

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني و الرياضي

المدرسي

بعنوان :

فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة

في تحسين صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي لفعالية الوثب

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة ولد قادة مصطفى - تلمسان

السنة الجامعية : 2018 - 2019

الأستاذ

-

من إعداد الطالبان :

المشرف :

- دحماني إسماعيل

د. ميم مختار

- شلطي أمال

السنة الجامعية : 2018 - 2019

# الإهداء

بتوفيق من الله سبحانه و تعالى يسعدني أن أهدي ثمرة هذا الجهد إلى :

- الوالدين العزيزين اللذين يعلقان علي كل أمل
- الأجداد...الأحياء منهم و الأموات
- أخواتي الكريمات آمنة و هند زينب واسطة العقد
- أحبائي الصغار مرام و ألفة و يعقوب و آدم
- أعضاء القافلة الكبيرة بدون استثناء خالتي خصوصا خالي محمد
- أساتذتي الكرام عبر كل المراحل على رأسهم الدكتور ميم مختار
- زميلتي في العمل شلطي أمال
- السيدتين الفاضلتين مبروكي و بطاهر
- كل الأصدقاء و رفقاء الدرب

- كل الأحاب و كل من نسيه قلمي و لم ينساه قلبي .

إسماعيل

# إهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء ، التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا إلى الوجه الذي يشع بالبهجة والحنان ، أعز ما في الوجود ، تحملت لأجلي متاعب الدهر " أمي الغالية " حفظها الله و رعاها .

إلى سيد الرجال، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني و رعاني بصلواته وجعل سعادة أبنائه هدفه الأسمى، وشجعني على الشدائد والمحن، إليك يا أحب رجل إلى قلبي " أبي العزيز " حفظه الله

إلى الأستاذ الدكتور المشرف " ميم مختار" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته .

إلى الدكتور " كوتشوك سيد أحمد" الذي كان موجهها و سندا لي في كل خطوة خلال فترة تكويني في المعهد .

إلى جميع أفراد عائلتي: إخوتي ، و أخواتي ، و زوجة أخي و لا أنسى ابنائهم .

إلى أستاذتي " ربوح فاطيمة " .

إلى صديقتي و أختي التي لم تتجيبها أمي " مانع حليلة " التي كانت بجانبني طوال مساري الجامعي .

إلى صديقتي التي فارقتنا و التي لن أنساها أبدا " بلخيثر زوليخة " رحمها الله و أسكنها

فسيح جناته . إلى صديقاتي : نعيمة ، دلال ، بلندة ، حبيبة ، أمينة ، آسيا .

وإلى جميع زملاء الدراسة بالمعهد وصديقاتي بالإقامة الجامعية.

وإلى رفيقي في العمل: دحماني إسماعيل .

إلى كل الأقراب من قريب أو من بعيد .

إلى كل من يحمل لقب " شلطي "

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

شلطي أمال

# شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله و ما توفيقنا إلا بالله سبحانه و تعالى و الصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه و سلم أما بعد :

نتقدم بجزيل الشكرات إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على الخصوص :

- الدكتور مختار ميم الذي ما بخل عنا بشيء سألناه عنه .

- السادة أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم على مد خيرا تم لدعم

الطالبين الباحثين في إنجاز هذه الدراسة .

- السيد عياد ثاني يحيى مدير متوسطة ولد قادة مصطفى - عين تالوت الذي فتح

أبواب المؤسسة في سبيل العلم .

- الأستاذ شابولي محمد على رحابة صدره .

- السيد عرجاني موفق مفتش التربية البدنية و الرياضية لولاية تلمسان على

الاستقبال و إثراء هذا البحث المتواضع .

- بدون ان ننسى معهد التربية البدنية و الرياضية لتقدمه لنا التسهيلات اللازمة

لإجراء هذا البحث .

في الأخير نسال الله عز و جل أن يوفقنا و إياكم خدمة العلم و المعرفة

## ملخص البحث

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) حيث تمحورت أهداف هذا البحث في اقتراح وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة لتحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لدى التلاميذ كما تم افتراض إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة لها أثر إيجابي في تنمية صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة )

تمثلت عينة البحث في 30 تلميذ مختارين عشوائيا مقسمين إلى عینتين 15 تلميذ عينة ضابطة و 15 تلميذ عينة تجريبية ، و بعد المقابلة الشخصية مع مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم المتوسط لولاية تلمسان و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية تم الاستنتاج بأن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة المطبقة على العينة التجريبية أثرت إيجابيا في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لدى التلاميذ ، في الأخير يقترح الطالبان الباحثان اعتماد

إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في درس التربية البدنية و

الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية .

**الكلمات المفتاحية :** إستراتيجية التدريس ، الألعاب الرياضية المصغرة ، صفة القوة ،

الإنجاز الرقمي .

## Résumé

Cette étude, qui s'intitule «L'efficacité de la stratégie de l'enseignement par mini-jeux sportifs dans le développement de la qualité de force et du niveau de réalisation numérique du saut en longueur chez les collégiens (14-15 ans)», a pour objectif de proposer des unités pédagogiques utilisant des mini-jeux pour améliorer la qualité de force et le niveau de réalisation numérique des élèves. L'étude met en supposition que la stratégie des mini-jeux a un effet positif sur le développement de la qualité de force et du niveau de la réalisation numérique pour un saut en longueur efficace chez les collégiens (14-15 ans).

30 élèves ont été choisis aléatoirement et répartis en deux échantillons : (n= 15) formant un échantillon de contrôle et (n= 15) formant un échantillon expérimental. Après une analyse des résultats des pré-tests et post-tests, faite en collaboration avec l'inspecteur de l'éducation physique et sportive du cycle moyen de la wilaya de Tlemcen, il a été conclu que les unités d'enseignement proposées utilisant les mini-jeux appliqués à l'échantillon expérimental ont eu une incidence positive sur l'amélioration de la qualité de force et du niveau de réalisation numérique chez les élèves. Sur ce, nous proposons d'adopter la stratégie de l'enseignement par mini-jeux dans la séance de l'éducation physique et sportive en fonction de l'âge et les objectifs spécifiques.

**Mots clés :** stratégie pédagogique, mini-jeux sportifs , qualité de force, réalisation numérique.

## Abstract

This study, entitled "The effectiveness of the strategy of teaching by mini-sports games in the development of the quality of strength and level of digital achievement of the long jump among middle school students (14-15 years)" , aims to provide educational units using mini-games to improve the quality of strength and level of digital achievement of students. The study assumes that the mini-game strategy has a positive effect on the development of strength quality and level of digital achievement for an effective long jump among middle school students (14-15 years).

30 students were randomly selected and divided into two samples: (n = 15) forming a control sample and (n = 15) forming an experimental sample. After an analysis of the results of the pre and post tests, done in collaboration with the inspector of physical education and sport of the middle schools of the wilaya of Tlemcen, it was concluded that the proposed teaching units using the mini-games applied to the experimental sample had a positive impact on improving the quality of strength and the level of digital achievement among students. Accordingly, we suggest to adopt the strategy of teaching by mini-games in the session of physical education and sports conforming to the age and to the specific objectives.

**Key words:** educational strategy, mini-sports games, quality of strength, digital achievement .

## قائمة المحتويات

ج	- الإهداء	.....
د	- الشكر و التقدير	.....
هـ	- ملخص البحث	.....
ط	- قائمة الجداول	.....
ي	- قائمة الأشكال	.....

## التعريف بالبحث

02	1- المقدمة	.....
03	2- مشكلة البحث	.....
05	3- أهداف البحث	.....
05	4- فرضيات البحث	.....
06	5- أهمية البحث	.....
06	6- مصطلحات البحث	.....

7- الدراسات المشابهة

10

.....

7-1- عرض الدراسات المشابهة

11

.....

7-1-1- دراسة عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق .....

7-1-2- دراسة ضيفي بلقاسم و مصطفى زين الدين .....

7-1-3- دراسة دحماني إسماعيل و بوفير محمد .....

7-1-4- دراسة فراخ جثار ضعد الله و انتصار عباس زيدان .....

7-1-5- دراسة بوفير محمد و بن زرفة محمد .....

7-1-6- دراسة يحيى عبد الحميد و زبالح عبد القادر .....

7-2- تحليل الدراسات المشابهة

18

.....

7-3- نقد الدراسات المشابهة

19

.....

- خاتمة

19

.....

## الباب الأول الدراسة النظرية

- مدخل الباب الأول

21

.....

## الفصل الأول

فعالية طريقة التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة

## قائمة المحتويات

- تمهيد

23

1-1- إستراتيجية التدريس

23

1-1-1- مفهوم إستراتيجية التدريس

23

1-1-2- مكونات إستراتيجية التدريس

24

1-1-3- طريقة التدريس

24

1-1-4- أسلوب التدريس

24

1-1-5- العلاقة و الفرق بين إستراتيجية التدريس

25

1-1-6- معايير اختيار استراتيجيات التدريس

27

1-1-7- بعض استراتيجيات التدريس الحديثة

27

1-1-7-1- إستراتيجية التعلم التعاوني

28

1-1-7-2- إستراتيجية التعلم الذاتي

28

1-1-7-3- إستراتيجية تدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة

29

1-1-7-3-1- أهمية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة ..

29

1-1-7-3-2- دور المعلم في إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة ...

30

1-1-7-3-3- المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة....

31

1-2- الألعاب الرياضية المصغرة

31

## قائمة المحتويات

32	..... مفهوم الألعاب الرياضية المصغرة 1-2-1
32	..... أهداف الألعاب الرياضية المصغرة 2-2-1
33	..... خصائص الألعاب الرياضية المصغرة 3-2-1
33	..... أغراض الألعاب الرياضية المصغرة 4-2-1
34	..... مميزات الألعاب الرياضية المصغرة 5-2-1
35	..... مبادئ اختيار و استخدام الألعاب الرياضية المصغرة 6-2-1
35	..... أهمية الألعاب الرياضية المصغرة 7-2-1
	- خاتمة الفصل
36	.....

## الفصل الثاني

الصفات البدنية و الوثب الطويل و خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 14 – 15 سنة )

38	..... 1-2- الصفات البدنية
38	..... 1-1-2- القوة
38	..... 1-1-1-2- تعريف القوة
38	..... 2-1-1-2- أنواع القوة
39	..... 1-2-1-1-2- القوة القصوى
39	..... 2-2-1-1-2- القوة المميزة بالسرعة

## قائمة المحتويات

---

40	2-1-1-3- القوة المميزة بالتحمل .....
40	2-1-2- السرعة .....
40	2-1-2-1- تعريف السرعة .....
41	2-2-1-2- أنواع السرعة .....
41	2-2-1-2-1- السرعة الانتقالية .....
41	2-2-2-1-2- السرعة الحركية .....
42	2-2-1-3- سرعة رد الفعل الحركي .....
42	2-2- الوثب الطويل .....
43	2-2-1- الاقتراب .....
43	2-2-2- الارتقاء .....
44	2-2-3- الطيران .....
44	2-2-4- الهبوط .....

- خاتمة

44

45

45

46

46

48

49

50

51

- الخاتمة

## الباب الثاني الدراسة الميدانية

- مدخل الباب الثاني

53

## الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## قائمة المحتويات

- تمهيد

55

1-1- منهج البحث

55

1-2- التجربة الاستطلاعية

55

1-3- مجتمع و عينة البحث

56

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

57

1-5- مجالات البحث

57

1-5-1- المجال البشري

57

1-5-2- المجال الزمني

58

1-5-3- المجال المكاني

58

1-6- أدوات البحث

58

1-7- الأسس العلمية للاختبار

59

1-7-1- الثبات

59

1-7-2- الصدق

60

.....  
1-7-3- الموضوعية

61

.....  
1-8- الوسائل الإحصائية

61

.....  
1-9- الاختبارات المستخدمة في البحث

62

.....  
1-10- الأهداف الإجرائية لوحدة تعلمية

67

.....  
- خاتمة الفصل

68

.....  
**الفصل الثاني**  
**عرض و تحليل و مناقشة النتائج**

- تمهيد

70

.....  
2-1- عرض و تحليل نتائج السن ، الطول و الوزن

70

.....  
2-2- عرض و تحليل نتائج شروط استخدام ت ستودنت للاختبارات القبليّة

71

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

73

.....  
2-3-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة

73

.....  
2-3-2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

83

.....  
2-4- مناقشة فرضيات البحث

92

.....  
2-5- الاستنتاجات

93

## قائمة المحتويات

---

.....  
94 2-6- خاتمة الفصل

.....  
95 2-7- الاقتراحات و التوصيات  
.....

## قائمة المصادر و المراجع

97 - قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية .....

104 - قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية .....

## الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح ثبات الاختبار	60
2	يوضح نتائج العينتين الضابطة و التجريبية من حيث السن ، الطول و الوزن	70
3	يوضح نتائج شروط استخدام ت ستودنت لقياس الفروقات لعينتي البحث للاختبارات القبلية	72
4	يوضح دلالة الفرق بين المتوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث التجريبية و الضابطة	73
5	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات	74
6	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات	76
7	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار ثني ثم مد الرجلين 20 ثا	77
8	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الركض بالقفز 5 خطوات	78
9	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب الطويل	80
10	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار جري 20 م من البدء العالي	81
11	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات	83
12	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات	84
13	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار ثني ثم مد الرجلين 20 ثا	86
14	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الركض بالقفز 5 خطوات	87
15	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب الطويل	89
16	يوضح نتائج الختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار جري 20 م من البدء العالي	90

الصفحة	الشكل البياني	الرقم
--------	---------------	-------

### قائمة الأشكال البيانية

71	يوضح نتائج العينتين الضابطة و التجريبية من حيث السن ، الطول و الوزن	1
75	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات	2
76	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات	3
78	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا	4
79	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز 5 خطوات	5
81	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب الطويل	6
82	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار جري 20 م من البدء العالي	7
84	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات	8
85	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات	9
87	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا	10
88	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز 5 خطوات	11
90	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب الطويل	12
91	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار جري 20 م من البدء العالي	13

# التعريف بالبحث

1. المقدمة

2. مشكلة البحث

3. أهداف البحث

4. فرضيات البحث

5. أهمية البحث

6. التعريف بمصطلحات البحث

7. الدراسات المشابهة

- الخاتمة

1. المقدمة :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية كبرى في المجتمع و هي تمثل جزء أساسي في الاستمرارية الحضارية بين ماضي الشعوب و حاضرها ، باعتبارها مدرج في المنظومة التربوية فبدون شك تتماشى والبرامج القانونية المسطرة إذ تؤدي بطرق وأساليب تعليمية مختلفة. هذا ما وصلت إليه **عفاف عبد الكريم** في قولها : " أن التدريس الناجح هو الذي يحدث فيه تطابق بين ما يقصد وما يحدث في الدرس للوصول إلى اتفاق " .(عفاف عبد الكريم، 1995).

يذكر **حنيفي عوض** أنه : " لكي يتحقق التدريس الفعال لابد من التفاعل القيم بين المدرس والمتعلم من ناحية الأداء الجيد واستجابة المتعلمين لهذا الأداء في ضوء معايير الالتزام . (عوض، 1999، صفحة 138) و على هذا الأساس يجب أن يسعى إلى الاجتهاد في تطوير و اكتشاف أساليب و طرق جديدة تتماشى مع العصر و تعمل على إثارة دوافع التلاميذ و زيادة الإنتاج المعرفي ، ومن بينها إستراتيجية التدريس بالألعاب التي اعتبرها **ياسين** من أهم الطرق التي تساهم في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ ( ياسين ، 2006، صفحة 98) ، خصوصا في الفعاليات الرياضية الفردية التي هي مملة بالنسبة للتلاميذ المراهقين كالوثب الطويل الذي يعتمد بشكل أساسي على صفتي القوة و السرعة ، لهذا خصص

مؤطرون و مريون يقدمون جهودا كبيرة داخل المدارس لأن مفهوم التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة ، يتجاوز حدود كونها بعض الألعاب و التمارين يؤديها التلاميذ ، بل أصبح لها أغراضها و أساسياتها شأنها شأن باقي المواد الدراسية، حيث يجب على أستاذ هذه المادة أن يبذل مجهودات إضافية خاصة في الطور المتوسط ، لهذا تطرق الطالبان الباحثان إلى اقتراح وحدات تعليمية باستخدام بالألعاب الرياضية المصغرة في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى التلاميذ ، باستخدام الوسائل البديلة و تقدير مدى نجاعتها .

### 2. مشكلة البحث :

إن التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط تحدث له مرحلة انتقالية من الطفولة إلى المراهقة ، حيث تطرأ عليه تغيرات فسيولوجية و مورفولوجية و نفسية و عقلية سريعة ، لذا يحتاج إلى من يأخذ بيده لتخطي هذه المرحلة بالشكل السليم و نحو بر الأمان ، هنا جاء دور التربية البدنية و الرياضية كسائر المواد الأخرى التي تعتبر الركيزة الأساسية لاكتشاف التلميذ نفسه و محيطه و التكيف معهما في هذه المرحلة كما أنها الوسيلة المثلى لتطوير القدرات الإدراكية و الحركية للتلميذ و بالتالي تحسين بعض الإنجازات الرياضية ، لذا اتخذت مجرى عصرنة العملية التدريسية التي عرفت تطورات

هائلة في ظل الجودة حتى وصلت إلى إستراتيجية تدريس تعتمد على الألعاب الرياضية المصغرة التي أصبغت درس التربية البدنية و الرياضية بطابع السرور و المرح و تنافس أكثر ، و إلهامه بقدر وافر في تنمية بعض القدرات البدنية و تحسين بعض الإنجازات الرقمية ، إلا أن الكثير من الأساتذة العاملين في هذا الحقل التربوي ، لا يزالون على نحو الافتقار إلى معرفتها و إلى كيفية تطبيقها لأن فهمهم لعملية التدريس لا يزال لحد الآن مقتصرًا على بعض الخصوصيات الفردية . و يذكر **موستون و آخرون** أن هذه الوسيلة لا تساعد على الفهم و أن عملية التفاعل بين المدرس و التلميذ تعكس دائما سلوكا تدريسيا معينا، و سلوكا تعليميا خاصا و أن ما ينتج عن مثل هذه السلوكيات هو التوصل إلى تحقيق الأهداف . (**حسن شحاتة ، 1998 ، صفحة 15**)".

و في هذا المجال يؤكد **زكي محمد** و **آخرون** أن التدريس الارتجالي أو التسلطي الغير المدروس و الذي لا يعتمد على أساسيات التدريس الفعال، تكون نتيجة التقدم المحدود سرعان ما ينحصر " . (**محمد زكي ، 1993 ، الصفحات 98-99**) .

و بالموازاة مع الواقع التدريسي الحالي و استنادا على المقابلات المباشرة ، و الزيارات الميدانية المنجزة يرى الطالبان الباحثان أن العمل التدريسي في هذا الحقل

مبني على الاستخدام المتواصل للأسلوب الأمري الذي تضمن في جوهره بعض الخصوصيات التدريسية كالعشوائية التسلطية و العفوية في التدريس دون أثر لأساليب و طرائق تبعث بالتفاعل و التعاون و التحفيز بين أطراف العملية التدريسية، الأمر الذي دفع الطالبان بالدراسة في جانب معين في ظل هذه العملية التدريسية التي تعتمد على الألعاب الرياضية المصغرة و ذلك من خلال معرفة مدى فاعليتها في تنمية صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و عليه نطرح التساؤلات التالية :

- التساؤل العام :

- هل لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة لها أثر إيجابي في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب

الطويل

لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- التساؤلات الفرعية :

- هل لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة أثر إيجابي

في تحسين صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة

).

- هل لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة أثر إيجابي

في تنمية مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ

المرحلة

المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

3. أهداف البحث :

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في تحسين صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة )

- تصميم وحدات تعليمية مقترحة وفق نمط التعلم باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة لتحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية المنشودة .

4. الفرضيات :

- الفرض العام :

- إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة لها أثر إيجابي في تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- الفرضيات الفرعية :

- لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة أثر إيجابي في تحسين صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة أثر إيجابي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة )

5. أهمية البحث :

تتخصر أهمية البحث في :

- تزويد المكتبة بالدراسات العلمية و العملية و المعطيات النظرية و الميدانية و تكون مصدر علمي للبحوث المستقبلية في مجال التدريس .

- تحفيز الأساتذة التعليم باستخدام التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة أثناء

حصة التربية البدنية و الرياضية .

- انجاز وحدات تعليمية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة .

- تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى التلاميذ .

- تزويد الطلبة الباحثين بمعطيات ميدانية في المستقبل للتدريب و التنظيم الأحسن

في فعالية الوثب الطويل .

6. التعريف بمصطلحات البحث :

- الإستراتيجية :

عرفها عطية على أنها " مجموعة الإجراءات و الوسائل التي يستخدمها المعلم

لتمكين المتعلمين من الخبرات التعليمية المخطط لها ، و تحقيق الأهداف التربوية

التي تم تحديدها (عطية محسن علي، 2009، صفحة 38) .

عرفها الخوالدة و يحيى بأنها "مجموعة القرارات المهمة التي يؤديها المعلم في تنظيم

الوقت الصفي ، و إدارته بفعالية عالية "(الخوالدة و يحيى ، 2003 ، صفحة

(410

و منه يعرفها الطالبان الباحثان على أنها عبارة عن خطة عامة و مجموعة الطرق و الأساليب التي يتبعها المعلم يسعى من خلالها إلى أهداف بعيدة المدى تتحقق في نهاية عام دراسي .

### - التدريس :

هو عبارة عن حصيلة من الخبرات و المهارات المسنودة إلى خلفية مهنية عالية يمكن ممارستها بطريقة تنسجم و واقع المجموعة و أهدافها و مواقفها السلوكية ، و كان يعرف التدريس بأنه إرشاد و توجيه لقدرات التلاميذ .

كما هي الإجراءات التي يقوم بها المدرس مع تلاميذه لإنجاز مهام معينة ، لتحقيق أهداف سبق تحديدها ، و تركز عملية التدريس على ما حققه الفرد من الخبرات السابقة و ما اكتسبه من تجربة في ميدان عمله (عطاء الله أحمد ، 2007، صفحة 4) .

يعرف الطالبان التدريس على أنه تلك العملية التي تتم بتقديم المعلومات من المعلم بطرق و أساليب مختلفة إلى المتعلم قصد تحقيق الأهداف المرغوبة .

### - اللعب :

هو الأنشطة التي قوم بها الطفل دون قوانين ، كما ترى لجنة بلاودن أن اللعب بمعنى التعامل مع الأشياء و مع الأطفال دون تخطيط مسبق و هو أمر حيوي لتعلم الأطفال (إيمان عباس الخفاف ، 2010، صفحة 28) .

و يعرف كمال دسوقي اللعب المنظم ( الموجه ) بأنه : لعب أو برنامج لعب مخطط له مسبقا ، تحكمه قواعد و عليه إشراف او هو أي لعبة تجري بما يتفق و قواعدها المقررة . (كمال محمد دسوقي ، 1990، صفحة 197) .

و منه يعرف الطالبان الباحثان اللعب بأنه مجموعة الأنشطة غير الشعورية التي لا تهدف إلى أية نتيجة سوى ذاتها .

#### - الألعاب الرياضية المصغرة :

يعرفها عطيات على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تستخدم بالأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع الروح و المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة . (عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 63) .

بالإضافة إلى ذلك يعرفها أمين أنور الخولي على إنها عبارة عن ألعاب بالتنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس او

مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي، 1998، صفحة 171) .

مما سبق يعرف الطالبان الألعاب المصغرة على أنها تلك التمارين و المواقف البسيطة التي تؤدي بأدوات بسيطة أو بدونها داخل ورشات محددة تتميز بطابعها التنافسي و التحفيزي و المرح .

- التنمية :

يعرف كمال درويش مصطلح التنمية في هذا المجال " بأنها عمليات النمو، و زيادة الحجم في بعض الأعضاء الجسمية و التشكيل العضلي لها " (درويش 1999) .

و يذكر نيفيكوف " أن التنمية البدنية هي أسلوب الوصول و تغيير الشكل و الوظائف البيولوجية للأجهزة الحيوية للإنسان تحت تأثير ظروف الحياة المختلفة و خاصة الظروف التربوية كما يعني هذا المصطلح بالتغيرات الإيجابية الحادثة على مستوى الصفات البدنية ، بصفة عامة التي هي أساس أي أداء حركي " (ريسان خريط ، 1998) .

و يعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا أن مصطلح التنمية و حسب مضمون هذا البحث يشير إلى جملة من التغيرات الإيجابية المنظمة و المقصودة على مستوى بعض عناصر الأداء البدني .

- صفة القوة :

تعرف القوة بأنها مقدار ما تبذله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة أخرى ( قاسم حسن حسين، 1998 ، الصفحة 90 ) .

و يعرفها " أسامة ا رتب" بأنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومة مختلفة (أسامة ، راتب ، 1994 ، الصفحة 14 ) .

و يعرفها برنارد على أنها : " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " ( bernard, 1990, p. 76) .

يعرف الطالبان صفة القوة إجرائيا على أنها أحد مكونات اللياقة البدنية و التي تتمثل في قدرة مجموعة عضلية بمواجهة قوى معاكسة لأداء نشاط حركي معين .

- الإنجاز الرقمي :

يعرفه أسامة راتب " بأنه استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين (أسامة كامل راتب، 1997،ص72) .

ومن خلال التعريف السابق يذكر الطالبان أن الإنجاز الرقمي هو استعداد الفرد للتنافس لتحقيق أكبر مسافة وثب التي تقاس من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء إلى أقرب أثر تركه الطالب في حفرة الرمل، تم الاستدلال عليها في هذه الدراسة من خلال افضل مسافة قانونية من ثلاث محاولات ممنوحة للتلميذ .

- الوثب الطويل :

ويعتبر الوثب الطويل من الفعاليات القوية والسريعة، وتتكون من أربعة مراحل متتابعة: (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط)، وإن الهدف الأساسي للاعب الوثب الطويل هو تحقيق أبعد مسافة أفقية ممكنة وذلك من خلال تحقيق سرعة الطيران المناسبة والتي تسهم محصلة سرعتيها الأفقية والعمودية في تحقيقها (قاسم حسين، ايمان شاكر ، 1998) .

ومن ما سبق اتضح لطلابنا بأن الوثب الطويل هو الارتقاء الجيد لمركز ثقل الجسم بعد لمس قدم الارتقاء بالأرض مباشرة وهذا ما نسميه بالأداء الجيد .

- التلميذ :

حسب المنجد الأبجدي جمع : تَلَامِيذُ ، تَلَامِيذَةٌ . - يَتَعَلَّمُ التَّلْمِيذُ مِنْ مُعَلِّمِهِ : يعني مَنْ يَأْخُذُ عِلْمًا أَوْ مِهْنَةً مِنْ مُعَلِّمِهِ ، طَالِبُ عِلْمٍ (المنجد الأبجدي، 1967، صفحة 280) .

يعرفه الطالبان الباحثان أنه الفرد الذي يطلب العلم و يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية، أو الثانوية.

- المرحلة المتوسطة :

مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقع هذه المرحلة، في موقع حساس في عملية التعليم، تمتد من السنة الأولى متوسط، إلى السنة الرابعة متوسط، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي، وقبل التعليم الثانوي ( صلحاوي حسناء، 2017 ، الصفحة 19 )

يعرفها الطالبان إجرائياً على أنها مرحلة تعليمية مستقلة تلي المرحلة الابتدائية، وتسبق المرحلة الثانوية، يلتحق بها المتعلم في سن الحادية عشر أو الثانية عشر من عمره ، وهي بذلك تتفق مع الخصائص النفسية والجسمية للطالب في بداية مرحلة المراهقة .

### 7- الدراسات المشابهة :

تكمن أهمية الدراسات المشابهة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في توجيهه أو تخطيطه ، أو ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث كما تهدف إلى تحديد ما سبق إتمامه خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي التكرار. في هذا السياق يذكر محمد حسن العلاوي و أسامة كامل راتب : أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات المشابهة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي مازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها. بالنسبة لمشكلة البحث الحالية . أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل ، و هنا الأمر قد لا يستدعي إجراء المزيد من البحوث في هذه المشكلة وعلى هذا الأساس عملنا على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدين من نتائجها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.

### 1.7. عرض الدراسات السابقة و المشابهة :

#### 1.1.7. دراسة عبد الله رمضان و مختار الصديق عبد الحق :

بحث تجريبي أجري سنة 2007 تحت عنوان : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية ( قوة ، رشاقة ، مرونة ) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية " .

**1.1.1.7. مشكلة البحث :**

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة،رشاقة،مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟

**2.1.1.7. أهداف البحث :**

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات الطفل ( 9 - 12 سنة ) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

**3.1.1.7. فرضية البحث :**

للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

**4.1.1.7. أهمية البحث :**

يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته في :

- تسليط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .
- مراعاة خصوصيات الفئة العمرية بإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس .

#### 5.1.1.7. عينة البحث :

- تكونت عينة البحث من 90 تلميذ ، إحداهما عينة تجريبية تتكون من 45 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة ، و الأخرى ضابطة تتكون من 45 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية .

#### 6.1.1.7. أهم التوصيات :

- الاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية ( 09 - 12 سنة )
- استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
- التنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلبي رغبات التلاميذ وتحقق الهدف من الدرس.
- العمل علي التدريس الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .
- خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .

#### 2.1.7. دراسة ضيفي بلقاسم و مصطفى زين الدين :

تمت هذه الدراسة في السنة الجامعية 2013 - 2014 بجامعة الجلفة بعنوان :  
" دور الألعاب شبه رياضية في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظر  
الأساتذة "

**1.2.1.7. مشكلة البحث :**

- هل للألعاب شبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

**2.2.1.7. هدف البحث :**

- توضيح مدى أهمية الألعاب شبه الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية

**3.2.1.7. فرض البحث :**

- للألعاب شبه رياضية دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية .

**4.2.1.7. منهج البحث :**

- اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي .

**5.2.1.7. عينة البحث :**

شملت عينة البحث على 60 أستاذ .

**6.2.1.7. أداة البحث :**

استخدم الباحثان استمارات استبيان موجهة للأساتذة .

**7.2.1.7. أهم نتيجة :**

أثبتت الدراسة أن الألعاب الشبه الرياضية من أهم الطرق التي تساعد الأستاذ على تحقيق الأهداف المسطرة انطلاقاً من سهولة تطبيقها و ما لها من تأثير على التلاميذ .

8.2.1.7. أهم توصية :

- ضرورة إدراج الألعاب الشبه الرياضية في درس التربية البدنية و الرياضية خصوصاً في الطور المتوسط .

3.1.7. دراسة دحماني اسماعيل و بوفير محمد :

تمت هذه الدراسة في السنة الدراسية ( 2014 - 2015 ) بعنوان : " فاعلية إستراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة ) .

1.3.1.7. مشكلة البحث :

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

2.3.1.7. هدف البحث :

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير فعالية إستراتيجية التدريس باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى تلاميذ (16-18 سنة )

3.3.1.7. فرض البحث :

إستراتيجية التدريس باللعب تؤثر إيجابا على القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ (16-18 سنة) .

#### 4.3.1.7. منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

#### 5.3.1.7. عينة البحث :

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

#### 6.3.1.7. أداة البحث :

- الاختبارات المهارية و الاختبارات البدنية .

#### 7.3.1.7. أهم نتيجة :

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

#### 8.3.1.7. أهم توصية :

ضرورة الاهتمام و العناية بالفئة العمرية (16-18 سنة) لأنها مرحلة مهمة للقفز إلى سن الرشد .

4.1.7. دراسة ا.د فراخ جثار ضعذ الله و انتصار عباس زيدان :

تمت هذه الدراسة سنة 2015 بجامعة ديالى كلية التربية الأساسية - العراق بعنوان :  
" تأثير تمارينات القوة الوظيفية لتطوير القوة الانفجارية و المميّزة بالسرعة للرجلين  
وانجاز الوثب الطويل للناشئات "

#### 1.4.1.7. مشكلة البحث :

هل لتمرينات القوة الوظيفية أثر إيجابي في تطوير القوة الانفجارية و المميّزة بالسرعة  
للرجلين و إنجاز الوثب الطويل للناشئات ؟

#### 2.4.1.7. هدف البحث :

التعرف على منهج يتضمن تمارينات القوة الوظيفية لتطوير القوة الانفجارية و  
التمييزة بالسرعة للرجلين و إنجاز الوثب الطويل للناشئات .

#### 3.4.1.7. فرض البحث :

إن لتدريبات القوة الوظيفية تأثيرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية و القوة الممييزة  
بالسرعة للرجلين و إنجاز الوثب الطويل للناشئات .

#### 4.4.1.7. منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

#### 5.4.1.7. عينة البحث :

اختر الباحثان 5 ناشئات في الوثب الطويل من نادي ديالى الرياضي

#### 6.4.1.7. أداة البحث :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) ذلك لاستخراج القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ستيودنت

7.4.1.7. أهم نتيجة :

تدريبات القوة الوظيفية تأثيرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين و إنجاز الوثب الطويل للناشئات .

8.4.1.7. أهم توصية :

- ضرورة استعمال تأثير تمرينات القوة الوظيفية لتطوير القوة الانفجارية و المميزة بالسرعة للرجلين .

- ضرورة أن تكون تدريبات القوة الوظيفية بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة .

5.1.7. دراسة بوفير محمد و بن زرفة محمد :

تمت هذه الدراسة في السنة الجامعية ( 2016 - 2017 ) بعنوان : " أهمية التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تحسين بعض عناصر الاداء البدني والانجاز الرياضي في بعض فعاليتي (الوثب،العدو) لدى تلاميذ (12-13) سنة

1.5.1.7. مشكلة البحث :

- هل التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال يؤثر ايجابا في تحسين بعض من عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ (12-13 سنة) في فعالتي الوثب الطويل ، و عدو المسافات القصيرة ؟

2.5.1.7. هدف البحث :

- معرفة مدى أهمية التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال في تحسين بعض من عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ (12-13 سنة) في فعالتي الوثب الطويل ، و عدو المسافات القصيرة.

**3.5.1.7. فرض البحث :**

التعلم باللعب باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال يؤثر ايجابا في تحسين بعض من عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ (12-13 سنة) في فعالتي الوثب الطويل ،و عدو المسافات القصيرة .

**4.5.1.7. منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

**5.5.1.7. عينة البحث :**

شملت الدراسة التطبيقية عن طريق الاختبارات الأداء البدني و الانجاز الرياضي 30 تلميذ لنفس المرحلة العمرية موزعين على مجموعتين 15 تلميذ للعينة الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية .

**6.5.1.7. أداة البحث :**

- الاختبارات للأداء البدني و الانجاز الرياضي .
- استمارة المقابلة الشخصية مع مفتش التربية البدنية و الرياضية .
- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .

**7.5.1.7. أهم نتيجة :**

بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية الممارسة للعب في جميع الاختبارات ، أي أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام أنشطة ألعاب القوى أطفال أثرت إيجابا في تحسين بعض

من عناصر الأداء البدني و الانجاز الرياضي لدى التلاميذ (12-13 سنة) في فعالتي الوثب الطويل ، و عدو المسافات القصيرة .

#### 8.5.1.7. أهم توصية :

- التركيز على اعتماد أسلوب اللعب وفق ممارسة أنشطة العاب القوى أطفال لإخراج درس ت.ب.ر على نحو فعال .

- الاجتهاد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة، تتماشى و قدرات هذه الفئة العمرية، من خلال إشباع حاجياتها النفسية والبدنية.

- إدراج مشروع ألعاب القوى للأطفال في منهاج مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط .

#### 6.1.7. دراسة يحي عبد الحميد و زبالح عبد القادر :

تمت هذه الدراسة في السنة الدراسية ( 2016 - 2017 ) بعنوان : " أثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-16 سنة) .

#### 1.6.1.7. مشكلة البحث :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند استخدام الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية القسوى ) و الإنجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية ( 15 - 16 ) سنة ؟

#### 2.6.1.7. هدف البحث :

معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل ، و مقارنتها مع

الوحدات العادية المقررة من طرف أساتذة آخرين للعينة الضابطة لتلاميذ السنة أولى ثانوي (15-16 سنة) .

3.6.1.7. فرض البحث :

إن استخدام الوحدات التعليمية المقترحة لها تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية القصوى ) و الإنجاز الحاصل في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية ( 15 - 16 سنة ) .

4.6.1.7. منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي .

5.6.1.7. عينة البحث :

تم اختيار بطريقة مقصودة متمثلة في قسمين علميين ، يمارسون درس التربية البدنية في الفترة الصباحية من (12 - 10) تحت نفس الظروف من منشآت وملاعب ،متكونة من 20 تلميذ ، 15 بنين و 5 بنات .

6.6.1.7. أداة البحث :

الملاحظة ، المقابلة الشخصية ، الاختبارات البدنية

7.6.1.7. أهم نتيجة :

استخدام الوحدات التعليمية المقترحة أثرت إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية القصوى ) و الإنجاز الحاصل في نشاط الوثب الطويل للفئة العمرية ( 15 - 16 سنة ) .

8.6.1.7. أهم توصية :

- الأداء المهاري متصل مباشرة بالجانب البدني فنقترح الدمج بينهما ولا نكتفي فقط بالجوانب الفنية و التقنية سواء نشاط فردي أو جماعي.
- اختيار أفضل للمواقف التعليمية وتوظيفها في شاكلة وضعيات إدماجية وألعاب موجهة تخدم مباشرة الهدف الإجرائي .

## 2.7. تحليل الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال الدراسات العلمية المتطرق إليها و التي تناولت موضوع البرامج التدريبية و التعليمية بهدف تنمية الصفات البدنية و الحركية و الإنجاز الرقمي حيث لاحظ الطالبان الباحثان عدة نتائج علمية مشتركة تم تلخيصها في النقاط التالية :

- عدم الإلمام الكافي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالأساليب التدريسية الأخرى
- لكون اقتصار العملية التدريسية على الخصوصية و العشوائية في التدريس
- أهمية اللعب في تحسين بعض القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ .
- أهمية استخدام الألعاب المصغرة في استثارة دافعية التلاميذ .
- ارتباط أساسي وقوي بين صفة القوة و السرعة و فعالية الوثب الطويل .

- أهمية الألعاب الشبه الرياضية في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية .
- أكدت الدراسات السابقة أنه توجد وحدات تعليمية عديدة يمكن إن تحقق أهداف تدريس التربية البدنية حيث أن لكل وحدة تعليمية أهدافا خاصة بها .

### 3.7. نقد الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال الملاحظة في وجد الطالبان أن هذه الدراسات لم تعطي اهتمام أكثر في إعداد برامج تدريبية تعليمية ذو طابع علمي خاص بهذه الفئة والطرق الجديدة المساعدة في إنجاز البرامج التدريبية و التعليمية كما أنه كانت كل دراسة تأخذ جانب معين و لهذا أراد الطالبان إلى إنجاز هذا الموضوع و ذلك بربط الجوانب التي تطرقت إليها الدراسات و ذلك من خلال جمع الألعاب المصغرة التي تعتبر جزء من اللعب مع إحدى الفعاليات المبرمجة في مرحلة التعليم المتوسط و التي تمثلت في الوثب الطويل و تلاميذ المرحلة المتوسطة مع اقتراح برنامج تدريبي تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة يخدم هذه الفئة .

- الخاتمة :

إن تقدم البحث العلمي في جميع المجالات و بصورة خاصة التعلم باستخدام الألعاب المصغرة ، راجع إلى الدراسات السابقة التي بدورها تمهد للطالب الباحث مواصلة البحث الذي يصدد دراسته ، حيث تلمه بكل المعلومات التي تخص موضوع بحثه ، ومن هذا المنطلق اعتمد الطالب الباحث ، الإلمام بكل الدراسات المشابهة .

إن الدراسات التي سبق ذكرها أعطت للطالب فعالية وحماس من أجل مواصلة بحثه الذي هو قيد الدراسة .



## الباب الأول الدراسة النظرية

---

- مدخل الباب الأول :

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين ، حيث يوضح الفصل الأول استراتيجيات التدريس باستخدام الألعاب المصغرة و يشمل بعض استراتيجيات التدريس الحديثة ، و الفصل الثاني يتمثل في الصفات البدنية و الوثب الطويل و خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 14 - 15 سنة ) و هي معلومات تدرج ضمن العملية التعليمية أي أنها مهمة للتعامل مع التلاميذ في هذه المرحلة .

# الفصل الأول :

## فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة

- تمهيد

1.1. إستراتيجيات التدريس

1.1.1. مفهوم إستراتيجية التدريس

2.1.1. مكونات إستراتيجية التدريس

3.1.1. العلاقة و الفرق بين إستراتيجية التدريس و طريقة التدريس و أسلوب التدريس

4.1.1. معايير اختيار استراتيجيات التدريس المناسبة

5.1.1. بعض استراتيجيات التدريس

2.1. الألعاب المصغرة

1.2.1. مفهوم الألعاب المصغرة

2.2.1. أهداف الألعاب المصغرة

3.2.1. خصائص الألعاب المصغرة

4.2.1. أغراض الألعاب المصغرة

5.2.1. مميزات الألعاب المصغرة

6.2.1. مبادئ اختيار و استخدام الألعاب المصغرة

7.2.1. أهمية الألعاب المصغرة

- خاتمة الفصل

- تمهيد :

إن متغيرات و متطلبات و تحديات العصر الحالي الذي نشهده فرضت على المعلمين تطوير العملية التدريسية التي من شأنها تحضير و إعداد التلاميذ لمواكبة هذه التحديات ، من خلال استخدام أساليب و طرق تعليمية أكثر فاعلية في التعليم ، تعالج التغيرات الموجودة في النظم التعليمية التقليدية ، و أكد الخوالدة إلى أنه يجب أن تركز مناهجنا الحديثة على الفهم و العمل و الإنتاج ، و الابتعاد عن أساليب الحفظ و التلقين ، و من هذه الطرق طريقة التعليم بالألعاب المصغرة ، التي يكون فيها المتعلم هو محور عملية التعليم و التعلم ، حيث يبذل جهودا كبيرة لتحقيق هدف ما في ضوء قوانين معينة ، و يعمل على تطوير تفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض .

لذا تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى مفهوم و مكونات إستراتيجية التدريس و بعض استراتيجيات التدريس الحديثة ، كما تطرقا إلى عدة عناصر في الألعاب المصغرة بما فيها مفهوم و وظائف الألعاب المصغرة و أنواع الألعاب المصغرة ، في الأخير أهمية الألعاب المصغرة .

### 1.1. استراتيجيات التدريس :

#### 1.1.1. مفهوم إستراتيجية التدريس :

يعرفها مصطفى السايح إستراتيجية التدريس هي : " مجموعة من الخطوط العريضة التي توجه العملية التدريسية و الأمور الإرشادية التي تحدد و توجه مسار عمل المعلم أثناء التدريس و التي تحدث بشكل منظم و متسلسل بغرض تحقيق الأهداف التعليمية المعدة سابقاً " . (مصطفى السايح محمد، 2001) .

يعرفها كمال عبد الحميد زيتون بأنها : " عبارة عن إجراءات التدريس التي يخططها القائم بالتدريس مسبقاً ، بحيث تعينه علي تنفيذ التدريس علي ضوء

الإمكانات المتاحة لتحقيق الأهداف التدريسية لمنظومة التدريس التي بينها ، وبأقصى فاعلية ممكنة " . (كمال عبد الحميد زيتون، 2000، صفحة 292) .

يقول حسن زيتون : " إستراتيجية التدريس هي في مجملها مجموعة من إجراءات التدريس المختارة سلفاً من قبل المعلم أو مصمم التدريس ، والتي يخطط لاستخدامها أثناء تنفيذ التدريس ، بما يحقق الأهداف التدريسية المرجوة بأقصى فاعلية ممكنة ، وفي ضوء الإمكانات المتاحة " . (حسن زيتون، 2001، صفحة 281) .

و منه يعرفها الطالبان الباحثان على أنها عبارة عن خطة عامة و مجموعة الطرق و الأساليب التي يتبعها المعلم يسعى من خلالها إلى أهداف بعيدة المدى تتحقق في نهاية عام دراسي .

#### 2.1.1. مكونات إستراتيجية التدريس :

يمكن تحديد الفرق بين الإستراتيجية والطريقة والأسلوب في أن إستراتيجية التدريس أشمل من الطريقة فالإستراتيجية هي التي تختار الطريقة الملائمة مع مختلف الظروف والمتغيرات في الموقف التدريسي ، أما الطريقة فإنها بالمقابل أوسع من الأسلوب أي أن إستراتيجية التدريس تتكون من مجموعة الطرق ومجموعة الطرق تتكون من مجموعة الأساليب .

#### 1.2.1.1. طريقة التدريس :

يعرفها كمال عبد الحميد زيتون بأنها : " عبارة عن جملة الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها المعلم لتوصيل محتوى المادة الدراسية للمتعلم ، أو هي توجه فلسفي

يتكون من عدة فرضيات متسقة مترابطة متعلقة بطبيعة المادة وتعليمها ، وتبدو أثارها علي ما يتعلمه الطلاب ". (كمال عبد الحميد زيتون ، 2000 ، صفحة 289) .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن طريقة التدريس هي وسيلة الاتصال التي يستخدمها المعلم من أجل إيصال أهداف الدرس إلي طلابه.

#### 2.2.1.1. أسلوب التدريس :

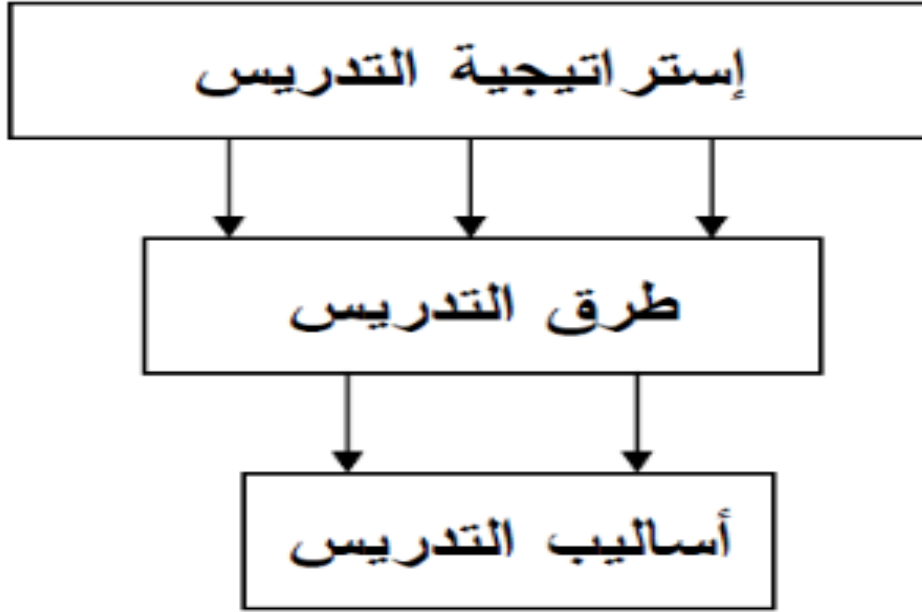
يقصد به مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه، ويعني ذلك أنه قد نجد أسلوب التدريس لدى معلم معين يختلف عنه لدى معلم آخر رغم أن طريقة التدريس المتبعة واحدة، وهذا ما يدل على أن أسلوب التدريس يرتبط ارتباطا وثيقا بالخصائص الشخصية للمعلم، وبمعنى آخر، فإذا كانت طرق التدريس تعني الإجراءات العامة التي يقوم بها المعلم فإن الأساليب يقصد بها إجراءات خاصة ضمنية تتضمنها الإجراءات العامة التي تجري في الموقف التعليمي .(عصام الدين متولي عبد الله ، وبدوى عبد العالي بدوى، 2006 ، صفحة 23) .

و منه يستخلص الطالبان الباحثان أن أسلوب التدريس هو مختلف الإجراءات الخاصة التي يتناول بها الأستاذ عملية التدريس أثناء التطبيق الميداني لحصص التربية البدنية والرياضية، والتي تشمل أفعال وسلوكات و إشارات وعبارات وأنماط التعامل مع التلميذ. فأسلوب التدريس بنسبة كبيرة ناتج وعاكس للشخصية القيادية للأستاذ، والتي تتبع من خبراته وخصائصه والظروف المحيطة.

### 3.1.1. العلاقة و الفرق بين إستراتيجية التدريس و طريقة التدريس و أسلوب التدريس :

البعض يستخدمها كمترادفات لها نفس الدلالة ولتوضيح الفرق بينهم كما

بالمخطط التالي :



يمكن تحديد الفرق بين الإستراتيجية والطريقة والأسلوب في أن إستراتيجية التدريس

أشمل من الطريقة فالإستراتيجية هي التي تختار الطريقة الملائمة مع مختلف الظروف

والمتغيرات في الموقف التدريسي ، أما الطريقة فإنها بالمقابل أوسع من الأسلوب .

إذا فطريقة التدريس هي وسيلة الاتصال التي يستخدمها المعلم من أجل إيصال أهداف

الدرس إلي طلابه ، أما أسلوب التدريس فهو الكيفية التي يتناول بها المعلم الطريقة

( طريقة التدريس ) والإستراتيجية هي خطة واسعة وعريضة للتدريس ، فالطريقة أشمل

من الأسلوب ولها خصائص مختلفة ، والإستراتيجية مفهوم أشمل من الاثنين

فالإستراتيجية يتم انتقاؤها تبعاً لمتغيرات معينة وهي بالتالي توجه اختيار الطريقة

المناسبة والتي بدورها تحدد أسلوب التدريس الأمثل والذي يتم انتقاؤه وفقاً لعوامل معينة

(ابراهيم بن عبد الله الحميدان، 2005، الصفحات 65-55) .

الفروق الأساسية بين الإستراتيجية و الطريقة و الأسلوب في التدريس

النوع	المفهوم	الهدف	المحتوى	المدى
الإستراتيجية	خط ومتكاملة من منظمة الإجراءات ، تضمن تحقيق الأهداف الموضوعية لفترة زمنية محددة	رسم خطة شاملة و متكاملة لعملية التدريس	طرق ، أساليب ، أهداف ، نشاطات ، مهارات ، تقويم ، وسائل ، مؤثرات	فصلية ، شهرية ، أسبوعية ،

<p>موضوع مجزأ على عدة حصص - حصة واحدة - جزء من الحصة</p>	<p>أهداف ، محتوى ، أساليب ، نشاطات ، تقويم .</p>	<p>تنفيذ التدريس بجميع عناصره داخل غرفة الصف</p>	<p>الآلية التي يختارها المعلم لتوصيل المحتوى و تحقيق الأهداف</p>	<p>الطريقة</p>
<p>جزء من حصة دراسية</p>	<p>اتصال لفظي ، اتصال جسدي حركي</p>	<p>تنفيذ طريقة التدريس</p>	<p>النمط الذي يتبناه المعلم لتنفيذ فلسفته التدريسية حين التواصل المباشر مع الطلاب</p>	<p>الأسلوب</p>

#### 4.1.1. معايير اختيار استراتيجيات التدريس المناسبة :

إن اختيار إستراتيجية التدريس الملائمة يرجع إلي فعالية المعلم وهذه الفعالية يمكن تعلمها عن طريق تعلم كيفية معالجة خمس مواهب :

أ - تدبير الزمن

ب - اختيار ما تسهم به

ج - معرفة أين تستخدم قوتك لتحقيق أفضل الأثر ؟ وكيف ؟

## د - تحديد الأولويات الصحيحة

هـ- الربط بين هذه المواهب كلها في نسيج واحد باتخاذ قرارات فعالة .

وحيث يتخذ المعلم قراراً بإستراتيجية التدريس ، فإنه ينبغي أن تؤخذ ككل هذه النقاط في الاعتبار .

ويمكن القول : بأن للمعلم أن يستخدم ثلاث محاكات لكي يتخير علي أساسها ، أو في ضوءها الإستراتيجية المناسبة وهي :

أ- طبيعة أهداف التعليم التي يراد تحقيقها .

ب- الحاجة إلي ثراء خبرة التعلم ، بحيث تروض الدافعية الداخلية المنشأة

والدافعية الخارجية المنشأة .

ج- قدرة التلاميذ المنغمسين في العمل .

و القرار الفعلي عن الإستراتيجية التي ينبغي استخدامها يصدر عن التفاعل بين هذه المتغيرات الثلاثة ، والأمر يتطلب مهارة عظيمة وخبرة كبيرة لكي نحقق التوازن بين مطلب وآخر . (كمال عبد الحميد زيتون ، 2000 ، الصفحات 227-226).

## 5.1.1. بعض استراتيجيات التدريس :

يوجد العديد من إستراتيجيات التدريس في درس التربية البدنية و الرياضية لكل منها إجراءاتها التدريسية المميزة ،ومن أهم هذه الاستراتيجيات : إستراتيجية التدريس باللعب ، إستراتيجية التدريس التعاوني ، إستراتيجية التدريس الذاتي .

## 1.5.1.1. إستراتيجية التدريس التعاوني :

عرف **قتصوه** التعلم التعاوني على أنه مجموعة من الأنشطة الحركية المخطط لها مسبقاً في تتابع منطقي وفق برنامج موضوع يقوم بتنفيذه الطلاب تحت قيادة المعلم و يؤدي إلى تحقيق هدف حركي محدد. (قتصوه كامل عبد المجيد، 2006، صفحة 145).

عرف **أبو جليغيف** التعلم التعاوني على أنه عبارة عن إستراتيجية تدريس تعتمد على مبدأ تعلم الطلاب في الصف ، في صورة مجموعات تعاونية بغاية تحقيق أهداف أكاديمية ، لتنمية المهارات التعاونية بحيث يتحفزون لتعلم هذا الموضوع و يوجهون إلى القيام بمهام تعاونية معينة .(أبو جليغيف، محمود ابراهيم، 2008) .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن التعلم التعاوني هو إستراتيجية تدريس يتم فيها استخدام مجموعات صغيرة تضم كل مجموعة المستويات المختلفة في القدرات الذين يمارسون أنشطة تعلم متعاونة تعمل على تحسين أداء المهارات المطلوبة ودراستها .

## 2.5.1.1. إستراتيجية التعلم الذاتي ( الفردي ) :

عرف **كمال زيتون** التعليم الفردي بأنه ذلك النمط من التعليم المخطط والمنظم والموجه فردياً أو ذاتياً ، والذي يمارس فيه المتعلم الفرد النشاطات التعليمية فردياً ، وينتقل من نشاط إلى آخر متجهاً نحو الأهداف التعليمية المقررة بحرية وبالمقدار وبالسعة التي تناسبه ، مستعيناً في ذلك بالتقويم الذاتي وتوجيهات المعلم وإرشاداته حينما يلزم الأمر . (كمال عبد الحميد زيتون، 2000) .

و يمكن تعريف التعلم الذاتي بأنه النشاط التعليمي ، الذي يقوم به التلميذ برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها ، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد علي نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه نعلم التلميذ كيف يتعلم ، ومن أين يحصل على مصادر تعلمه . (رضا محمد السعيد و آخرون، 2008، صفحة 54) .

و منه يعرفه الطالبان الباحثان بأنه استقلال التلاميذ في عملهم عن بعضهم معتمدين علي أنفسهم في إنجاز المهمة الموكلة إليهم .

### 3.5.1.1. إستراتيجية تدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة :

أكدت البحوث التربوية أن التلاميذ كثيراً ما يخبروننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم ، ويعتبر اللعب وسيطاً تربوياً يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية التلميذ بأبعادها المختلفة وهكذا فإن الألعاب العلمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه.

فيعرف **الخفاف** اللعب بأنه شكل من أشكال الألعاب الموجهة المقصودة تبعاً لخطط و برامج و أدوات و مستلزمات خاصة يقوم المعلمون بإعدادها ثم توجيه التلاميذ نحو ممارستها لتحقيق أهداف محددة . (**الخفاف إيمان، 2010، صفحة 289**) .

كما يعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به التلاميذ لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ، و التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم لتلاميذ وتوسيع آفاقهم المعرفية . (فهد الغامدي، 2009، صفحة 26).

و منه يعرف الطالبان الباحثان هذه الإستراتيجية بأنها نوع من الأنشطة لها مجموعة من القوانين التي تنظم سير اللعب وعادة ما يشترك فيه اثنان أو أكثر للوصول إلى أهداف مسبقة التحديد ويدخل فيها عنصر المنافسة وينتهي اللعب بفوز أحد الفريقين.

#### 1.3.5.1.1.. أهمية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة :

إن التعلم يجب أن يكون عملية تكيفيه و تلقائية يمارسها التلميذ لتحقيق حالة من التوازن بين قدراته المعرفية و متغيرات البيئة تتطلب أساسا وجود بيئة تعليمية تتطوي على نشاطات تتفق مع البنى المعرفية للتلميذ موضوع الاهتمام و من هنا تبرز أهمية التدريس باللعب في هذا النمط و أثرها في عملية التعلم . لذلك لا يحدث التعلم إلا إذا كان المتعلم مهياً نفسياً لعملية التعلم ، قد يوفر التعليم باللعب جوا طليقا يدفع التلميذ إلى العمل من تلقاء نفسه ( القحطاني،143) .

لإستراتيجية التدريس باللعب أهمية كبيرة في حياة التلميذ كما يبين توفيق مرعي حيث تجعله :

- يؤكد ذاته من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة.
- يتعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين من خلال مشاركته في الألعاب الجماعية.

- يتعلم احترام القوانين والقواعد ويلتزم بها من خلال تنفيذ قوانين وقواعد اللعبة .
- يعزز انتماءه للجماعة من خلال اللعب الجماعي .
- يكسب الثقة بالنفس والاعتماد عليها من خلال الأدوار التي يمثلها في اللعب
- يساعد اللعب في تنمية ذاكرة التلميذ وتفكيره وذلك من خلال محاولاته لحل
- المشاكل التي يواجهها أثناء اللعب (د. توفيق مرعي، 1998، صفحة 17) .

#### 2.3.5.1.1 دور المعلم في إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة :

- يلعب المعلم دورا كبيرا في هذه الإستراتيجية و عليه بعض الواجبات عند اختيارها كما يؤكد عليها **فهد الغامدي** و التي تتمثل في :
- توفير البيئة التعليمية المناسبة لهذه الإستراتيجية .
- التخطيط السليم لاستغلال الألعاب والنشاطات لخدمة أهداف تربوية تتناسب وقدرات واحتياجات التلميذ. - توضيح قواعد الألعاب للتلاميذ .
- ترتيب المجموعات وتحديد الأدوار لكل تلميذ.
- تقديم المساعدة والتدخل في الوقت المناسب.
- تقويم مدى فعالية الألعاب في تحقيق الأهداف التي رسمها.
- أن يحدد المعلم الوقت والمكان المناسبين لتنفيذ الألعاب .
- لتقادي الأخطاء والارتباك أثناء التطبيق يجب على المعلم أن يتقن اللعبة ويحدد نتائجها التعليمية قبل التنفيذ.

- أن يقوم المعلم بالتمهيد للعبة قبل الشروع في تطبيقها من أجل إيجاد عنصر التشويق لدى الطلاب وربط اللعبة بالموقف الصفي.
- أن يقدم المعلم شروط اللعبة بوضوح ليخلق جواً من التنافس بين الطلاب.
- أن يكون المعلم جاداً في تنفيذ اللعبة وعادلاً في النتيجة.
- أن يعزز المعلم النتائج التعليمية للعبة. (فهد الغامدي، 2009) .

#### 3.3.5.1.1. المعايير التي تحكم المعلم عند اختيار إستراتيجية تدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة :

عند اختيار إستراتيجية تدريس معينة يجب مراعاة معايير هذه الإستراتيجية ، فإستراتيجية التدريس بالألعاب المصغرة تحتوي على معايير معينة على المدرس أخذها بعين الاعتبار و من بينها :

- ارتباط الألعاب بالأهداف التعليمية الخاصة التي يسعى المعلم لتدريسها
- مناسبة هذه الألعاب لأعمار التلاميذ ومستوى نموهم العقلي والبدني.
- أن تساعد هذه الألعاب المتعلم على التأمل و الملاحظة والموازنة والوصول إلى الحقائق بخطوات مرئية منطقية.
- خلو الألعاب المختارة من أية مخاطر .
- أن تساعد هذه الألعاب المعلم على تشخيص مدة نمو المتعلم من اكتساب الخبرات المطلوبة والتعرف على أماكن الضعف في تحصيله ثم تزويده بالخبرات المناسبة التي تعالج ذلك .

- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة وغير معقدة.
- أن تتصل الألعاب ببيئة التعلم .
- أن تكون قواعد الألعاب سهلة وواضحة وغير معقدة .
- أن تكون الألعاب المختارة مثيرة وممتعة.
- أن تكون اللعبة مناسبة لخبرات وقدرات وميول التلاميذ.
- أن تعطي الألعاب التلميذ شيئاً من الحرية والاستقلالية (فهد الغامدي، 2009)

### 2.1. الألعاب الرياضية المصغرة :

تناول كثير من الباحثين الألعاب المصغرة بالعديد من التعاريف إلا إنهم اتفقوا على أن لها سمات مشتركة في جوانب كثيرة مثل سهولة تنفيذها و مرونة قواعدها فضلا عن احتياجاتها إلى أدوات قليلة و تمتاز بطابع السرور و تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية .

#### 1.2.1. مفهوم الألعاب الرياضية المصغرة :

هناك عدة تعريفات للألعاب الرياضية المصغرة من أهمها :

يذكر حجاب نقلا عن ( فيات 1976 ) بأن الألعاب الرياضية المصغرة " مصممة لكل من التدريس و المرح لتساهم في تطوير المهارات المستخدمة (عادل نصيف الكبيسي، 2017، صفحة 61) .

كما يعزي بلقيس و المرعي أن اللعب هو نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا ( التكريني ، 2012 ، صفحة 08 )

بالإضافة إلى ذلك يعرفها أمين أنور الخولي على انها عبارة عن ألعاب بالتنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي، 1998، صفحة 171)

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكننا تعريف الألعاب الرياضية المصغرة على أنها تلك الألعاب السهلة البسيطة التي لا تحتاج إلى وسائل كثيرة من أجل ممارستها فهي تتميز بالسهولة بحيث تناسب جميع الأفراد سواء من ناحية الجنس أو السن .

### 2.2.1. أهداف الألعاب الرياضية المصغرة :

لطريقة الألعاب الرياضية المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية و من بين تلك الأهداف حسب كامل:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية
- تحسين الأداء المهاري
- تطوير الصفات الإرادية مثل : العزيمة ، المثابرة ، الثقة ... الخ

- إدخال عامل المرح و السرور إلى نفوس التلاميذ

( أسامة كامل راتب ، 2009 ، الصفحة 28 ) .

### 3.2.1. خصائص الألعاب الرياضية المصغرة :

تتميز الألعاب الرياضية المصغرة بمجموعة من الخصائص حسب كامل منها :

- تظهر الفائز و المهزوم بصفة قاطعة حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة

- تتطلب جهودا بدنية و نفسية و عقلية و مهارية وإلى تدريب و تركيز كبيرين .

- تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار

( أسامة كامل راتب ، 2009 ، الصفحة 29 ) .

### 4.2.1. أغراض الألعاب الرياضية المصغرة :

الألعاب الرياضية المصغرة نشاط يمارس في كل المستويات السنية و لا بد أن

نوضح أغراضها شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية

الرياضية ، حيث تحدد في إطار ما يأتي :

#### 1.4.2.1. النمو البدني :

تعمل على بناء القوة الجسمية للفرد من خلال تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم

، و تتدرج تحتها تكيف الجسم على المجهود البدني ، القدرة على مقاومة التعب ، و

يظهر هذا الغرض في الحقيقة القائلة أن الفرد يصبح أنشط و أقدر على الأداء

الأفضل ( أسامة كامل راتب ، 2009 ، الصفحات 31 - 32 ) .

## 2.4.2.1. النمو الحركي :

يكمن غرض النمو الحركي في في تزويد الشخص بالقدرة التي تمكنه من الأداء بدرجة تقرب من الكمال و هذا يؤدي إلى تمتعه بممارسة هذا اللون من النشاط ، كما أن له تطبيقات هامة على الجزء الصحي و الترويحي من البرنامج فالمهارات التي يكتسبها التلاميذ تعلمهم كيف يستثمرون زقت الفراغ ( عبدو ، 1964 ، الصفحات 166-168 ) .

## 3.4.2.1. النمو العقلي :

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف و العناية بالقدرة على التفكير و تفسير المعرفة غرض تحققة الألعاب الرياضية المصغرة حيث أن التكيف في أداء الحركات المختلفة يجب أن يتقن و يعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد ففي كل هذه المهارات يجب على الفرد أن يفكر و يربط بين الجهازين العضلي و العصبي لأداء مهارة ما ( زكية ابراهيم كامل و مصطفى السايح محمد ، 2009 ، الصفحة 33 ) .

## 5.2.1. مميزات الألعاب الرياضية المصغرة :

تتميز الألعاب الرياضية المصغرة بكونها من الوسائل الهامة التي تسهر في تنمية مختلف القدرات العقلية و البدنية و من المميزات التي تتجلى ما يأتي :

- ارتباطها بعناصر المرح و السرور و الإثارة المحببة للنفس .

- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم و المباشر وجها

- لوجه مع المنافس و لا تحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة .
- تعدد إمكانياتها الجسمانية و متطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي و التفكير خلاق داخل إطار قانون اللعبة .
- سهولة تعلم و إتقان عدد كبير من الألعاب الرياضية المصغرة في وقت قصير نسبيًا مما يكسب الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه
- تعد طريقًا لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة
- تشمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب هذا التدرج يناسب مراحل النمو ( زكية ابراهيم كامل و مصطفى السايح محمد ، 2009 ، الصفحات 36 - 37 ) .
- تتناسب كل الأعمار و القدرات من كلا الجنسين .
- تتطلب القليل من الإعداد و التجهيز و سهولة ممارستها في ساحة صغيرة .
- سهولة تعلمها ووضوح قواعدها و لا تحتاج إلى قدرات عقلية و جسمية كبيرة .

- تسمح بإشراك عدد أكبر من الأفراد ( عادل الكبيسي ، 2017 ، الصفحة 62 )

### 6.2.1. مبادئ اختيار و استخدام الألعاب الرياضية المصغرة :

تقوم الألعاب الرياضية المصغرة في اختيارها على عدة مبادئ أساسية حسب أمين أنور الخولي نذكر منها :

- ينبغي الأخذ بنظام التدرج من السهل إلى الصعب إلى الأكثر صعوبة
  - ينبغي استخدام الألعاب التمهيدية لتكمل التدريبات المهارية ، لا أن تحل محلها.
  - يجب تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين .
  - يجب أن تتيح الألعاب التمهيدية فرص الحاجة للمنافسة .
  - يجب أن تلائم أجهزة و أدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية كالسن و الجنس ... الخ .
  - على المدرس أن يعدل من الألعاب التمهيدية كي يستفيد أقصى استفادة ممكنة من الإمكانيات و الأدوات و الوقت المتاح كي يوفر أكبر فرص الممارسة و المشاركة
  - ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو و تنمية التلاميذ
- على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة (أمين أنور الخولي،1998،الصفحة 173)

### 7.2.1. أهمية الألعاب الرياضية المصغرة :

تعتبر الألعاب الرياضية المصغرة من أهم مظاهر التربية الرياضية بحيث تشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط المدرسي و تأخذ مكانة بارزة بين مختلف الأنشطة الرياضية المتعددة و هذا لأهميتها التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

#### 1.7.2.1. من الناحية التربوية : ( التكريتي ، 2012 ، الصفحات 29 - 38 )

- التمسك بالنظام
- عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر السلوك أثناء اللعب
- تنمية روح التعاون
- مشاركة المدرس في اللعب .
- تنمية القدرات العقلية .
- مراعاة غرس سمات التواضع و احترام الآخرين .
- ترك العنان للمرح و الضحك و السرور
- تربية الفرد اجتماعيا من خلال اللعب .

#### 2.7.2.1. من الناحية التعليمية :

- تعتبر تعليما و استكشافا
- أداة تعويضية و أداة تعبير

#### 3.7.2.1. تنمية القدرة الوظيفية للجسم :

- تساعد نمو الجسم نموا طبيعيا و سليما

- تعمل على تناسق الجسم و استكمال نموه و اعتدال قامته
  - تساهم الألعاب الرياضية الصغيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي .
  - تساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة و السرعة ... الخ .
- خاتمة الفصل :

من خلال هذا الفصل مع البحث المتواصل استفاد الطالبان الباحثان عدة معلومات و اكتشف من خلالها أن التعليم تطور بتطور الشعوب و العلوم خصوصا في العصر الحديث ، فقد تطورت استراتيجيات و طرق و أساليب التدريس و تشعبت كثيرا إلى عدة فروع متكاملة و مترابطة حيث لكل فرع أهميته ، فتمثلت في عدة استراتيجيات و عدة طرق و أساليب كثيرة ، فقد تطرقنا في بحثنا إلى استراتيجيه التدريس بالألعاب الرياضية المصغرة و هي إحدى الشعب الأكثر أهمية التي تستخدم في إنجاح العملية التدريسية ، و من خلال الدراسات السابقة و آراء العلماء و الباحثين اتضح أن هذه الإستراتيجية ناجحة حيث تعتمد على استقطاب دافعية التلاميذ و جعلهم هم محور العملية التدريسية يبقى المعلم هو الموجه فقط و ذلك من خلال اللعب التنافسي الذي يترك التلميذ في جو من الحماس و بذل اكبر جهد ممكن و اللعب التعاوني الذي يوفر جو التعاون و تبادل الأفكار و تصحيح التلاميذ لبعضهم ، و اللعب الذاتي الذي تجعل التلميذ يكتشف و يبادر بإعطاء أفكار جديدة ، كل هذا يجعل التلميذ يمد أكثر جهد و أكثر نشاط و استيعاب أكثر لتطوير المهارات الحركية لديه و بالتالي تكون العملية التدريسية قد تطورت ومنه يرتفع مستوى الإنتاج الذي يساهم في بناء الأمم بالشكل الصحيح .

# الفصل الثاني :

الصفات البدنية والوثب الطويل و مميزات الفئة العمرية (14-15 سنة)  
(سنة)

1.2. الصفات البدنية

1.1.2. القوة

2.1.2. السرعة

2.2. الوثب الطويل

1.2.2. الاقتراب

2.2.2. الارتفاع

3.2.2. الطيران

4.2.2. الهبوط

3.2. خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 14 - 15 سنة )

1.3.2. تعريف المراهقة

2.3.2. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة المبكرة ( 14 - 15 سنة )

1.2.3.2. النمو الجسمي

2.2.3.2. النمو الحركي

3.2.3.2. النمو الانفعالي و العقلي

4.2.3.2. النمو الاجتماعي

- الخاتمة

## 1.2.الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية – اللياقة البدنية – الكفاءة البدنية... الخ ) .

عرف مجيد الموليلي اللياقة البدنية بأنها " مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة " (موفق مجيد الموليلي، 2000، صفحة 244) .

تتكون اللياقة البدنية من عدة صفات بدنية و حيوية شاملة و متزنة من أهمها القوة و السرعة اللتان نحتاجهما في فعالية الوثب الطويل :

## 1.1.2.القوة :

تعتبر القوة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ، 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 حسنين ، 1997 ، صفحة 57) .

## 1.1.1.2. تعريف القوة :

و يعرفها برنارد على أنها : " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " (bernard, 1990, p. 76) .

يعرفها قاسم حسن حسين : " بأنها مقدار ما تبذله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة أخرى (قاسم حسن حسين ، 1998، صفحة 90) .

مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان بأن القوة تتمثل في مقاومة التعب و التغلب على المقاومات و العمل ضدها.

#### 2.1.1.2. أنواع القوة :

بصفة عامة يقسم فايبيك القوة العضلية إلى ثلاث أنواع هي كالآتي :

(WEINECK-J, 1997, p. 177)

#### 1.2.1.1.2. القوة القصوى :

يعرفها كمال درويش و محمد صبحي حسنين بأنها : " أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي " (كمال درويش- محمد صبحي حسنين، 1999، صفحة 169) .

و يعرفها احمد محمد خاطر و علي فهمي البيك بأنها : " أقصى كمية من القوة يمكن بذلها لمرة واحدة " . (احمد محمد خاطر-علي فهمي البيك، 1996، الصفحات 107-108) .

و منه يعرفها الطالبان الباحثان بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة .

#### 2.2.1.1.2. القوة المميزة بالسرعة :

" يعني مقدرة الجهازين العصبي و العضلي في التغلب على المقاومة بالانقباضات ذات السرعة المرتفعة ، و قد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة و القوة في الحركة " . (وجدى مصطفى الفتاح - محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 120) .

و تعرف كذلك بأنها : " أمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن " (institut national du sport et l'éducation physique, 1991, p. 165)

هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن و عليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في هذا ، فالوثب للأعلى يعتبر أحد طرق القياس (احمد محمد خاطر-علي فهمي البيك، 1996، الصفحات 107-108)

و عليه يستنتج الطالبان الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة العضلات على إعطاء أقصى جهد في أقل زمن ممكن .

## 3.2.1.1.2. القوة المميزة بالتحمل :

يعرفها عصام الوشاحي بأنها : " مقدرة الرياضي على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة في بعض أجزائه و مكوناته ". (عصام الوشاحي،، صفحة 68).

ويعرفها زيمكين (zimkin) بأنها : «المقدرة بدون انقطاع علي الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود. » (البيك خ.و ، 1996) .

و على ذكر التعريف السابق نستخلص أن القوة المميزة بالتحمل على أنها القدرة على الاستمرارية في بذل مجهود عضلي يتميز بمستوى عال من القوة العضلية.

## 2.1.2. السرعة :

تعتبر السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمختلف أنواع الأنشطة الحركية ، و هي مرتبطة بمكونات مستوى الإنجاز لكثير من الفعاليات المبرمجة في مختلف الملتقيات الدولية ذات المستوى العالي ، فقد اهتم المختصون بهذه الصفة فأجمعوا على أنها أهم مكونات اللياقة البدنية .

## 1.2.1.2. تعريف السرعة :

تعرف السرعة على أنّها : " القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ... و يرى البعض أنّها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة " (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 106) .

بينما يرى درنهوف على أنّها : " قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن و تتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي .

. (dornhooff.m.h, 1993, p. 82)

كما تعرف كذلك بأنّها : " الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة أو تكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن " (legu-yader-j, 1990, p. 69)

من خلال التعاريف السابقة يستخلص الطالبان الباحثان أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن .

#### 2.2.1.2. انواع السرعة :

حسب محمد حسن علاوي تقسم السرعة إلى ثلاث أنواع رئيسية :

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل الحركي ( سرعة الاستجابة ) . (محمد حسن علاوي ،

. 1992، صفحة 151) .

## 1.2.2.1.2. السرعة الانتقالية :

يعرفها سليمان علي حسن و زكي درويش أنها : " ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى آخر خلال وحدة زمنية معينة " (سليمان علي حسن و زكي درويش ، 1993 ، صفحة 333) .

و تعرف كذلك بأنها : " إمكانية الانتقال من مكان لآخر و بأقصى سرعة ممكنة " (bayer claude, 1996, p. 154)

من خلال ما سبق نستخلص أن السرعة الانتقالية هي القدرة على العدو لمسافة معينة في أقل زمن ممكن .

## 2.2.2.1.2. السرعة الحركية :

يعرفها كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين بأنها : " أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن " . (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1994 ، صفحة 232) .

هي أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة (كمال درويش - محمد صبحي حسنين، 1999 ، صفحة 21) .

و من خلال التعاريف السابقة يذكر الطالبان الباحثان أنّ صفة السرعة الحركية هي قدرة الرياضي على أداء الحركات الوحيدة في أقل زمن ممكن .

## 3.2.2.1.2. سرعة رد الفعل الحركي ( سرعة الاستجابة ) :

يعرفها عادل عبد البصير بأنها : " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن " . (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 108) .

كما يذكر محمد حسن علاوي أنه " يوجد نوعان من سرعة الاستجابة :

- سرعة الاستجابة البسيطة : و هي عبارة عن استجابة واعية و التي

فيها يعرف الفرد مسبقا نوع المثير المتوقع و يكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة .

- سرعة الاستجابة المركبة : و تتميز بوجود كثير من المثيرات و كذلك

إمكانية الحركات الإستجابية المتعددة. و في هذا النوع لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث و كذلك نوع الاستجابة الحركية. "

(محمد حسن علاوي، 1992، الصفحات 166-168).

من خلال التعاريف السابقة يستخلص الطالبان الباحثان أن سرعة الاستجابة

الحركية هي المقدره على بذل أقصى سرعة استجابة حركية لمثير معين سواء كان معروفا أو مجهولا .

## 2.2. الوثب الطويل :

تعد فعالية الوثب الطويل من أبسط و أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا من

ناحية الشكل الخارجي للأداء ، أما إذا قمنا بتحليل الأداء الفني للوثب الطويل لوجدنا

أنه مبني على قانون المقذوفات ، لذا يتطلب الأداء مقدرة خاصة من الخصائص

المتكاملة و التوافقية للارتقاء الجيد و الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران فيتطلب

عنصر القوة و نجاح القوة المميزة بالسرعة التي تعتبر بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية الارتقاء في الوثب الطويل .

يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة تتمثل في الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران و أخيرا الهبوط و لكل مرحلة واجباتها الحركية الخاصة لا يمكن فصل بعضها البعض من الناحية العملية (كمال جميل الربضي، 1999، الصفحات 187-188) .

#### 1.2.2.1. الاقتراب :

إن للاقتراب أهمية كبرى ، و يعتمد على العضلات السفلى لأعضاء الجسم ، فكلما كانت سرعة الاقتراب في تزايد دون خسارة كبيرة فيها زادت مسافة الوثب و يمكن تجزئة هذه المرحلة إلى :

#### 1.1.2.2. بدء الاقتراب و التدرج في السرعة :

يبدأ المتسابق من البدء العالي ، و تعرف بالسرعة الابتدائية أو السرعة الأفقية وقت الإقلاع ، و تتوقف درجة ميل الجذع أماما على طريقة زيادة المتسابق لسرعته ، فيتمكن من الوصول إلى سرعته القصوى في مسافة قصيرة . .

#### 2.1.2.2. ضبط الاقتراب :

على الرياضي أو المتسابق سواء في المنافسات أو المدارس أن يعمل على إيجاد مسافة الاقتراب معتمدا على :

- ثبات مسافة الاقتراب .

- عدد الخطوات و سرعتها تكون مستقرة في كل محاولة .

- التدرج في طول الخطوة و اتساعها .

### 3.1.2.2. التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة :

و تعد مرحلة ما قبل الارتقاء ، و هذا بتغيير شكل و توقيت خطواته الأخيرة لتصبح الخطوة قبل الأخيرة أطول من التي تليها و الأخيرة بحوالي 20 سم إلى 45 سم مما يؤدي إلى انخفاض مركز ثقل الجسم . (علي حسن القصعي ، 1996 ، صفحة 98).

### 2.2.2. الارتقاء :

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على قوة لدفع الجسم للأمام و للأعلى و التي تنقسم إلى ثلاث مراحل :

### 1.2.2.2. وضع قدم الارتكاز على اللوح :

تنشأ زاوية 118 ° إلى 120 ° بين لوح الارتقاء و القدم مصحوبة مع ثني مفصل الركبة . ( مرحلة التقلص أحيانا ) .

### 2.2.2.2. الارتكاز :

الإعداد للدفع و ثني مفصل رجل الارتقاء و الفخذ أفقي و يكون مركز ثقل الجسم لم يتعدى بعد الخط العمودي و تكون كل الحركات موجهة إلى الأعلى .

### 3.2.2.2. الدفع :

العملية الفعلية للارتقاء و مرجحة الرجل الحرة و تنتهي حتى تترك رجل الارتكاز الأرض هذا بمساعدة مرجحة الذراعان . (علي حسن القصبي ، 1996 ، صفحة

(100

### 3.2.2. الطيران :

تبدأ هذه المرحلة بتترك قدم الارتقاء للوح و تنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل ، يحدد فيها النوع المميز للطريقة المستخدمة أثناء الوثب و تتوقف على سرعة و زاوية الطيران و ارتفاع مركز ثقل الجسم عند بدء الطيران .

### 4.2.2. الهبوط :

يرسم منحني مركز ثقل الجسم مسار عملية الوثب في الهواء ، و يخضع لعامل الجاذبية الأرضية حتى يتجه خط سيره لأسفل و ملامسة الرمل بقدميه إلى أبعد نقطة ممكنة و تنتهي بتجمع أجزاء الجسم . (بسطويسي أحمد ، 1997 ، الصفحات 298 - 300) .

- خاتمة :

إن التحضير البدني للتلاميذ في ممارسة نشاط الوثب الطويل في المؤسسات التعليمية أمر ضروري حتى ولو في قلة الحجم الساعي ، إذ يتطلب منهم بذل جهد أكبر خاصة في صفتي القوة و السرعة ليعود إيجابا على مستوى الإنجاز و تكتيك عملية الوثب .

### 3.2. خصائص و مميزات الفئة العمرية ( 14 - 15 سنة ) :

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، و الترقى في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، ممكن في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة(الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية و الدينية و الخلقية) و لما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية و خارجية ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة ، وهي أنّ النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة ، و لكنه تدريجي و مستمر و متصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة و يصبح مرهقا بين عشية و ضحاها، و لكنه ينتقل انتقالا تدريجيا و يتخذ هذا الانتقال شكل نمو و تغير في جسمه و عقله و وجدانه.

#### 1.3.2. تعريف المراهقة :

## - لغة:

تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 56)

## - اصطلاحا:

هي مشتقة من المصطلح اللاتيني "adolesce" و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي النمو إلى النضج .

و يتفق علماء النفس على أنّ المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 20) .

و قد عرفها " مالك سليمان مخول" بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها مرحلة معقدة من التحول و النمو، و تحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد (مالك سليمان مخول، 1995، صفحة 52) .

و يعرفها الطالبان الباحثان إجرائيا أن مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل العمر التي تأتي بعد الطفولة، فإن تأمل الطفل لهذه المرحلة يسهل عليه التفاعل مع المتغيرات المتلاحقة، فالمراهق بطبعه يسعى إلى التحرر و الانطلاق و يسعى إلى أخذ استقلاله و يأخذ في تبني آراء و أفكار مغايرة من أجل إثبات الذات.

## 2.3.2. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة المبكرة ( 14 - 15 سنة ) :

تعتبر المراهقة مرحلة تحول و بذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ، حيث يرى (جيرزلد) بأنها : " امتداد في السنوات التي يقطعها البنون و البنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد ، حيث يتصفون بالنضج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي " و أنّ معرفة المدرس لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي و الحركي و الاجتماعي و الانفعالي له أهمية بارزة في إعداد الوحدات التعليمية و تنفيذها باستخدام أنسب الوسائل التدريسية . (عبد العلي الجسماني، 1994، صفحة 192) .

و لأهمية دراسة جوانب النمو في هذه المرحلة يؤكد ( جيمس أوليفران ) : " العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي في الواقع وثيقة من المستحيل الفصل بينهما " . (محمد الحمامي-امين أنور الخولي ، 1990، صفحة 88) .

و يذكر (مفتي إبراهيم حماد ) : " إنّ في هذه المرحلة نجد التلاميذ يميلون إلى أداء الحركات و الفعاليات التي تتطلب مستوى عال نسبيا من القدرات البدنية ، و كذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و المثابرة و الاعتماد على النفس " (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، صفحة 122) .

و في هذا المجال يرى ( فايناك ) أنّ : " المراهق يبدي قدرة جيدة للتعلم ، و تسمح هذه المرحلة بتنمية القوة و السرعة و بقية عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير الأداء الحركي " (weineck, 1990).

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ هذه المرحلة العمرية ( 14- 15 سنة ) هي أحسن مرحلة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للتلميذ و الأداء الحركي في النشاط

الرياضي الممارس لكون التلميذ يصل فيها إلى مرحلة النضج في جوانب النمو و هي :

### 1.2.3.2. النمو الجسمي :

يعلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي و يتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي و الصحة الجسمية ، و يذكر (عنايات محمد فرج ) أن: " في هذه المرحلة تظهر الفروق بين الجنسين بصورة واضحة و يزداد نمو الجهاز العضلي بدرجة أكبر من الجهاز العظمي " (عنايات محمد فرج، 1998، صفحة 74)

كما تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني و يلاحظ استعادة الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق الفردية في تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة و يزداد نمو العضلات و الجذع و الصدر و الرجلين أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، و يصل الفتيان و الفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا (محمد حسن علاوي، 1991، صفحة 146) .

و عن أهمية هذه المرحلة العمرية يذكر ( محمد رفعت ) أن : " القاعدة الذهنية للحياة السعيدة هي أن يكون التلميذ المراهق في حالة صحية جيدة يتحمل بدون تعب أعباء و متاعب الحياة اليومية و ذلك بأن يدّخر جسمه رصيда من الجهد و القوة و الحيوية و المقاومة ، حيث يصد و يمنع و يتغلب على جميع الأمراض و الإصابات التي تعترضه " (محمد رفعت، 1990، صفحة 286) .

و في هذا الصدد يرى الطالبان الباحثان على أنه يجب على المراهق أن يلم بالعادات الصحية ، و أن يمارسها في غذائه و نموه . و أن يتجنب التخمّة ، و أن ينام ما يقرب من تسع ساعات حتى يوفر لجسمه الطاقة الضرورية له ، و أن يتجنب الأعمال القاسية و المرهقة التي قد تجهد قلبه و جهازه التنفسي .

و بخصوص النمو الطولي يذكر ( جون ) : أن " النمو الطولي يرتبط ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي حيث يتباطأ النمو فينخفض معدل الزيادة في الطول من 1 إلى 2 سم ، بخلاف المراحل السابقة أين بلغت نسبة الزيادة من 15 إلى 20 سم " .

(joun michel, 1995, p. 80).

و في نفس المجال يشير ( فؤاد البهي السيد ) أنه : " يزداد اتساع المنكبين عند الفتى تبعاً لزيادة نموه ، و توطئة لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة "

(فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 279) .

أما عن النمو الوزني يرى ( فيرى فايناك ) أن : " وزن التلميذ يختلف في طفولته و مراهقته و رشده حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن تدريجياً إلى 3 كغ خلال مرحلة المراهقة الثانية ، كما تشهد هذه المرحلة نهاية النمو العضلي "

(weineck, 1992, p. 308) .

بينما يذكر كل من ( عبد العلي نصيف و قسام حسن ) أن : " الوزن و النمو الطولي تبقى زيادته و أحيانا تصل مقاييسه إلى شكل متناسق (عبد العلي نصيف و قسام حسن، 1998، صفحة 44) .

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أن المرحلة العمرية (14-15 سنة ) تتميز عن باقي المراحل العمرية الأخرى بالبطء في معدل النمو الطولي و الوزني الذي يبقى في صالح الأداء الحركي الجيد و إمكانية الارتقاء بالأداء الرياضي .

2.2.3.2. النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة ببطء النمو الذي يبقى في صالح الأداء الحركي حيث يمكن الارتقاء بالأداء الرياضي.

يقول (محمد عوض بسيوني) : " أن هذه المرحلة تعتبر دورة جديدة للنمو الحركي و يستطيع فيها الفتى و الفتاة سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات و إتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإنّ عامل زيادة قوة العضلات التي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ". (محمد عوض بسيوني. فنصل بايس الشاطي، 1992، صفحة 147) .

و يذكر ( عبد الرحمان محمد العيسوي ) أنّ : " الممارسة الرياضية بشكل منتظم لاسيما في هذه المرحلة العمرية تعمل على تحسين التوافق الحركي و استبعاد الأعراض السلبية المصاحبة لعملية البلوغ ". (عبد الرحمان محمد العيسوي ، 2005، صفحة 19) .

و ترى ( عنايات محمد أحمد فرح ) : " أنّ الأداء الحركي يكون متميزا بالاتزان التدريجي و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة الأداء إلى العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان ". (عنايات محمد احمد فرح، 1998، صفحة 74).

أمّا في مجال تنمية الصفات البدنية يؤكد ( قسم حسن حسنين و آخرون ) على " ضرورة اهتمام المدرس خلال هذه المرحلة بتنمية القوة المميزة بالسرعة بشكل جيد لأنها مهمة جدا باعتبارها القاعدة الأساسية لأي أداء حركي ". (قاسم حسن حسنين، 1998، صفحة 336).

كما ترى ( هايترايش ) : " إنَّ تحسن و تطور الأداء الحركي يمكن التوصل

إليه عن طريق تنمية الصفات البدنية و الحركية و ذلك بوضع الوسائل الملائمة لتنميتها و تطويرها بطريقة علمية بالإضافة إلى أنها توفر الجهد و الوقت و تساهم في مستوى الأداء بطريقة اقتصادية ". (احمد الهادي و يوسف البدي ، 1997).

و مما سبق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ هذه المرحلة العمرية (14-15 سنة) يستطيع فيها المدرس أن ينمي الصفات البدنية من قوة و سرعة و قوة مميزة بالسرعة التي ترفع من قابلية التعليم الحركي و مستوى الإنجاز.

### 3.2.3.2. النمو الانفعالي و العقلي :

يذكر (محمد إبراهيم ) : " إنَّ إشباع حاجات التلميذ في هذه المرحلة يعني أنه يتقدم نحو الحرية الإيجابية و إن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي بالحب و الجد في العمل، معبرا بذلك عن إمكانيته الحسية و العاطفية و العقلية على نحو الأخلاق المرغوب فيها ، و التسلط على التلميذ خاصة في هذه المرحلة ، و عدم إشباع حاجاته الضرورية يؤدي إلى الأعراض المرضية لعل من أهمها التسلطية في الفكر و السلوك و المواقف التي يعتبرها (فروم) أحد ميكانيزمات الدفاع التي تؤدي بالفرد إلى التخلص من حريته و استقلاله الذاتي بالاندماج مع أشخاص أو جماعة تمنحه الشعور بالقوة ". (محمود إبراهيم عيد ، 1997 ، صفحة 232) .

و يذكر ( فؤاد البهي السيد ) : " أنّ الانفعالات الحادة تؤثر على صحة الفرد و على نشاطه العقلي و على اتجاهاته النفسية و عاداته المختلفة تأثيرا قد يفوق نموه و تطوره لذا من الواجب أن يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية

الجوانب السارة لكل مواقف مؤلمة " (فؤاد البهي السيد، 1994، الصفحات 319-320).

أما فيما يخص النمو العقلي فإنّ التلميذ في هذه المرحلة (14-15 سنة) يصل إلى مرحلة النضج العقلي و من مظاهر النمو العقلي يلخصها ( محمد حسن علاوي ) في النقاط التالية :

- يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة اللفظية و السرعة الإدراكية .
- يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً و ذكاء و الأعلى في مستوى الطموح .
- نمو التفكير المجرد و التفكير الإدراكي و تتسع المدارك و تنمو المعارف
- تزداد القدرة على التحصيل و على ما يقرأ من معلومات
- تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية و تكشف استعداداتهم
- و الاهتمام بالتفوق الرياضي (محمد حسن علاوي، 1991، صفحة 148) .

#### 4.2.3.2. النمو الاجتماعي :

يرى (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء) أنه : " في هذه المرحلة

يزداد الميل لاكتشاف البيئة

و المناظر، و القدرة على الانتظام في جماعات و التعامل معها بطريقة  
إيجابية منتجة ، و ذلك للابتعاد عن الأنانية و الذاتية. و تكون الإناث أكثر من  
الذكور من حيث الهروب إلى الخيال و أحلام اليقظة كمخرج من القلق " .

(محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1998، صفحة 150) .

و لعل ما يميز مرحلة المراهقة المبكرة هو " الاتصال الذي يعتبر من أهم  
خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة " (عبد المنعم المليجي و حلمي  
المليجي، 1991، صفحة 38).

" كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ  
مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة الثواب و العقاب "

(أرنوف وابتيج، 1994، صفحة 54) .

و يلخص ( محمد حسن علاوي) مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي :

- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار لتأكيد النزعة الاستقلالية .
- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي و تغيير الأوضاع . أمثل
- ازدياد النزعة الاستقلالية في الرأي و التعرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
- الاهتمام بالشؤون المتعلقة بالدين و الفلسفة و الرغبة في الكشف عن  
الأسباب و المسببات. (محمد حسن علاوي ، صفحة 141) .

و يذكر (مفتي إبراهيم حماد) : " أن الشاب يصبح أكثر تفاعل مع أقرانه و تزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا " (مفتي إبراهيم حماد ، 1996، صفحة 125) .

#### - الخاتمة :

تعتبر مرحلة المراهقة المبكرة (14-15 سنة) مرحلة جد حساسة فهي تعتبر المحطة الأخيرة و النهائية للمرحلة المتوسطة و بداية التعليم الثانوي ، فعلى مدرس التربية البدنية و أن يكون ملما بالنواحي العلمية لدرس التربية البدنية و الرياضية حتى يتسنى له استخدام الأمثل للوحدات التدريسية و التي تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية .

فالتلميذ بحاجة إلى رعاية كافية تتضمن عدم تعرّضه للأمراض و الإصابات حتى تستمر عملية نموه بطريقة سليمة ، لأنّه من غير المعقول النظر إلى تطوير اللياقة البدنية و الوظيفة وحدها دون تأثيرها بالعوامل الأخرى لأنّ الإنسان يعمل ككل و ليس كأجزاء منفصلة .

و من هذا المنطلق يستخلص الطالبان الباحثان أنّ اللياقة البدنية و الوظيفية تعني جسم سليم يستطيع التعامل مع متطلبات الحياة بشكل إيجابي تكمن في سلامة

الأجهزة الداخلية و الناحية الجسمية و الحركية و الانفعالية و العقلية و الاجتماعية و النفسية لأنها الركائز المهمة في زيادة كفاءة الجسم .

خاتمة الباب الأول :

تناول الطالبان في هذا الباب النظري الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الصفات البدنية و فعالية الوثب الطويل و كذا تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط . كما تطرقا إلى فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة من أهمية و فوائد ومتى تستخدم ودور المعلم في الأسلوب و المعايير بالإضافة إلى الألعاب المصغرة من حيث المفهوم و أهداف هذه الألعاب وكذلك أيضا مكونات الصفات البدنية بما فيها صفتي القوة و السرعة وضم إليها خصائص و مميزات المرحلة العمرية ( 14 - 15 سنة ) من حيث الخصائص ومميزات ونمو في هذه المرحلة وفي الأخير أشار إلى مميزات اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط . ويشير الطالبان بأنه تم الاستفادة من هذا المحتوى في تصميم المتغير المستقل قيد البحث مع الالتزام بالكفاءة القاعدية و الختامية المنشودة في المناهج .

# الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني :

لقد تضمن هذا الباب على فصلين بحيث الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و إبراز من خلال منهج البحث المستخدم ، عينة البحث ، مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، شرح أدوات البحث، الوسائل الإحصائية المعتمدة ، بينما الفصل الثاني شمل عرض نتائج الاختبارات المنجزة على العينة التجريبية، كما تطرق فيه الباحثان إلى عرض ومناقشة النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات والخلاصة العامة للبحث وختم هذا الفصل الأخير بمجموعة من التوصيات واقتراحات مستقبلية.

# الفصل الأول :

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. التجربة الاستطلاعية

3.1. مجتمع و عينة البحث

4.1. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

5.1. مجالات البحث

1.5.1. المجال البشري

2.5.1. المجال الزمني

3.5.1. المجال المكاني

7.1. الأسس العلمية للاختبار

1.7.1. الثبات

2.7.1. الصدق

3.7.1 . الموضوعية

8.1 . الوسائل الإحصائية

9.1 . الاختبارات المستخدمة في البحث

10.1 . الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية المقترحة

- خاتمة الفصل

- تمهيد:

إنّ درس التربية البدنية و الرياضية أصبح قابلا للقياس ، و هذا بالاعتماد على الطرق المختلفة و الأساليب الإحصائية و التعليمية المتعددة ، لإكساب التربية البدنية و الرياضية الصبغة العلمية و تلك النتائج الموضوعية و الدقيقة التي تصل إليها الدراسات و هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية و كذلك تدعيمها بالجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة و الوقوف على مدى التحقق من الفرضيات المصاغة ، و عليه تطرق الباحثان في هذا الجانب إلى المنهاج المختار و كذلك الإجراءات التطبيقية المتبعة أين سيتم عرض منهج البحث ، العينة و طريقة تحديدها و مدى صدقها و ثباتها ، ما تطرق الباحثان إلى المعالجات الإحصائية المتبعة و مواصفات الاختبارات البدنية و الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل .

### 1.1. منهج البحث :

يعرفه **عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات** : " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (**عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات، 1995، ص89**) .

حيث يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع و المشكلات المراد معالجتها وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره أكثر المناهج الملائمة

لطبيعة مشكلة البحث و تحقيقاً لأهدافه و يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية ، كما يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس التأثير لمواقف أو عامل معين على ظاهرة ما و هو مرتبط بالجانب الزمني .

### 2.1. التجربة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيدية المراد القيام بها ذلك من أجل التوصل إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى نتائج صحيحة و مضبوطة ، و كذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة و قد قمنا بالتجربة الاستطلاعية في متوسطة ولد قادة مصطفى بعين تالوت/ تلمسان و الغرض منها إجراء التجربة الميدانية بالإضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي هي قيد الدراسة و بناء على ذلك تم اختيار تلاميذ السنة الثالثة متوسط ذكور. و ذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي اختيرت من قبل الباحثان بعد المصادقة عليها من قبل بعض الدكاترة و ذلك من أجل :

1- معرفة الصعوبات و المشاكل و التي قد تواجه الباحث .

2- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات .

3- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

4- مراعات الوقت عند تنفيذ الاختبارات .

5- مدى تناسب الاختبارات لعينة البحث .

بدأ العمل التجريبي في 06 / 01 / 2019 الذي تمثل في إجراء مجموعة الاختبارات

القبليّة على 10 تلاميذ و ذلك من أجل صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات و

بعدها أجريت الاختبارات البعدية على نفس العينة ( 10 تلاميذ ) في

. 2016/01/13

كما قام الباحثان بمقابلة شخصية مع مفتشي التربية البدنية و الرياضية مستوى

التعليم المتوسط بتلمسان مع الإشارة إلى الصعوبات و العراقيل و هذا بغية تفهم

الأسئلة المطروحة عليه.

### 3.1. مجتمع و عينة البحث :

يقول عبد العزيز فهمي هيكل أن : " عينة البحث هي المعلومات عن عدد

الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا

صادقا لصفات هذا المجتمع " (عبد العزيز فهمي هيكل، 1994) .

كما "هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة

على المجتمع كله و وحدات العينة كما تكون شوارع أو أحياء أو مدن أو غير ذلك "

(رشيد زواتي، 2007،ص334) .

شملت التجربة الاستطلاعية عن طريق الاختبارات البدنية و الانجاز الرقمي

10 تلاميذ من المرحلة العمرية 14- 15 سنة من أصل 80 تلميذ من أقسام السنة

الثالثة متوسط . و شملت الدراسة التطبيقية عن طريق الاختبارات البدنية و الانجاز

الرقمي 30 تلميذ لنفس المرحلة العمرية موزعين على مجموعتين 15 تلميذ للعينة

الضابطة و 15 تلميذ للعينة التجريبية من أصل 80 تلميذ .

## 4.1. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

لقد حاول الباحثان التحكم في مجموعة من المتغيرات التي قد تعيق السير الحسن للتجربة الأصلية ( الرئيسية ) و الشك في نتائجها . و قد تم استبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر بشكل مباشر على نتائج البحث ، حيث تم تناول المتغير المستقل و هو الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب المصغرة و تحديد مدى تأثيرها على المتغير التابع الذي يتمثل في صفة القوة و الانجاز الرقمي و مدى تمتيتها في فعالية الوثب الطويل و من بين هذه المتغيرات نجد :

- إجراء الاختبارات في نفس التوقيت تحت نفس الشروط
- اختيار نفس أماكن إجراء الاختبار
- تطبيق الحصص التعليمية للعينة التجريبية كان في وقت إجراء الاختبارات و اختيرت الفترة الصباحية لأنها ملائمة للتلاميذ .
- إجراء الحصص التعليمية للعينة التجريبية كان في نفس الوقت .
- إبعاد التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة خارج المؤسسة التربوية حيث بلغ عددهم 5 تلاميذ ( 1 ألعاب قوى ، 2 كرة القدم ، 2 كاراتيه ) .
- إبعاد التلاميذ المعاقين و المعفيين حيث بلغ عددهم 3 ( 1 معفية ، 2 شبه معاقين )
- الوسائل المستخدمة في الحصص التعليمية موحدة لكل الأفواج في ملعب واحد و تحت نفس الشروط .
- كل فوج من العينة التجريبية يتلقى نفس المعلومات النظرية و النواحي التعليمية و التطبيقية و إتباع نفس الطريقة في التعليم .
- العينة الضابطة تترك تتدرب تحت إشراف أستاذها وفقا للبرنامج الوزاري .
- اعتماد الباحثان على نفس التكرارات للتمارين و نفس التوقيت لها بين أفواج العينة التجريبية ، قصد ضمان عدم تفوق فوج على آخر .

## 5.1. مجالات البحث :

## 1.5.1. المجال البشري :

- شملت عينة البحث في الدراسة الاستطلاعية على 10 تلاميذ ذكور، بينما شملت عينة البحث في الدراسة التطبيقية 30 تلميذ موزعين كما يلي :

العينة التجريبية تتكون من 15 تلميذ ذكر و تمثل العينة التي طبق عليها الوحدات التعليمية المقترحة في فعاليات عدة ، و العينة الضابطة تتكون من 15 تلميذ ذكور تمثل العينة التي تترك لممارسة حصة التربية البدنية مع أستاذها وفقا للبرنامج الوزاري .

## 2.5.1. المجال الزمني :

بدأ العمل الميداني في 07 / 11 / 2019 و ذلك من أجل تحديد موضوع

الدراسة ثم في 20 / 11 / 2019 تم تحديد عنوان الدراسة مع الأستاذ المشرف و

في 27 / 11 / 2019 قام الطالبان الباحثان بمقابلة شخصية مع السيد مفتش التربية

البدنية و الرياضية مستوى التعليم المتوسط لولاية تلمسان ، في 11 / 12 / 2019

تتقل الطالبان إلى عدة متوسطات كجولة استطلاعية لاختيار المكان المناسب للدراسة

فتم اختيار متوسطة ولد قادة مصطفى - عين تالوت بتلمسان و في 18 / 12 /

2019 تم توجيه استمارة ترشيح اختبارات لبعض أساتذة معهد التربية البدنية و

الرياضية - مستغانم و ذلك من أجل اختيار الاختبارات التي تناسب هذه الدراسة و

الفئة العمرية المراد دراستها بعد تحكيم الاختبارات بدأ العمل التجريبي في 06 / 01 / 2019 الذي تمثل في إجراء مجموعة الاختبارات القبالية على 10 تلاميذ و ذلك من أجل صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات و بعدها أجريت الاختبارات البعدية على نفس العينة (10 تلاميذ ) في 13/01/2016 ثم أجرى الطالبان الباحثان الاختبارات القبالية في 20/01/2019 وطبقت الوحدات التعليمية من 27/01/2019 إلى غاية 17/03/2019 أما الاختبارات البعدية فطبقت في 21/03/2019 حيث طبق العمل نفسه الذي في الاختبار القبلي .

### 3.5.1. المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين الضابطة و التجريبية بمتوسطة ولد قادة مصطفى عين تالوت - تلمسان .

### 6.1. أدوات البحث :

تتمثل في الطريقة و الوسيلة التي يستعملها الباحث لحل مشكلته (أدوات، أجهزة، عينة) إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد للباحث بحثه ، حيث تتناسب الأداة مع المشكلة و لهذا يجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق و الأدوات التي يستطيع بها اختبار صدقه. (وجيه محجوب جاسم، 1995، ص148) .

و لقد استخدم الباحثان الأدوات التالية :

\* المصادر و المراجع العربية و الأجنبية

\* الاختبارات البدنية و الانجاز الرقمي و تمثلت فيما يلي :

- اختبار الوثب العريض من الثبات (م)
- اختبار الوثب العمودي ( م )
- اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا
- اختبار الركض بالقفز خمس خطوات (م)
- اختبار الوثب الطويل ( م )
- اختبار عدو 20 م من بداية متحركة (ثا)

\* كما تتطلب تنفيذ الاختبارات السالفة الذكر استخدام الوسائل التالية :

- عدادين إلكترونيين - ميزان طبي - قائم مدرج على طول 2 م
- شريط متري بطول 10 م - الجير و الطباشير - حوض الرمل
- 20 شاخص - صافرة .

\* كما تتطلب الوحدات التعليمية الأدوات التالية :

- صافرة - ميقاتي - شواخص - شريط متري - صدريات ملونة - حبال - بساطات
- حواجز - كرات طيبة - صندوق - حوض الرمل - أقماع - أعمدة - كرات طائرة

7.1. الأسس العلمية للاختبار :

1.7.1 . الثبات :

يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ، و يقول عبد الفتاح محمود دويدار : " يقصد بثبات الاختبار أو

الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج و عدم تغييرها (عبد الفتاح محمود دويدار، 2005، ص75).

كما يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي " يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى " (نبيل عبد الهادي، 1999، ص109) .

### الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاختبارات

الاختبارات	مقياس العلاقة و الدلالة الإحصائية	
	معامل الثبات ( )	معامل الصدق ( )
اختبار الوثب العريض من الثبات	0.81	0.90
اختبار الوثب العمودي من الثبات	0.83	0.91
اختبار ثني ثم مد الرجلين لمدة 20 ثا	0.91	0.95
اختبار الركض بالقفز 5 خطوات	0.97	0.98
اختبار الوثب الوثب الطويل	0.99	0.99
اختبار جري 20 م من البدء العالي	0.83	0,96
بلغت ر.ج 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 و د.ح (ن-1) = 9		

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.90-0.99) بالنسبة إلى الصدق و(0.81-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي

بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس الاختبارات البدنية بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة لفعالية الوثب الطويل يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05 .

### 2.7.1. الصدق :

" يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه "

### (مقدم 1993) .

يذكر كل من بارو و ميك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله " (محمد صبحي حسنين، 1995، ص183) .

و من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، و قد ثبت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول رقم (1)

### 3.7.1 . الموضوعية :

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يشير فان دالين إلى أنه : " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه ، و هذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي انه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية " (محمد صبحي حسنين، 1995، 202) .

إن الاختبارات التي اعتمدها واضحة و سهلة غير قابلة للتأويل و بعيدة من التقويم الذاتي ، حيث أنها ذات طابع موضوعي جيد لأنها بعيدة عن الشك و عن عدم الموافقة من قبل المختبرين . قد تم استعمال هذه الاختبارات من طرف الباحثان بعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف و عدد من أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمعهد لمناقشتها و دراستها ثم تطبيقها في الميدان .

### 8.1. الوسائل الإحصائية :

- بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، عمل الباحث على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :
- مقاييس النزعة المركزية : و يتمثل في المتوسط الحسابي و الوسيط .
  - مقياس التشتت: و يتمثل في الانحراف المعياري و التباين .
  - مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) : و يتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون و اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت .
  - معامل الثبات .
  - معامل الصدق الذاتي
  - معامل الالتواء .
  - التجانس " ف "

## 9.1. الاختبارات المستخدمة في البحث :

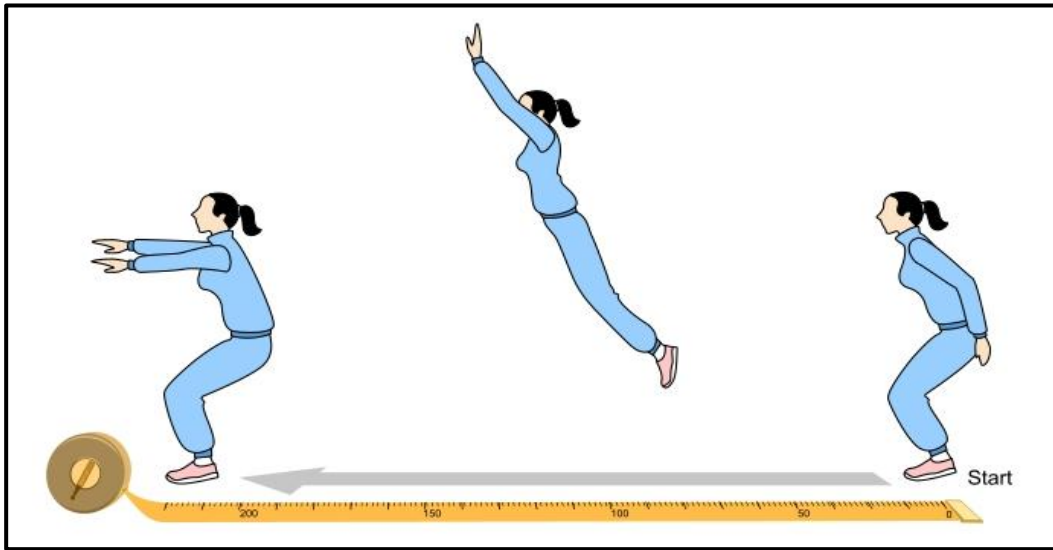
الاختبار الأول : اختبار القفز العريض من الثبات

- الغرض: القوة الانفجارية للساقين

- الأدوات: مسافة خالية مؤشر عليها بالمتر، خط الانطلاق ، صافرة

- التسجيل: يسجل للتلميذ أقصى مسافة بلغها

الشكل رقم (1) : يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات



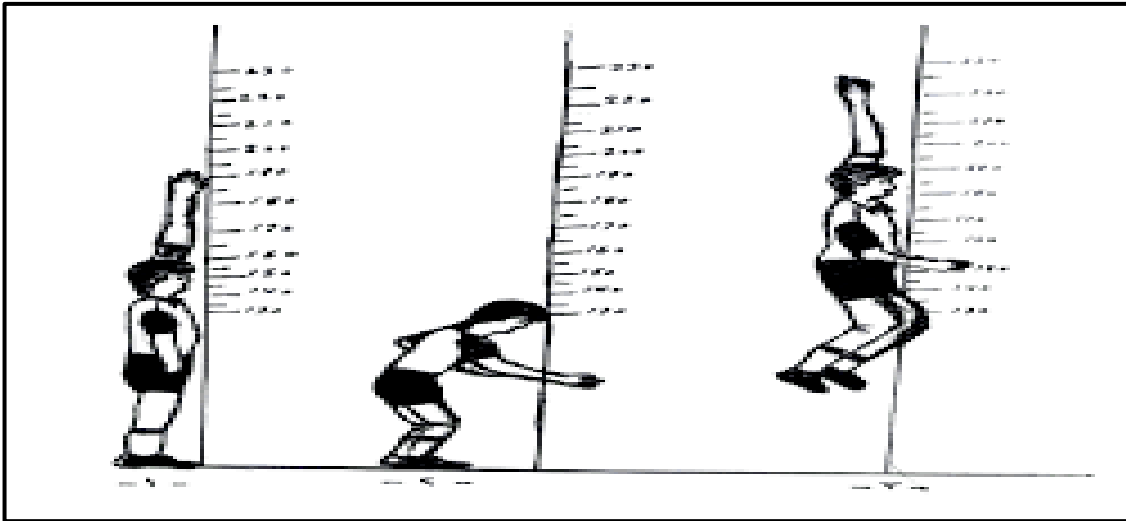
الاختبار الثاني : اختبار سارجنت في الوثب العمودي من الثبات .

- الغرض : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الاتجاه العمودي

- الأدوات : طباشير - شريط قياس - حائط

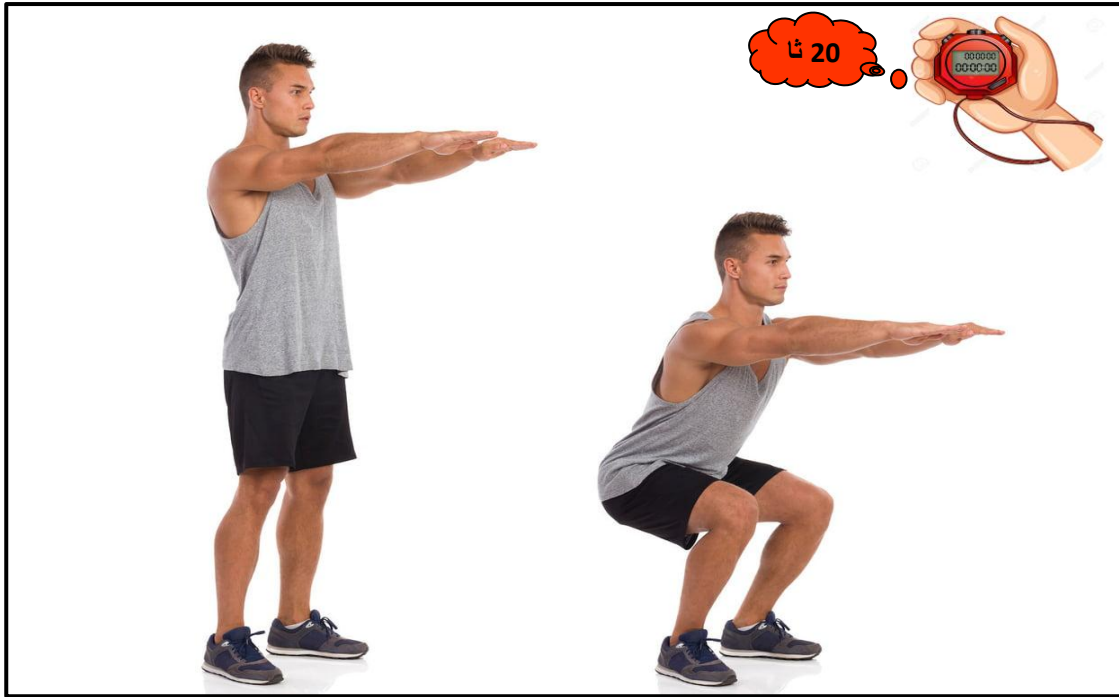
- مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب الحائط بحيث يكون احد كتفيه مواجهاً للحائط و تكون القدمين باتساع الصدر يقوم المختبر بمد ذراعه من أجل تحديد علامة بالطباشير .
- يقوم بمرجحة الذراعين و ثني الجذع للأمام و الأسفل مع ثني الركبتين و بعد ذلك يقفز نحو الأعلى و ذلك لتحديد العلامة الثانية .
- التسجيل: تقاس المسافة بين العلامتين و تأخذ أحسن نتيجة من نتائج المحاولات الثلاث .

الشكل رقم (2) : يوضح اختبار سارجنت للوثب العمودي من الثبات



- الاختبار الثالث : اختبار ثني ثم مد الرجلين لمدة 20 ثا
- الغرض : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- الأدوات : ساعة توقيت ، أرض مستوية
- التسجيل : يقوم التلميذ بثني ثم مد الركبتين خلال 20 ثا ، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو أي شيء آخر .

الشكل رقم ( 03 ) يوضح اختبار ثني ثم مد الرجلين لمدة 20 ثا



الاختبار الرابع : اختبار الركض بالقفز 5 خطوات

- الغرض: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الاتجاه الأفقي

- الأدوات: طباشير - شريط قياس - أرضية ملائمة

- مواصفات الأداء : يقف المختبر بشكل مستقيم بحيث يكون موجهًا إلى الأمام و

تكون القدمين باتساع الصدر ، يقوم بمرجحة الذراعين و ثني الجذع للأمام و الأسفل

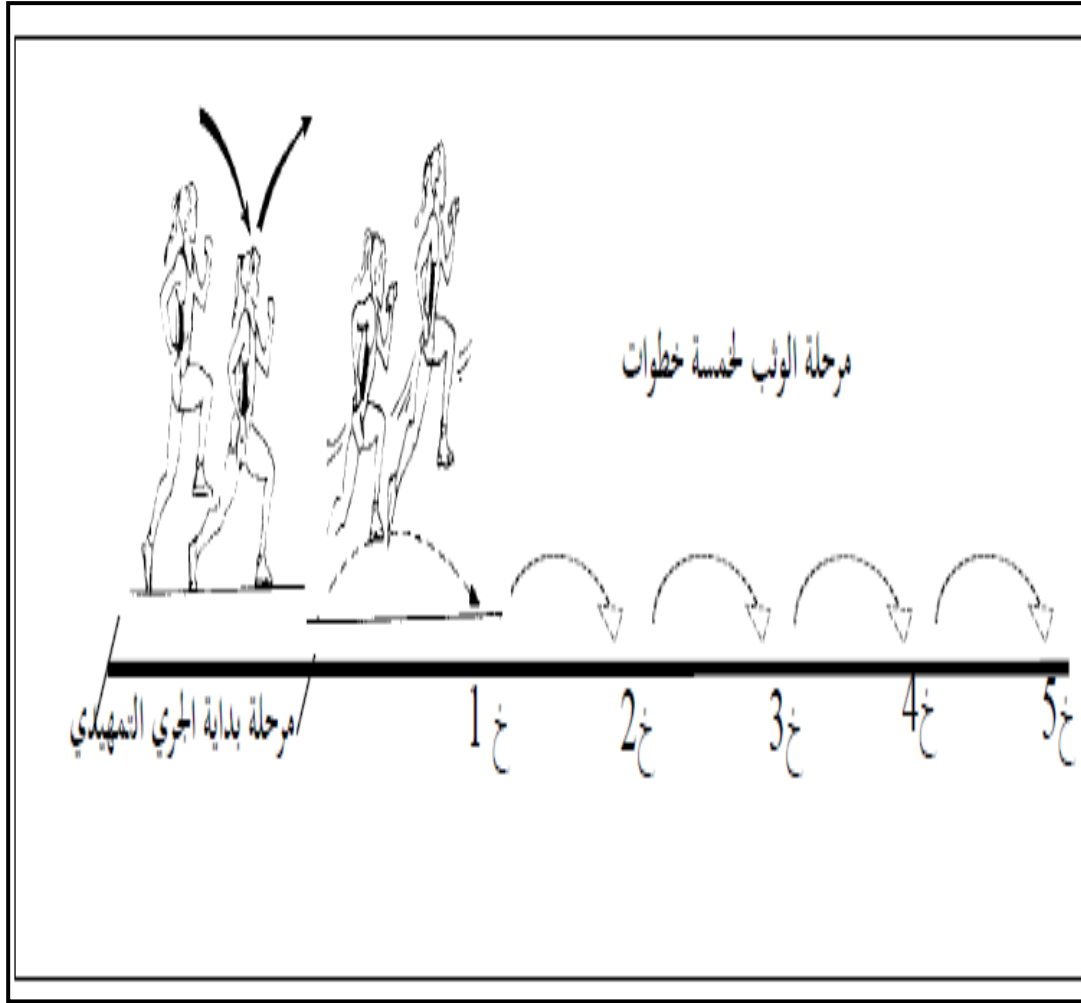
مع ثني الركبتين و بعد ذلك يقفز على شكل أفقي على خمسة خطوات متتالية بكلتي

الرجلين و ذلك لتحديد المسافة النهائية

-التسجيل : تقاس المسافة عند آخر خطوة و تؤخذ أحسن نتيجة من نتائج المحاولات

الثلاث

الشكل رقم (04) : يوضح اختبار الركض بالقفز 5 خطوات



الاختبار الخامس : اختبار الوثب الطويل

- الغرض : معرفة الانجاز الحاصل

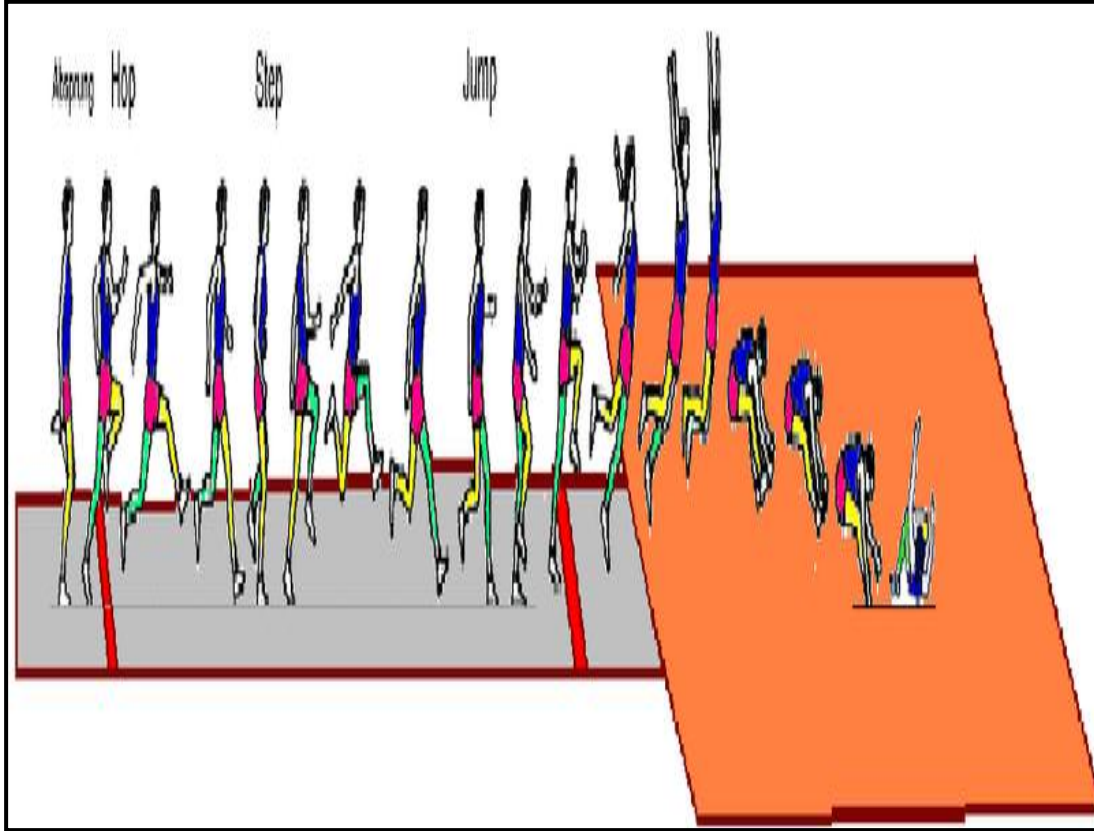
- الادوات : رواق لسرعة الاقتراب ، حوض الرمل ، لوحة مرقم للقياس

- التسجيل : تقاس المسافة من الحافة الداخلية للوح الارتقاء حتى آخر أثر يتركه

على الرمل عند السقوط ( قياس المسافة بالمتر ) ، يعطى لكل تلميذ 3 محاولات و

نحسب أحسن محاولة .

الشكل رقم ( 05 ) يوضح اختبار عدو 20م من بداية متحركة



الاختبار السادس : اختبار عدو 20م من البدء العالي

- الغرض: السرعة المتزايدة

- الأدوات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤثر عليها 20م ساعة توقيت صفارة

تحديد البداية و النهاية

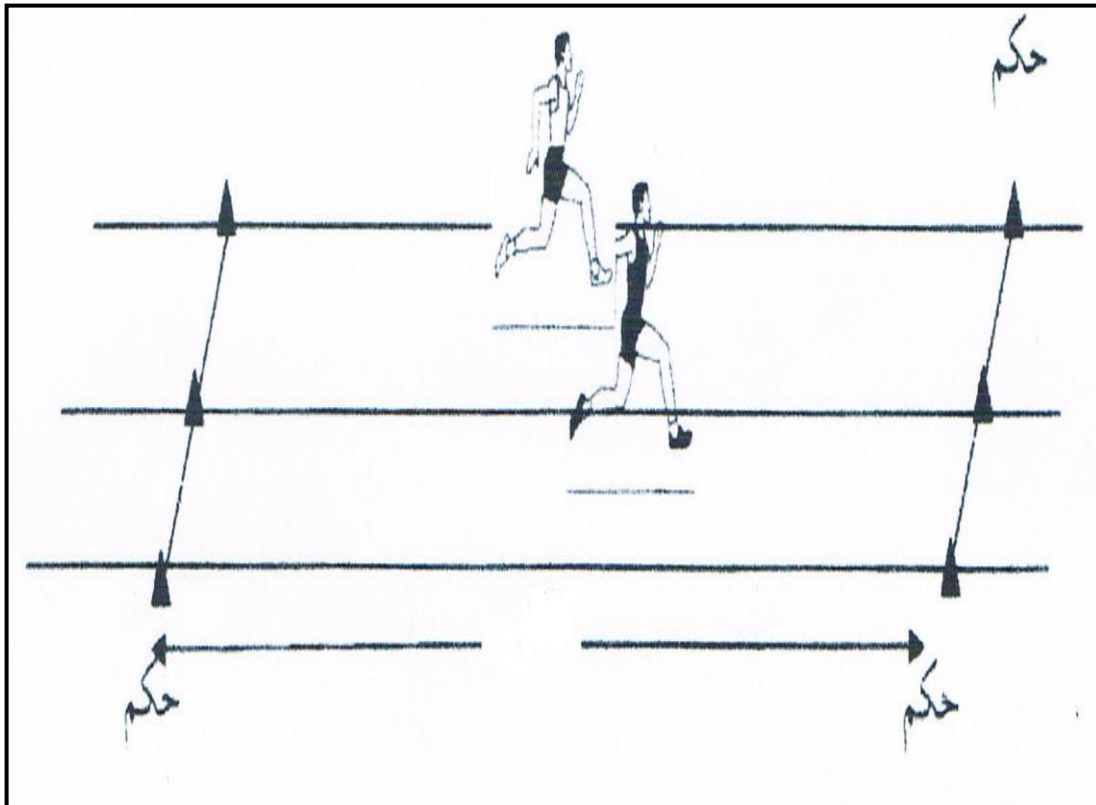
- الإجراءات: المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد و النصف الآخر أسفلها

ويلاحظ أن نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة ،تكون انحرافات الجزء العلوي

بالسالب و الجزء السفلي بالموجب.

- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ السرعة التي قطع فيها مسافة 20 متر

الشكل رقم ( 06 ) يوضح اختبار عدو 20م من بداية متحركة



## 10.1. الأهداف الإجرائية لوحة تعليمية :

الأهداف الإجرائية الرئيسية	التاريخ
أن يتمكن المتعلم من الانتقال السريع بين حدين في مسار مستقيم و رواق محدد	2019 / 01 / 27
أن يتمكن المتعلم من تحسين سعة الخطوات مع الزيادة في السرعة	2019 / 02 / 03
أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	2019 / 02 / 10
أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و إدراك أهمية الارتكاز في فعالية الوثب الطويل	2019 / 02 / 17
أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	2019 / 02 / 24
أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة المميزة بالسرعة	2019 / 03 / 03

لعضلات الرجلين مع دفع الجسم إلى الأعلى و الأمام في فعالية الوثب الطويل	
أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و التحكم في الجسم أثناء الطيران مع السقوط الآمن في فعالية الوثب الطويل	2019 / 03 / 10
أن يتمكن المتعلم من تحقيق وثبة شاملة بأقل الأخطاء	2019 / 03 / 17

- خاتمة الفصل :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي قام بها الباحثان من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيداً للتجربة الأساسية التي استهلاها بتوضيح منهج البحث ، العينة ، مجالات البحث ، الأدوات المستخدمة ، ثم الوسائل

الإحصائية المستخدمة التي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على

تساؤلات إشكالية البحث ، و في الأخير الأهداف الإجرائية للوحدات التعليمية المقترحة

# الفصل الثاني :

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- تمهيد

1.2. عرض و تحليل نتائج السن ، الطول و الوزن .

2.2. عرض و تحليل نتائج شروط استخدام ت ستيودنت للاختبارات القبلية

3.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث.

4.2. مناقشة فرضيات البحث .

5.2. الاستنتاجات .

6.2. خاتمة الفصل .

## 7.2. الاقتراحات و التوصيات .

- تمهيد :

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها . و على هذا الأساس سيتناول الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموع من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم التحليل و المناقشة و من ثم تمثيلها بيانيا ليتسنى للطالبان استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصداره للأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث .

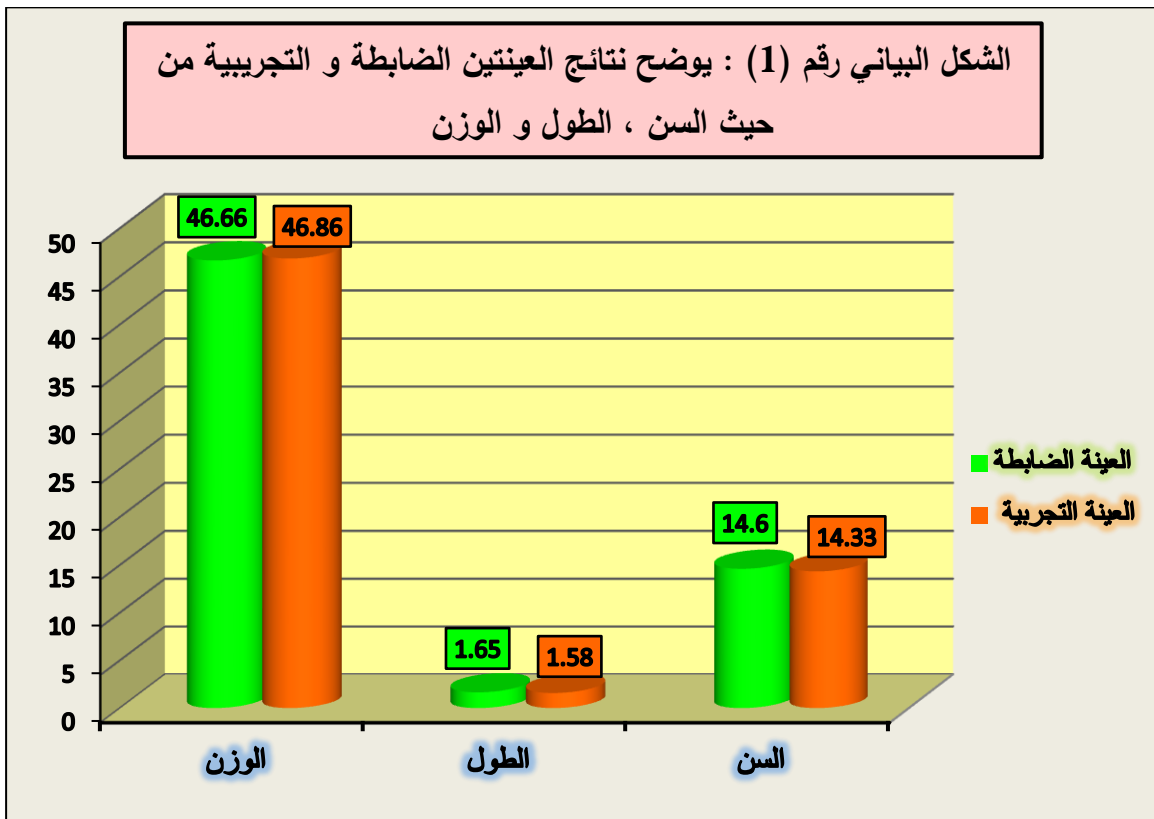
## 1.2. عرض و تحليل نتائج السن ، الطول و الوزن :

جدول رقم (02) : يوضح نتائج العينتين الضابطة و التجريبية من حيث السن ، الطول و الوزن عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 .

المتغيرات	العيينة الضابطة		العيينة التجريبية		ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	0.52	14.46	0.51	14.4	1.03	2.1	غير دال
الطول	0.1	1.65	0.08	1.58	1.67		
الوزن	9.51	46.66	7.38	46.86	1.66		

يبين الجدول رقم ( 2 ) نتائج قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للسن ، الطول و الوزن لكلا العينتين الضابطة و التجريبية ، فيتضح لنا من خلاله أن قيمة ف

الجدولية تقدر ب 2.1 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 ، وهي أكبر من قيمة ف المحسوبة للسن التي بلغت 1.03 و عند الطول قدرت قيمتها ب 1.67 و الوزن ذات القيمة 1.66 على التوالي و عند نفس مستوى الدلالة و درجة الحرية ، مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتغيرات لكلا العينتين و هذا يدل على تجانس عينة البحث الضابطة و التجريبية و من خلال الشكل البياني رقم (1) يتضح لنا مدى التجانس في السن ، الطول و الوزن .



2.2. عرض و تحليل نتائج شروط استخدام الدراسة الإحصائية ت ستودنت للأختبارات القبلية :

يعد اختبار "ت" من أكثر اختبارات الدلالة شيوعاً في الأبحاث النفسية والاجتماعية والتربوية ، وترجع نشأته الأولى إلى أبحاث العالم "ستودنت" ولهذا سمي الاختبار بأكثر الحروف تكراراً في اسمه وهو حرف التاء.

ومن أهم المجالات التي يستخدم فيها هذا الاختبار الكشف عن الفروق بين تحصيل الذكور والإناث في مادة دراسية ما وذلك عن طريق حساب دلالة فرق متوسط تحصيل الذكور عن متوسط تحصيل الإناث.

ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

لا يحق للباحث أن يستخدم اختبار "ت" قبل أن يدرس خصائص متغيرات البحث من

النواحي التالية :

- 1- حجم كل عينة.
- 2- الفرق بين حجم عينتي البحث.
- 3- مدى تجانس العينة.
- 4- مدى اعتدالية التوزيع التكراري لكل من عينتي البحث.

جدول رقم ( 3 ) : يوضح نتائج شروط استخدام " ت " ستيودنت لقياس الفروقات لعينتي البحث

للاختبارات القبلية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 .

الدلالة الأحصائية	ف الجدولية	ن المحسوبة	العينة التجريبية					العينة الضابطة					العينة الاختبارات
			م   2	ع 2	و 2	س 2	ن 2	م   1	ع 1	و 1	س 1	ن 1	
غير دال	2.1	1.14	0.87	0.24	1.3	1.37	15	-0.71	0.42	1.7	1.6	15	وثب عريض من الثبات
		1.77	-0.36	0.41	2.75	2.70	15	-2.76	0.25	2.63	2.4	15	وثب عمودي من الثبات
		1.24	0.25	2.36	13	13.2	15	-1.16	2.52	14	13.8	15	ثني ثم مد الرجلين 20ثا
		1.46	0.51	2.5	9	9.43	15	-0.98	3.36	8.3	7.2	15	ركض بالقفز 5 خطوات

		1.94	1.72	1.51	1.9	2.77	15	0.12	1.68	3.84	3.91	15	الوثب الطويل
		1.66	0.15	1.42	4.11	4.18	15	-1.2	1.17	4.11	3.64	15	جري 20 م بالبدء العالي

حيث أن :

ع :

ن : حجم العينة

الانحراف المعياري

م إ : معامل

س : المتوسط الحسابي

الالتواء

ف :

و : الوسيط

تباين التجانس

من خلال الجدول رقم ( 3 ) الذي يبين نتائج استخدام " ت " ستيوذنت أن :

1 - حجم العينة ن 1 و ن 2 يقدر ب 15 تلميذ لكل عينة و هو أصغر من 30 و أكبر من 5 و بالتالي الشرط الأول تحقق .

2- الفرق بين حجم العينتين يساوي الصفر و بالتالي الشرط تحقق

3- نلاحظ أن قيمة ف المحسوبة لجميع الاختبارات كلها أصغر من قيمة ف الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 14 ، فنقول أن الفرق غير دال في جميع الاختبارات فنستنتج أن العينتين متجانستين و بالتالي الشرط الثالث تحقق .

4- قيم معامل الالتواء لجميع الاختبارات لكلا العينتين محصورة بين ( -3 ، 3 ) فنستنتج أن هناك اعتدالية التوزيع التكراري لكل من العينتين ، إذا الشرط الرابع تحقق.

3.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث :

بغرض إصدار أحكام موضوعية عمل الباحثان على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام دلالة الفروق "ت" الذي يقدم لنا أسلوبا إحصائيا مناسباً للمقارنة فيما بين متوسطات النتائج والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى المجموعتين التجريبية والضابطة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (14-15) سنة و من ثم إصدار أحكام حول دلالة الفروق على النحو التالي:

جدول رقم ( 4 ) : يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

مستوى الدلالة	ت. الجدولية	ت. محسوبة	العينة الضابطة				مستوى الدلالة	ت. الجدولية	ت. محسوبة	العينة التجريبية				المقاييس الاختبارات
			اختبار بعدي		اختبار قبلي					اختبار بعدي		اختبار قبلي		
			2ع	2س	1ع	1س				2ع	2س	1ع	1س	
0,05	1,76	0,92	0,22	1,7	0,42	1,6	0,05	1,76	6,33	0,17	1,88	0,24	1,37	وثب عريض من الثبات
		0,35	0,48	2,3	0,25	2,4			5,32	0,31	2,98	0,41	2,70	وثب عمودي من الثبات
		0,33	2,43	14,06	2,52	13,8			5,6	4,42	19,46	2,36	13,2	ثني ثم مد الرجلين 20ثا
		0,14	2,66	7,27	3,36	7,2			2,77	5,08	13,66	2,5	9,43	ركض بالقفز 5 خطوات
		1,27	2,32	4,61	1,68	3,91			3,05	2,45	5,22	1,51	2,77	الوثب الطويل
		0,14	1,23	3,64	1,17	3,65			2,74	1,11	4,8	1,42	4,18	جري 20 م بالبدء العالي

حيث أن :

ع : الانحراف المعياري	ت : دلالة
س : المتوسط الحسابي	م : معامل
الفروق	الالتواء

### 1.3.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة :

نعرض في ما يلي نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بالعينة الضابطة في كل الاختبارات و ذلك من خلال جدول و تمثيل بياني لكل اختبار مع التحليل و الاستنتاج :

جدول رقم ( 5 ) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فيما

يخص اختبار الوثب العريض من الثبات.

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
المجموعة الضابطة	القبلي	1,6	0,42	-0,71	1,7	1.76	الفرق غير دال
البعدي	1,7	0,22	-1,36	1,8			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (1,6) وبانحراف

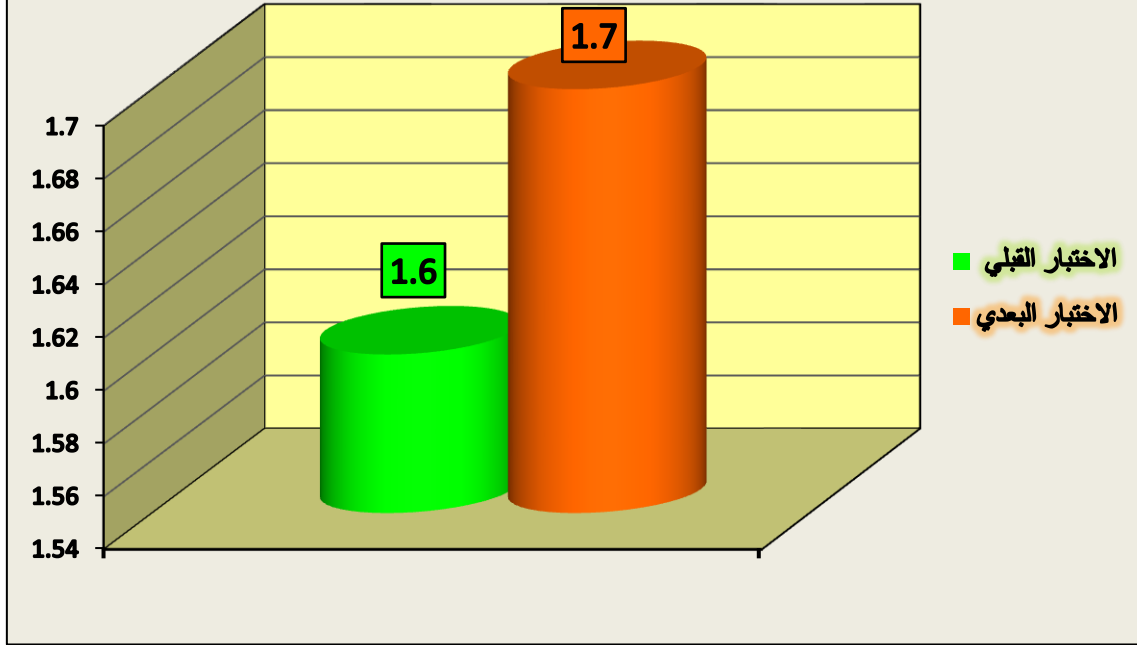
معياري ( 0,42 ) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,71 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين

أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (1,7) وبانحراف معياري 0,22 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,36- وهذه القيمة محصورة ما بين (-3.3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,92). وهذه قيمة أقل من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب(1.76) عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب العريض من الثبات.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية والقبلية التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب العريض من الثبات كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الشكل البياني رقم (2) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات



جدول رقم (6) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

فيما يخص اختبار الوثب العمودي من الثبات .

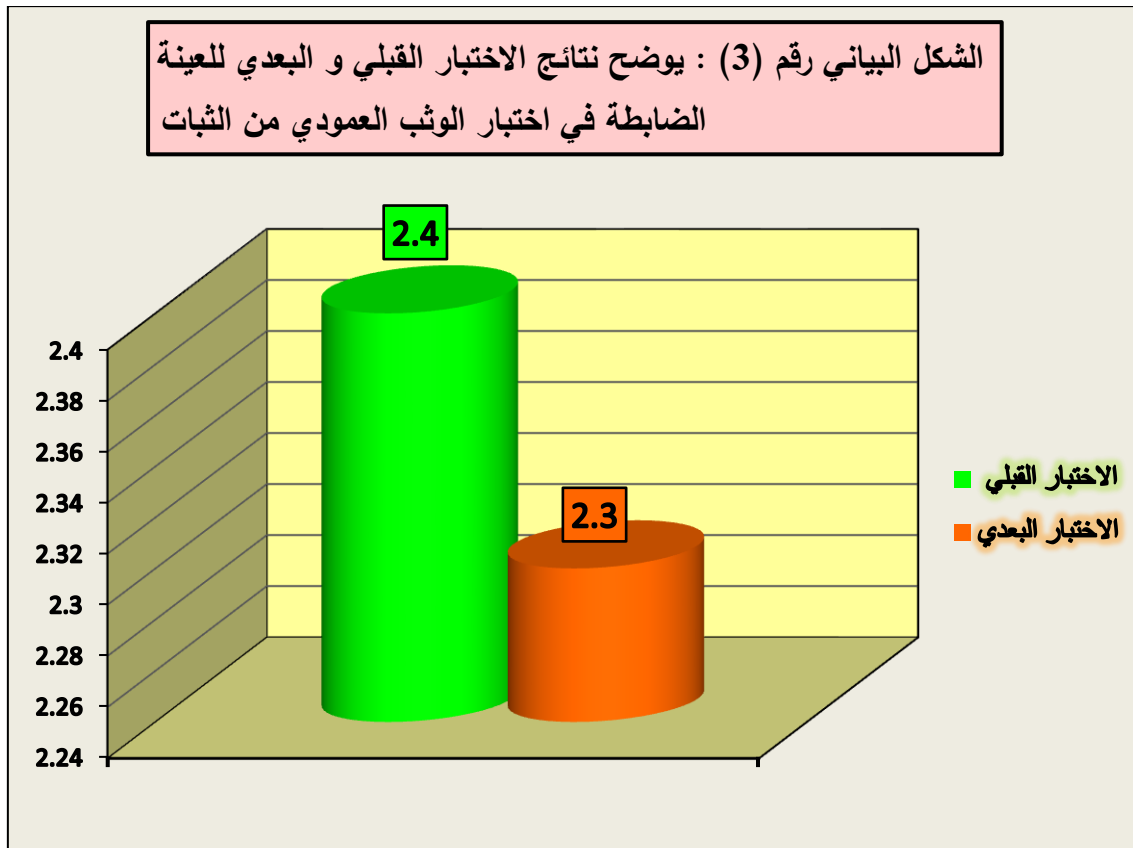
الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	
القبلي	2,4	0,25	-2,76	2,63	0,35	1.76	الفرق غير دال	المجموعة الضابطة
البعدي	2,3	0,48	-0,62	2,4				

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 6 ) أن المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي

للمجموعة الضابطة بلغ (2,4) وبانحراف معياري ( 0,25) وهذا ما يبين ان النتائج

متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة  $-2,76$  وهذه القيمة محصورة ما بين ( $-3$  و  $3$ ) هذا يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي ( $2,3$ ) وبانحراف معياري  $0,48$ ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة  $-0,62$  وهذه القيمة محصورة ما بين ( $-3$  و  $3$ ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ( $0,35$ ). وهذه قيمة أقل من قيمة-ت- الجدولية المقدرة ب( $1.76$ ) عند مستوي الدلالة  $0.05$  وبدرجة حرية  $14$  أي درجة الثقة  $95\%$  ودرجة الشك  $5\%$  وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب العمودي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية والقبلية التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب العمودي كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري .



جدول (7) : يوضح نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا.

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الاحصائية
القبلي	13,86	2,52	1,16-	14	0,33	1.76	الفرق غير دال
البعدي	14,06	2,43	0,07	14			

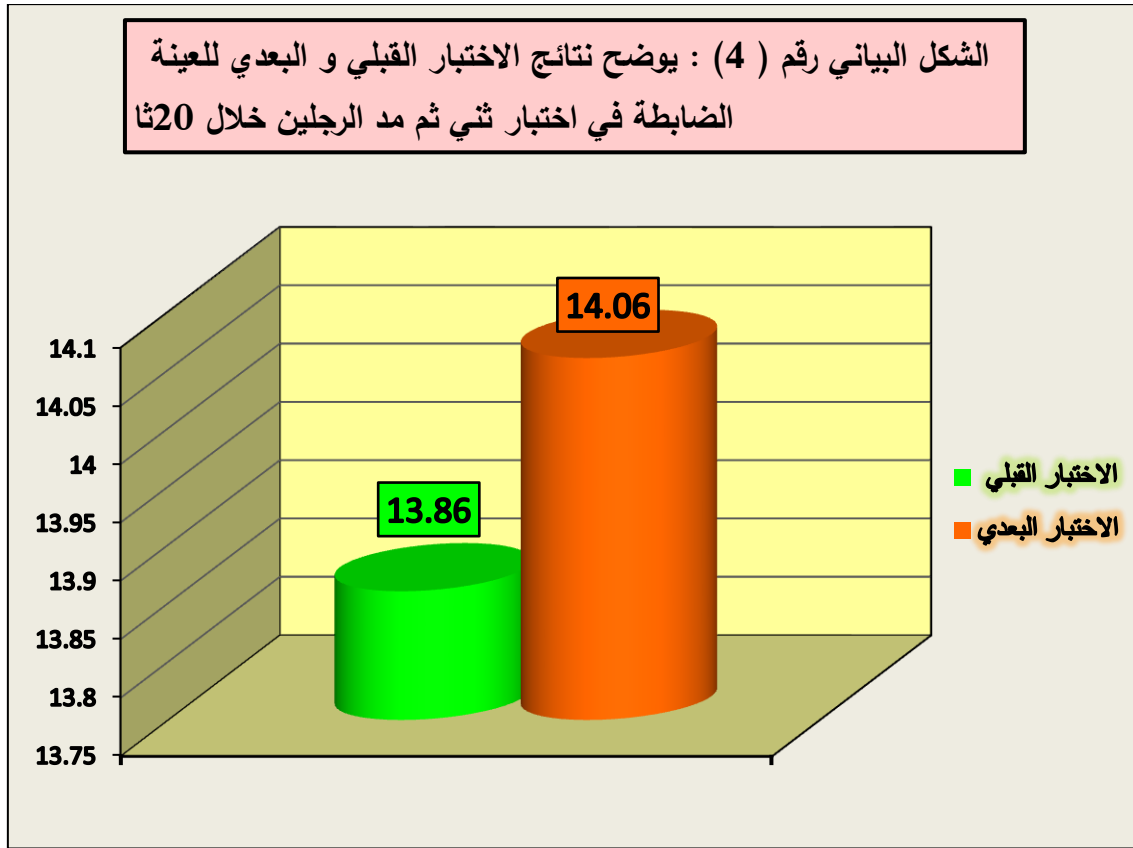
بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (13,86) وبانحراف

معياري ( 2,52 ) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة -1,16 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3 و 3 )

ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (14,06) وبانحراف معياري 2,43، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,07 وهذه القيمة محصورة ما بين (-3 و 3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,33). وهذه قيمة أقل من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية والقبلية التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



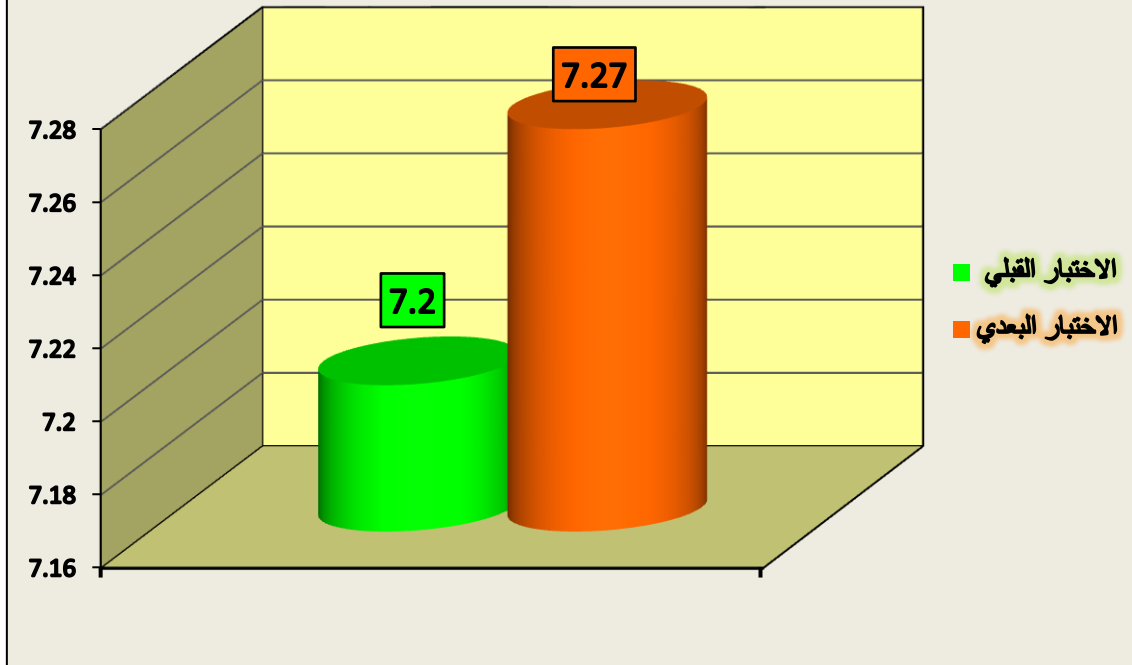
جدول رقم (8) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب الركض بالقفز 5خطوات.

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	
القبلي	7,2	3,36	-0,98	8,3	0,14	1.76	الفرق غير دال	المجموعة الضابطة
البعدي	7,27	2,66	-1,24	8,37				

بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لدى لمجموعة الضابطة (7,2) و بانحراف معياري (3,36) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,98- وهذه القيمة محصورة ما بين (3- و 3 ( ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (7,27) وبانحراف معياري 2,66 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,24- وهذه القيمة محصورة ما بين (3- و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0,14). وهذه قيمة أقل من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب(1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبار الركض بالقفز 5 خطوات.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية والقبلية التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الركض بالقفز 5 خطوات كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

الشكل البياني رقم (5) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الركض بالقفز 5 خطوات



جدول رقم (9) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب الطويل.

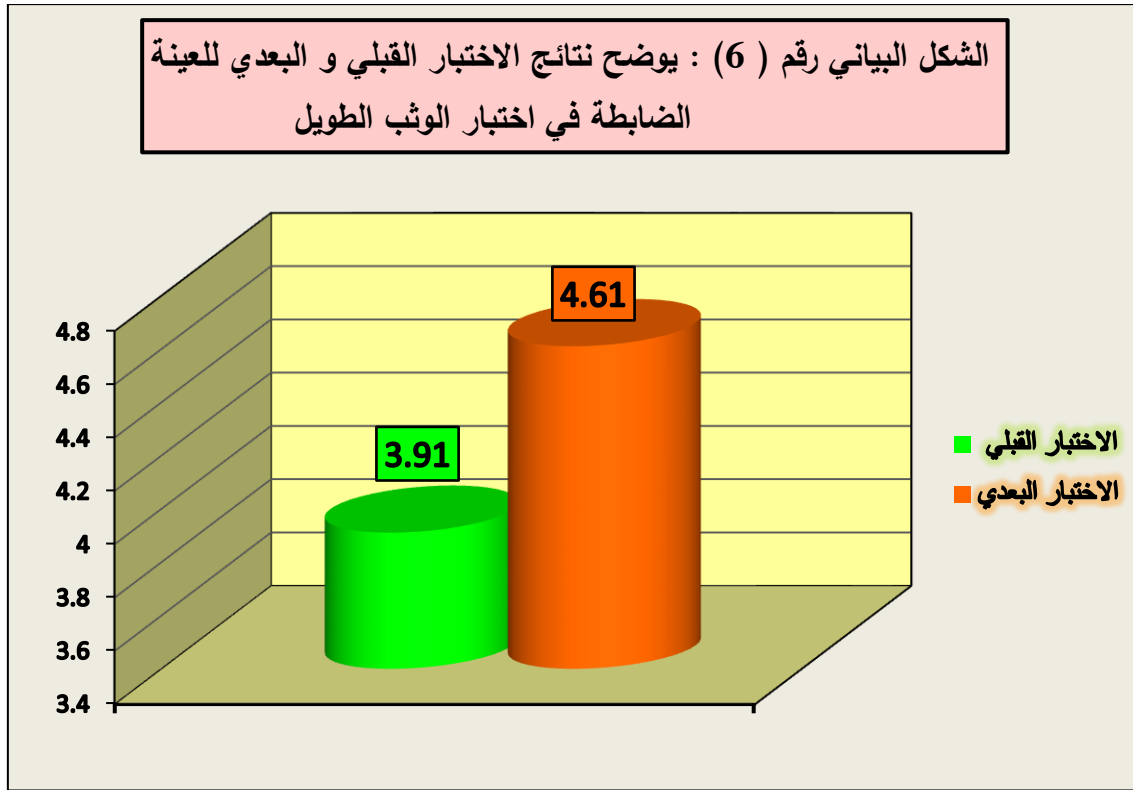
الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	
القبلي	3,91	1,68	0,12	3,84	1,27	1.76	الفرق غير دال	المجموعة الضابطة
البعدي	4,61	2,32	0,56	4,17				

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (3,91) و بانحراف

معياري (1,68) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,12 و هذه القيمة محصورة ما بين ( 3- و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (4,62) وبانحراف معياري 2,32 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,56 وهذه القيمة محصورة ما بين (3- و 3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1,86). وهذه قيمة أقل من قيمة -ت- الجدولية المقدر بـ (1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب الطويل.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية والقبلية التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الوثب الطويل كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



جدول رقم (10) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الجري 20 م من البدء العالي.

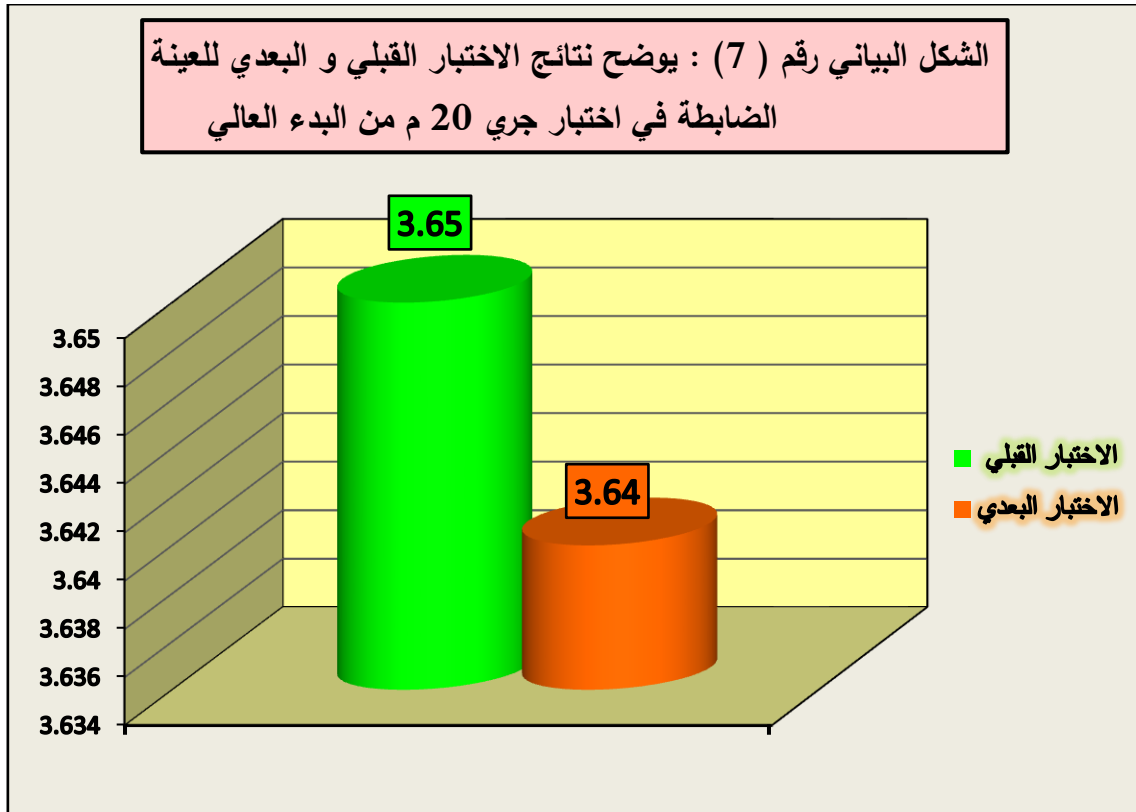
الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	
القبلي	3,65	1,17	-1,12	4,11	0.14	1.76	الفرق غير دال	المجموعة الضابطة
البعدي	3,64	1,23	-1.6	4,3				

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (3,65) و

بانحراف معياري ( 1,17 ) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي،

كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,12- وهذه القيمة محصورة ما بين ( 3- و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (3,64) وبانحراف معياري 1,23، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,6- وهذه القيمة محصورة ما بين (3- و 3) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت- ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.14). وهذه قيمة أقل من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب (1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الجري 20 م من البدء العالي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية و القبليّة التي قامت بها المجموعة الضابطة فيما يخص اختبار الجري 20 م من البدء العالي كانت متقاربة و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.



### 2.3.2. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية :

نعرض في ما يلي نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بالعينة التجريبية في كل الاختبارات و ذلك من خلال جدول و تمثيل بياني لكل اختبار مع التحليل و الاستنتاج :

جدول رقم (11) : يوضح النتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب العريض من الثبات.

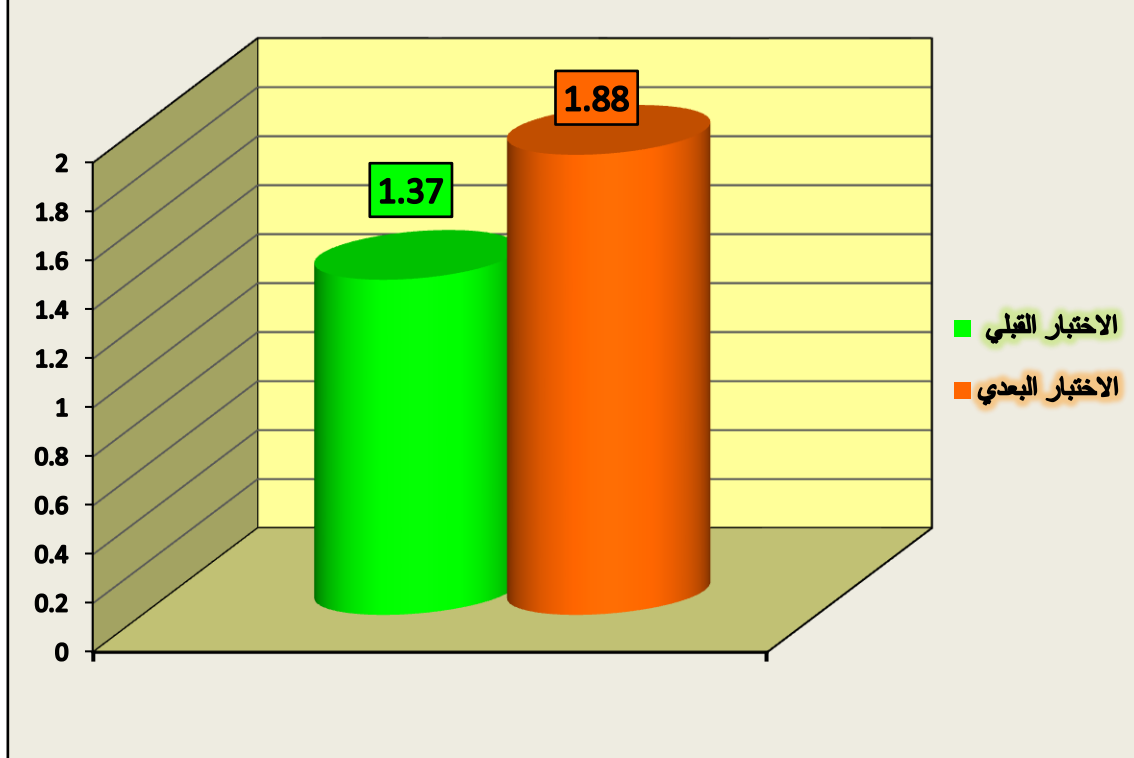
الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الاحصائية
المجموعة القبلي	1,37	0,24	0,87	1,3	6,33	1.76	الفرق

التجريبية	البعدي	1,88	0,17	-0,35	1,9		دال
-----------	--------	------	------	-------	-----	--	-----

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (1,37) وبانحراف معياري (0,24) وهذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,87 و هذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (1,88) وبانحراف معياري 0,17 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,37 و هذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (6,33). وهذه قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره ب ( 1.76 ) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبلية فيما يخص اختبار الوثب العريض من الثبات و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري أي أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام ألعاب المصغرة أثرت ايجابيا على صفة القوة ومستوى انجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.

الشكل البياني رقم ( 8 ) : يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات



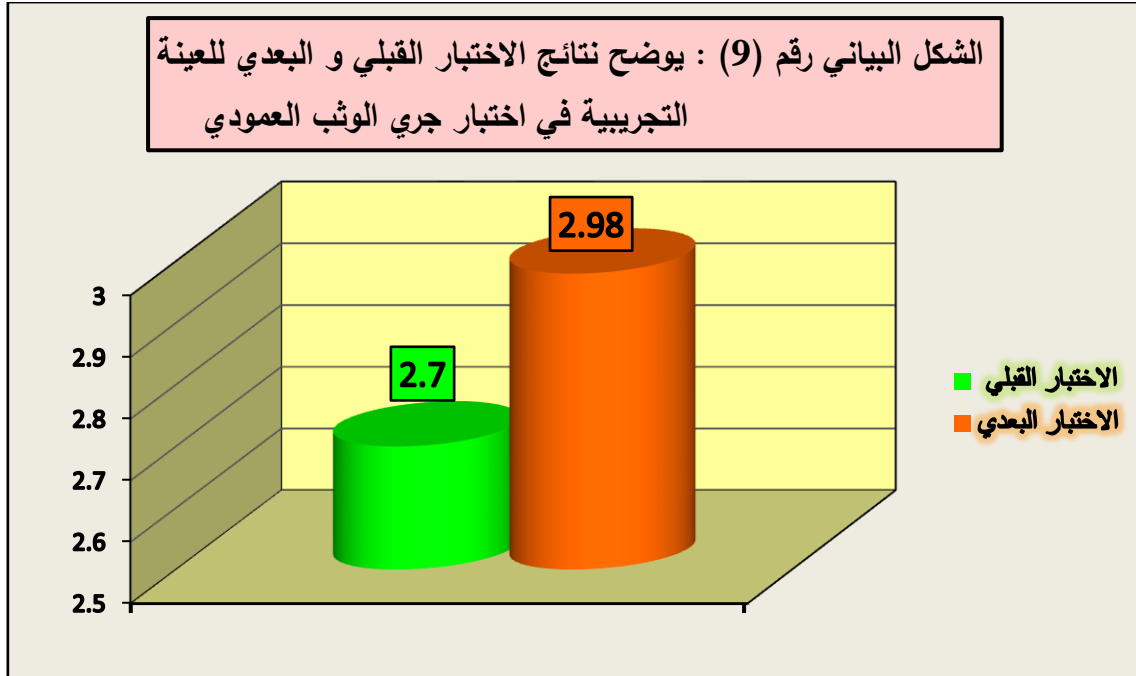
جدول رقم (12) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب العمودي.

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	المجموعة التجريبية
القبلي	2,70	0,41	-0,36	2,75	5,32	1,76	الفرق دال	
البعدي	2,98	0,31	0,29	2,95				

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (2,7) و بانحراف معياري (0,41) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,36 و هذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي ( 2,98 ) وبانحراف معياري 0,31 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,29 وهذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، ولمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار " ت ستيودنت " حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5,32). وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب العمودي لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية التي قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبلية فيما يخص اختبار الوثب العمودي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري أي أن الوحدات التعليمية

المقترحة باستخدام ألعاب المصغرة أثر ايجابيا على صفة القوة ومستوى انجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.



جدول رقم (13) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20ثا.

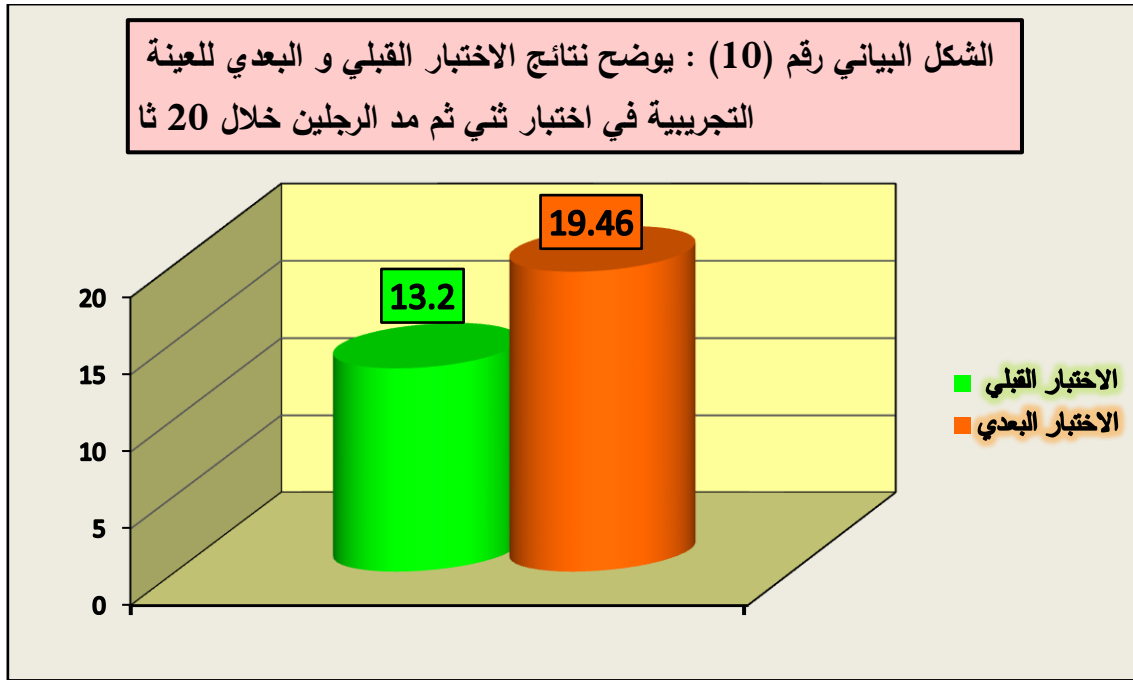
الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
المجموعة القبلي	13,2	2,36	0,25	13	5,6	1.76	الفرق دال
التجريبية البعدي	19,46	4,42	0,36	18			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (13,2) و بانحراف

معياري (2,36) و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,25 و هذه القيمة محصورة ما بين ( 3- و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (19,46) وبانحراف معياري 4,42 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,36 و هذه القيمة محصورة ما بين ( 3- و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار " ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5,6). وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدرة ب(1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية التي قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبلية فيما يخص اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة تؤثر ايجابيا على صفة القوة ومستوى انجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.



جدول رقم (14) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار القفز 5 خطوات .

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الاحصائية
المجموعة القبلي	9,43	2,5	0,51	9	2,77	1.76	الفرق دال
المجموعة البعدي	13,66	5,08	1,33	11,4			

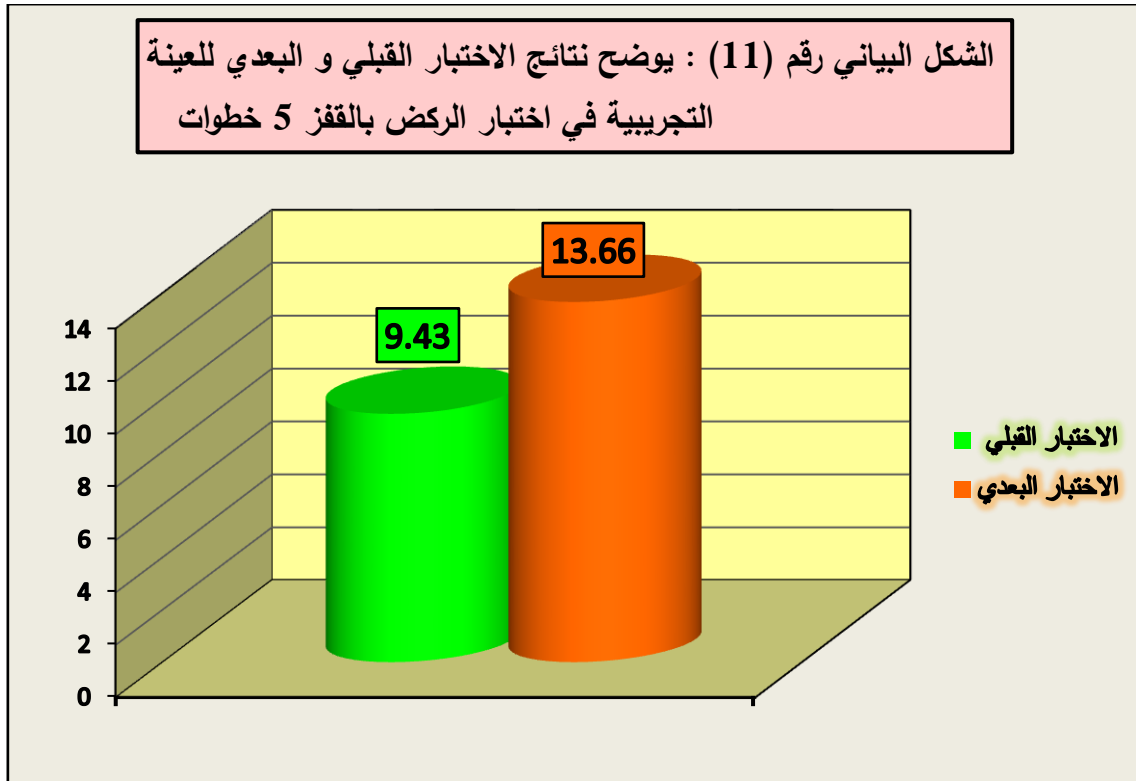
بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (9,43) و بانحراف

معياري (2,5) و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي ، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,51 و هذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما

يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (13,66) و بانحراف معياري 5,08 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,33 وهذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار " ت ستودنت " حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2,77). وهذه قيمة أكبر من قيمة - ت - الجدولية المقدر ب (1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الركض بالقفز 5 خطوات لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبليّة فيما يخص اختبار الركض بالقفز 5 خطوات و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة تؤثر ايجابيا على صفة القوة ومستوى الانجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.



جدول (15) يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب الطويل.

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
المجموعة القبلي	2,77	1,51	1,72	1,9	3,05	1.76	الفرق دال
المجموعة البعدي	5,22	2,45	1,24	4,2			

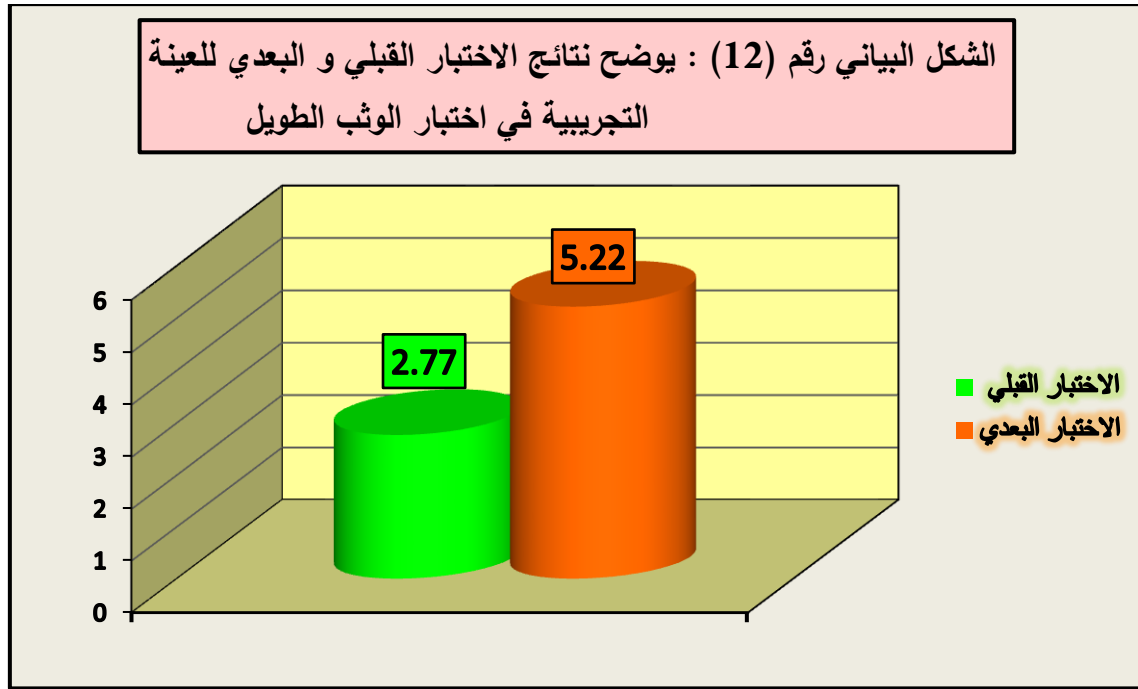
بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (2,77) و بانحراف

معياري (1,51) و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي ، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,72 و هذه القيمة محصورة ما بين ( 3- و 3 ) ما

يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي (5,22) و بانحراف معياري 2,45 ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,24 و هذه القيمة محصورة ما بين ( -3 و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت ستودنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3,05). وهذه قيمة أكبر من قيمة -ت- الجدولية المقدر ب(1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% ودرجة الشك 5% وهذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الوثب الطويل لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبلية فيما يخص اختبار الوثب الطويل و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري أي أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة تؤثر ايجابيا على صفة القوة ومستوى انجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.



جدول رقم (16) : يوضح النتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار جري 20 م من البدء العالي .

الاختبار	المتوسط الحسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء	الوسيط	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الاحصائية
المجموعة القبلي	4,18	1,42	0,15	4,11	2.74	2,14	الفرق دال
المجموعة البعدي	4.8	1,11	0.13	4,75			

بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (4,18) و بانحراف

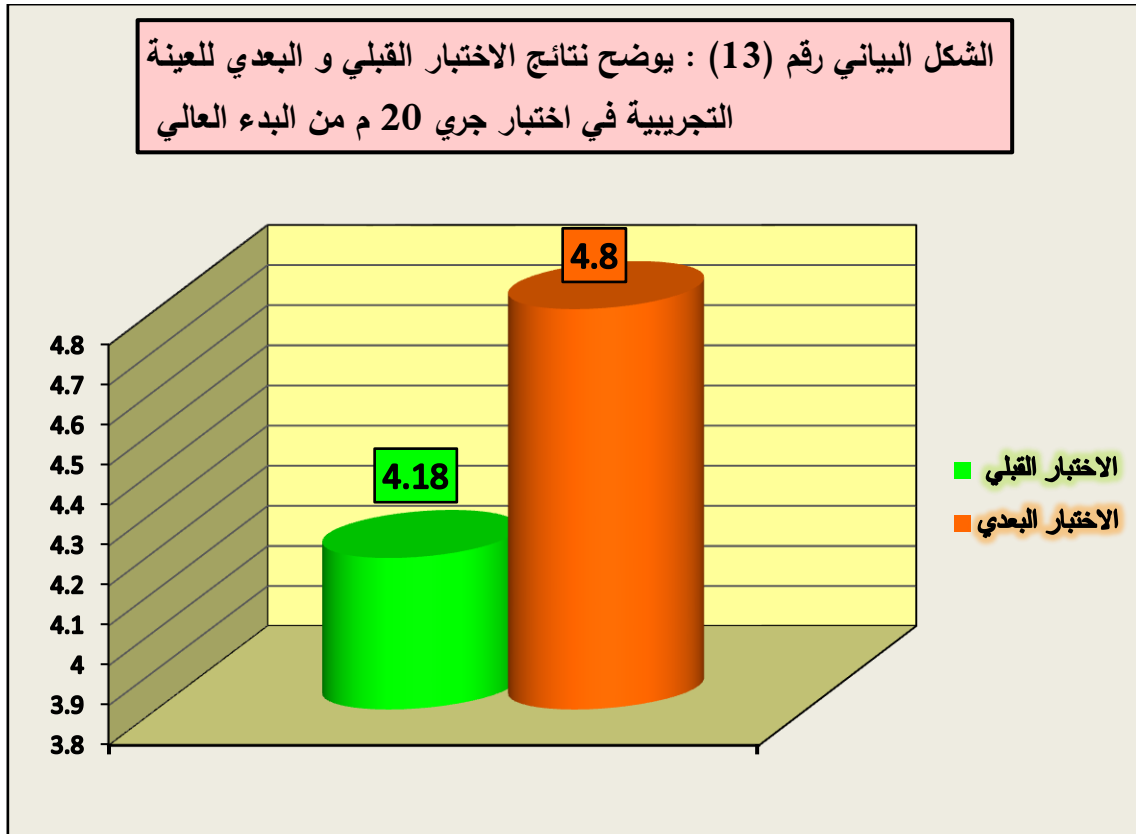
معياري (1,42) و هذا ما يبين ان النتائج متمركزة حول المتوسط الحسابي، كما بلغ

معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,15 و هذه القيمة محصورة ما بين (3- و 3) ما

يبين أن النتائج تتوزع توزيعا اعتداليا، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى الاختبار البعدي

(4.8) وبانحراف معياري 1,11، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0.13 و هذه القيمة محصورة ما بين ( 3 - و 3 ) ما يبين أن النتائج تتوزع توزيعاً اعتدالياً، و لمعرفة دلالة الفرق بين العينتين استخدم الطالبان الباحثان اختبار "ت-ستيوذنت" حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.74). و هذه قيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية المقدره ب (1.76) عند مستوي الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 14 أي درجة الثقة 95% و درجة الشك 5% و هذا ما يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية فيما يخص اختبار جري 20 م من البدء العالي لصالح الاختبار البعدي.

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الاختبارات البعدية التي قامت بها المجموعة التجريبية كانت أحسن من الاختبارات القبلية نوعاً ما فيما يخص اختبار جري 20 م من البدء العالي و يتجلى من خلال المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري أي أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة أثرت نوعاً ما ايجابياً على صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل.



4.2. مناقشة فرضيات البحث :

1.4.2. مناقشة الفرضية العامة :

لأجل التحقق من الفرضية العامة للبحث و التي تتمحور أساسا في التأثير الايجابي لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفة القوة و الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) نستعين بالجدول ( 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ) و الأشكال البيانية ( 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ) التي تظهر لنا أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و الانجاز الرقمي في الوثب الطويل و جري 20 م لصالح

الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية و إنما تراجع في بعض الاختبارات بالنسبة للعينة الضابطة التي تركت تمارس نشاطها مع المدرس بصف عادية و بالتالي فإن الفرضية العامة تحققت و هذا ما يتفق مع دراسة دحماني إسماعيل و بوفير محمد

#### 2.4.2. مناقشة الفرضية الفرعية الاولى :

من خلال الجداول ( 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ) و الأشكال البيانية ( 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ) نلاحظ أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و إنما تراجع في بعض الاختبارات بالنسبة للعينة الضابطة التي تركت تمارس نشاطها مع المدرس بصف عادية كما توضحه الجداول ( 4 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ) و الأشكال البيانية ( 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ) و بالتالي فإن الفرضية الفرعية التي تقول أن لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) قد تحققت ، و هذا ما يتفق مع دراسة عبد الله رمضان و مختار صديق عبد الحق .

#### 3.4.2. مناقشة الفرضية الفرعية الثانية :

نلاحظ من خلال الجداول ( 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ) و الأشكال البيانية

أن ( 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ) هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين

الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لصالح

الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية التي طبقت عليها الوحدات التعليمية المقترحة

باستخدام الألعاب المصغرة و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات

القبلية والبعدية في اختبارات الانجاز الرقمي و إنما ترجع نوعا ما بالنسبة للعينة

الضابطة التي تركت تمارس نشاطها مع المدرس بصف عادية كما توضحه الجداول

( 4 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ) و الأشكال البيانية ( 8 ، 9 ، 10 ، 11 ،

12 ، 13 ) و بالتالي فإن الفرضية الفرعية التي تقول أن لإستراتيجية التدريس

باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية مستوى الانجاز الرقمي لفعالية

الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) قد تحققت . و هذا ما

يتفق مع دراسة يحي عبد الحميد و زبالح عبد القادر

## 5.2. الاستنتاجات :

من خلال التجربة التي قام بها الطالبان الباحثان و بعد تحليل و إثراء متغيرات

البحث نظريا و تحليل لمضمون الدراسات المشابهة و بعد جمع البيانات و عرضها

و معالجتها إحصائياً و على ضوء المعلومات المتحصل عليها من المقابلة

الشخصية مع مفتش التربية البدنية و الرياضية استنتج الطالبان ما يلي :

- كشفت الدراسة الحالية أن لهذه الوحدات التعليمية المقترحة وفق إستراتيجية التدريس

باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي

لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة )

- بينت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية

لصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للعينة التجريبية الممارسة للألعاب المصغرة في جميع

الاختبارات هذا وإن دل فإنه يدل على نجاعة هذه الوحدات المقترحة باستخدام الألعاب

المصغرة فيما طبقت من أجله و هي تحسين صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي

لفعالية الوثب الطويل في هذه المرحلة .

- التعلم باستخدام الألعاب المصغرة له أهمية كبيرة في تحسين صفة القوة و مستوى

الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل .

- الكثير من الأساتذة العاملين في هذا الحقل التربوي ، لا يزالون على نحو الافتقار

في فهم لعملية التدريس لا يزال و لحد الآن مقتصرين على بعض الخصوصيات الفردية

- نقص خبرة أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تدريس فعالية ألعاب القوى و عدم

اطلاعهم عليها و التي تعتبر أساس تنمية معظم القدرات البدنية لدى التلاميذ .

- عدم التنوع في التمارين و الأنشطة الرياضية من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية أدى إلى ضعف في القدرات البدنية و الحركية لدى التلاميذ .

## 2-6- خاتمة الفصل :

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج التي تحصل عليها الطالبان من خلال الدراسة الميدانية و بعد المعالجة الإحصائية تبين من خلال نتائج الاختبار القبلي مدى التجانس الموجود بين عينتي البحث في كل الاختبارات البدنية و مستوى الانجاز و هذا يدل على أن أفراد العينتين لهم نفس المستوى في الصفات البدنية .

بعد التجربة الأساسية و الدراسة الإحصائية تبين للطالبان أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي ، أما نتائج العينة الضابطة ليس لها فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي . و عليه نستخلص ان إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة اتسمت بالفاعلية الكبيرة في تنمية صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي لفاعلية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

## 2.7. الاقتراحات و التوصيات :

على ضوء البيانات المجمعة و المعالجة و الدراسات المشابهة و بعض من أهل

الخبرة يوصي الطالبان الباحثان بما يلي :

- ضرورة الاهتمام بالفئة العمرية ( 14 - 15 سنة ) لأنها مرحلة مهمة للقفز من مرحلة الطفولة نحو المراهقة .

- ضرورة توظيف أساليب و طرق حديثة و تنويعها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية حسب المرحلة العمرية و الأهداف الإجرائية .

- يجب على المدرس أن يأخذ بعين الاعتبار تنمية صفة القوة التي تعتبر عنصر مهم في جميع الفعاليات الرياضية .

- العمل بالوحدات التعليمية المقترحة كنموذج لإخراج درس التربية البدنية و الرياضية على نحو فعال و تحقيق الكفاءات المنشودة .

- اعتماد إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية و الرياضية .

- إجراء بحوث مشابهة حول إستراتيجية التدريس بالألعاب المصغرة في باقي المراحل الدراسية الأخرى مثل المرحلة الثانوية التي ما زالت تعرف افتقار لهذه الإستراتيجية.

- قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح - احمد نصر الدين سيد . (2003). فيسيولوجية اللياقة البدنية . القاهرة :دار الفكر العربي .
2. احمد الهادي و يوسف البدرى . (1997). أساليب منهجية في تعليم و تدريب الجمباز . القاهرة :دار المعارف
3. احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك . (1996). القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
4. احمد محمد خاطر -علي فهمي البيك . (1996). القياس و التقويم في التربية الرياضية . جامعة الاسكندرية :دار الكتاب الحديث.
5. أرنوف وابتيج . (1994). مقدمة في علم النفس . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
6. أسامة كامل راتب . (1994). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة . مصر :دار الفكر العربي .
7. اسماعيل محمد السيد . (2000). الإدارة الإستراتيجية -مفاهيم عامة و حالات تطبيقية .الدار الجامعية :الاسكندرية -مصر.
8. أمر الله البساطي . (1998). أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته .الإسكندرية : منشأة المعارف .

9. أمين أنور الخولي. (1998). *التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و*

*طالب التربية العلمية*. مدينة نصر القاهرة: دار الفكر العربي.

10. إيمان عباس الخفاف. (2010). *اللعاب استراتيجيات تعلم حديثة* .

عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع .

11. البيك خ. و. (1996). *القياس في المجال الرياضي* .مصر: دار الكتاب

الحديث.

12. توفيق مرعي. (1998). *تغريد التعليم* .الأردن: دار الفكر.

13. حسن شحاتة. (1998). *المناهج الدراسية بين النظرية و التطبيق* .

القاهرة: الدار العربية للكتاب.

14. حنيفي عوض. (1999). *التربية و بناء المجتمع* .القاهرة: كلية

الآداب جامعة الزقازيق .

15. خليل عزة. (2002). *علم نفس اللعاب في الطفولة المبكرة* .القاهرة: دار الفكر

العربي .

16. رشيد زواتي. (2007). *مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* .عين مليلة

-الجزائر: دار الهدى.

17. رضا محمد السعيد و آخرون .(2008). استراتيجيات معاصرة في التدريس  
الموهوبين و المعوقين .مصر :مركز الإسكندرية للكتاب.
18. رومان محمد .(1985). محاضرات منهجية البحث العلمي .المدرسة العليا  
لأساتذة التربية البدنية
19. سعد ناهد ، و فهم نيلي .(2004). طرق التدريس في التربية  
الرياضية 3 Dans . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
20. سليمان علي حسن و زكي درويش .(1993). التحليل العلمي لمسابقات الميدان  
و المضمار .القاهرة :دار المعارف .
21. سليمان علي حسن و زكي درويش .(1993). التحليل العلمي لمسابقات الميدان  
و المضمار .القاهرة :دار المعارف .
22. عادل عبد البصير علي .(1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و  
التطبيق .مصر :مركز الكتاب للنشر.
23. عبد الرحمان محمد العيسوي .(2005). المراهق و المراهقة .بيروت ، لبنان :  
دار النهضة العربية .
24. عبد العزيز فهمي هيكل .(1994). مبادئ الإحصاء .الجزائر :ديوان  
المطبوعات الجامعية الجزائرية .

25. **عبد العلي الجسماني**. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية. ط1. لبنان-بيروت :دار العربية للعلوم.
26. **عبد العلي نصيف و قسّام حسن**. (1998). مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد :مطبعة التعليم العالي.
27. **عبد القادر حلمي**. (1993). مدخل إلى الإحصاء .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
28. **عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي**. (1991). النمو النفسي .بيروت :دار النهضة العربية.
29. **عصام الدين متولي عبد الله ، وبدوى عبد العالي بدوى**. (2006). طرق تدريس التربية البدنية .الإسكندرية :دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
30. **عصام الوشاحي**، .التدريب بالأثقال قوة و بطولة .مصر :دار الجهاد للنشر و التوزيع.
31. **عطاء الله أحمد**. (2007). أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية .الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
32. **عطيّات محمد خطاب**. (1990). *أوقات الفراغ و الترويح*. (1. éd.)

33. عفاف عبد الكريم. (1995). البرامج الحركية و التدريس للصغار . الإسكندرية : منشأة المعارف .
34. عمار بوحوش و محمود محمد دنيبات . (1995). منهج البحث العلمي و طرق البحث . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية .
35. عنايات محمد أحمد فرج . (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية . القاهرة : دار الفكر
36. عوض , ح . (1999). *التربية و بناء المجتمع* . جامعة الزقازيق القاهرة.
37. فهد الغامدي . (2009). مقال التعلم باللعب . السعودية : شبكة الخليج الإلكترونية.
38. فؤاد البهي السيد . (1994). *الأسس النفسية للنمو* . القاهرة : دار الفكر العربي .
39. فؤاد البهي السيد . (1995). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة* . القاهرة : دار الفكر العربي .
40. فؤاد البهي السيد . (1994). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة* . ط1 . القاهرة : دار المعارف .
41. قاسم حسن حسنين . (1998). *التدريب بألعاب الساحة و الميدان* . بغداد : مطبعة دار الحكمة .

42. قاسم لزام (2005). موضوعات في التعلم الحركي. العراق: مطبعة التعليم العالي .
43. قنصوه كامل عبد المجيد (2006). أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى كل من الأداء المهاري و التحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمناز كلية التربية الرياضية .الإسكندرية :مجلة نظريات و تطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير .
44. كمال درويش -محمد صبحي حسنين (1999). الجديد في التدريب الدائري . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
45. كمال عبد الحميد زيتون (2000). التدريس نماذجه و مهاراته .الإسكندرية : المكتب العلمي للنشر و التوزيع
46. كمال عبد الحميد -محمد صبحي حسنين (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها . القاهرة: دار الفكر العربي
47. كمال محمد دسوقي (1990). ذخيرة علم النفس .القاهرة :الدار الدولية للنشر و التوزيع .
48. مالك سليمان مخول (1995). علم النفس المراهقة .ط1 .دمشق: المطبعة الجديدة.

49. محمد الحمامي-امين أنور الخولي .(1990) .أس بناء برامج التربية الرياضية .  
القاهرة .
50. محمد حسن علاوي .(1992) .علم التدريب الرياضي .القاهرة :دار المعارف .
51. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان .(1994) .اختبارات الاداء  
الحركي .القاهرة :دار الفكر العربي .
52. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان .(1994) .اختبارات الاداء  
الحركي .القاهرة :دار الفكر العربي .
53. محمد حسن علاوي .(1991) .علم النفس الرياضي .القاهرة :دار المعارف .
54. محمد رفعت .(1990) .الجمباز رياضة كل يوم .الجزائر :دار البحار.ديوان  
المطبوعات الجامعية .
55. محمد زكي .(1993) .التربية الصحية بين النظرية و التطبيق .  
الكويت :منشورات ذات سلاسل .
56. محمد صبحي حسنين .(1990) .القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية  
القاهرة :دار الفكر العربي .

57. **محمد صبحي حسنين**. (2001). **أطلس تصنيف و توصيف أنماط الأجسام**. القاهرة: دار الفكر العربي .
58. **محمد علي الخطيب و آخرون**. (1997). **التدريب الرياضي-الإطالة العضلية** . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
59. **محمد عوض بسيوني -فيصل ياسين الشاطئ**. (1992). **نظرية و طرق التربية البدنية** .الجزائر :ديوان المطبوعات الجزائرية.
60. **محمد مصطفى الشعبي** . (1999). **دراسات في علم الاجتماع** . القاهرة :دار النهضة العربية .
61. **محمد نصر الدين رضوان-احمد المتولي منصور** . (1999). **تمرين للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية** . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
62. **محمود إبراهيم عيد** . (1997). **أزمات الشباب النفسية** . القاهرة :مكتبة زهراء الشروق .
63. **مروان عبد الحميد إبراهيم** . (2004). **الرياضة للجميع** . عمان :دار الثقافة .
64. **مروان عبد المجيد إبراهيم** . (1999). **الإختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية** . عمان :دار الفكر للنشر و التوزيع .

65. مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية - مصر: مكتبة الإشعاع للطباعة و النشر المنتزه.
66. مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة). (القاهرة: دار الفكر العربي).
67. مفتي إبراهيم حماد. (1997). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
68. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
69. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
70. ملحم سامي. (2002). استخدام اللعب في تعليم المفاهيم العلمية و المعلومات في مادة الرياضيات للصف الخامس ابتدائي. السعودية: مجلة جامعة الملك سعود.
71. المنجد الأبجدي. (1967). بيروت - لبنان: دار المشرق (المطبوعة الكاثوليكية)
72. مهند حسين و احمد ابراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.

73. موفق أحسن محمود .(2009). اختبارات و التكتيك في كرة القدم .الأردن.
74. موفق مجيد المولي .(2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم .عمان :  
دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
75. ناهد محمود سعد -نيليلي رمزي فهم .(2001). طرق تدريس التربية البدنية .  
القاهرة :مركز الكتاب للنشر
76. نبيل عبد الهادي .(1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال  
التدريس الصفي .الاردن :دار وائل للنشر .
77. هدى محمد قناوي .(1992). سيكولوجية المراهقة .القاهرة :دار المعارف.
78. وجدي مصطفى الفتاح -محمد لطفي السيد .(2002). الأسس العلمية للتدريب  
الرياضي للاعب و مدرب . دار الهدى للنشر و التوزيع .
79. وجيه محجوب جاسم .(1995). طرق البحث العلمي و مناهجه .العراق :  
مطبعة جامعة الموصل
80. وجيه محجوب و آخرون .(2000). نظريات التعلم و التطور الحركي  
.بغداد :دار الكتب و الوثائق .

- قائمة المصادر المراجع باللغة الأجنبية :

1. **94- bayer claude.** (1996). l'enseignement des jeux sportifs collectifs.  
paris: ed-vigot.
2. **95- bernard.** (1990). préparation et entrainement du footballeur. paris:  
ED.Amphore.
3. **96- dornhooff.m.h.** (1993). l'éducation physique et sportive . Alger:  
office des publication universitaire.
4. **97- institut national du sport et l'éducation phisque.** (1991).  
spécial sport athlétisme N3. france : ED-INSEP.
5. **98- joun michel.** (1995). p.j.science biologie de l'enseignement  
sportivf. paris: ED.
6. **99- legu-yader-j.** (1990). préparation physique du sportif . france :  
édition chiron .
7. **100- LEVESQUE-DANIEL.** (1991). l'entrainement dans les sports .  
CANADA: laval Guy saint-jean-editeur INC.

8. **robin robert** . (1976). athlétisme–course–lancers–sauts. paris:  
amphora.
9. **weineck**. (1990). j,manuel de l'entrainement sportive. paris: vigot.
10. **WEINECK-J**. (1997). Manuel d'entrainement. paris: ED–Vig

# الملاحق

✓ الملحق الأول : المذكرات الفنية الخاصة بأساليب التدريس

✓ الملحق الثاني : استمارة ترشيح الاختبارات

✓ الملحق الثالث : استمارة استبيان موجهة للمفتش

✓ الملحق الرابع : نتائج التجربة الاستطلاعية و الأساسية

✓ الملحق الخامس :

- جدول قيم معامل الارتباط بيرسون

- جدول قيم دلالة الفروق "ت" ستيودنت

- شهادة التحكيم

- طلب تسهيل المهمة

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

2018 - 2019

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

التعليمية رقم : 01

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من الانتقال السريع بين حدين في مسار مستقيم و رواق محدد .

- وسائل الانجاز : صافرة ، ميقاتي ، أقماع ، شواهد ، ألواح ملونة ، صديرات .

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية و تنظيمية - تحضير بدني عام - تحضير بدني خاص	- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البذلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز - <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة . - <b>الموقف 3:</b> على شكل مربع يقوم التلاميذ بالحركات المطلوبة التي تتمثل في أبجديات الجري من الأستاذ و يختار إشارتين واحدة للتوقف (stop) و الأخرى للتحرك (en cours) إذا اخطأ التلميذ في إحدى الإشارتين يقوم بعقوبة (ثني ثم مد الساقين) . مع العمل بشعار المسامح كريم	- التزام الهدوء مع المشاركة - التنفس الجيد و أداء التمديد - تطبيق الحركات المطلوبة و احترام قواعد اللعبة

<p>- الدوران على القمع .</p> <p>- احترام ألميقاتي .</p> <p>- عدم رمي الشاهد و الجري في الرواق .</p> <p>- عمل الذراعين .</p> <p>- احترام قوانين المنافسة .</p>	<p>- <b>الموقف 1:</b> على شكل قاطرة تلميذ تلو الآخر ، ينطلق التلميذ من الوقوف بعد صافرة رئيس الفوج ليجري بسرعة في مسار متعرج محدد بأفهام بمسافة 20 م، بين كل قمعين 5 م ، ثم العودة بتمديد الأطراف السفلية ، رئيس الفوج يكون في نهاية المضمار ليعطي الإشارة و يسجل التوقيت ، كل تلميذ يتذكر التوقيت الخاص به</p> <p>- <b>الموقف 2:</b> على شكل قاطرة تلميذ تلو الآخر ، ينطلق التلميذ من الوقوف بعد صافرة رئيس الفوج ليجري بسرعة في مسار مستقيم نحو القمع على مسافة 20 م ، ثم العودة بتمديد الأطراف السفلية ، رئيس الفوج يكون في نهاية المضمار ليعطي الإشارة و يسجل التوقيت ، كل تلميذ يتذكر التوقيت الخاص به لمقارنته بالتوقيت السابق .</p> <p>- <b>الموقف 3:</b> ينقسم الفوج إلى فريقين ، ينطلق التلميذ من الوقوف بعد صافرة رئيس الفوج ليجري بسرعة في مسار مستقيم نحو الزميل المقابل على مسافة 20 م ليسلمه الشاهد في منطقة التسليم محددة ب 3 م ليقوم المستلم بنفس الدور و هكذا ، حتى يفوز الفريق الذي ينهي السباق أولاً . على 3 محاولات يعين الفائز</p> <p>- <b>الموقف 4:</b> على شكل قاطرة ، ينطلق التلميذ بالجري مع المرور بين ألواح متباعدة في مسار مستقيم ثم العودة بالتمديد .</p> <p>- <b>الموقف 5:</b> منافسة ، و ذلك بسباق بين الأفواج في 4 أروقة محددة و على مسافة 60 م ، ينطلق التلاميذ بعد صافرة الأستاذ و الجري بسرعة حتى الوصول ، تسجل رتبة كل تلميذ ، في الأخير تجمع تراتيب التلاميذ في الفوج الواحد و يتم ترتيب الأفواج على حسب مجموع التراتيب .</p>	<p>- معرفة الوقت في مسار متعرج .</p> <p>- معرفة الوقت في مسار مستقيم .</p> <p>- احترام الرواق .</p> <p>- الجري في مسار مستقيم</p> <p>- تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة</p>
<p>- التنفس الجيد مع التمديد</p> <p>- المشاركة الفعالة و التضامن مع الفريق الخاسر</p>	<p>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</p> <p>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلميات في النشاط - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز )</p>

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

- السنة الدراسية

2018 - 2019 :

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

- الوحدة التعليمية رقم : 02

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تحسين سعة الخطوات مع الزيادة في السرعة .

- وسائل الانجاز : صافرة ، مقياتي ، أقماع ، شواخص ، صديرات ، حلقات ، شواهد

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية و تنظيمية - تحضير بدني عام - تحضير بدني خاص	- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البذلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز - <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة . - <b>الموقف 3:</b> كل فوج في ورشته ، يعين تلميذ كصياد ، و الباقي أرناب يبدأ الصياد بمطاردة الأرناب في حدود الورشة ، إذا خرج أحد الأرناب يصبح صياد ، إذا لمس أحد فيهم يصبح صياد أيضا و يطارد معه ، آخر أرناب هو الفائز و بالتالي يعطي عقوبة للفريق ما عدا الصياد الأول .	- التزام الهدوء مع المشاركة - التنفس الجيد و أداء التمديد - احترام قواعد اللعبة
المرحلة التعليمية	- توسيع الخطوات تدريجيا - الدفع بالجسم نحو الأمام بقفز الغزال . - الزيادة في السرعة . - أقصى سرعة في مسافة قصيرة . - تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة	- <b>الموقف 1:</b> على شكل قاطرة تلميذ تلو الآخر خلف الخط ، ينطلق بالجري من الوقوف عبر شواخص متباعدة في مسار مستقيم ، كل ما تقدم التلميذ في الجري زادت سعة الخطوات ، أثناء الجري يقوم التلميذ بعمل الذراعين بالتنسيق مع الرجلين ، يقوم بتمديد الأطراف السفلية أثناء العودة . - <b>الموقف 2:</b> بنفس القاطرة ، يقوم التلميذ بقفز الغزال إلى الأمام داخل حلقات متباعدة و في مسار مستقيم ، كلما تقدم التلميذ نحو الأمام زادت المسافة بين الحلقتين ، يقفز التلميذ على مشط القدم داخل الحلقة مع عمل الذراعين ، بالتنسيق مع الركبتين ، الركبة تكون بزوايا قائمة ، يقوم بتمديد الأطراف السفلية أثناء العودة - <b>الموقف 3:</b> منافسة بين اثنين ، سباق في رواقين محددين و على مسافة 20 م ، ينطلق التلميذ بعد صافرة رئيس الفوج ، يجري في الرواق المحدد له على طول المسافة ، رئيس الفوج يأخذ توقيت كل تلميذ مع تحديد الفائز الذي له أقل توقيت . - <b>الموقف 4:</b> على شكل صف تلميذ أمام تلميذ خلف الخط ، ينطلقون بالجري من الوقوف بعد صافرة رئيس الفوج للتسابق مع الكرة على مسافة 20 م في مسار مستقيم التلميذ الذي ينطلق قبل الصافرة أو يصل بعد الكرة يعاقب ، على 3 محاولات ، رئيس الفوج يكون في الجانب ليعطي الإشارة و يرمي الكرة بسرعة متوسطة - <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج ، ينطلق التلميذ من الوقوف بعد صافرة رئيس الفوج ليجري بسرعة في مسار مستقيم نحو الزميل المقابل على مسافة 20 م ليسلمه الشاهد في منطقة التسليم محددة ب 3 م ليقوم المستلم بنفس الدور و هكذا ، حتى تسجل نقطة للفريق الذي ينهي السباق أولا،	- التنقل بسرعة مع عمل الذراعين . - القفز على الأمشاط بالتناوب . - السباق مع الزمن مع النظر للأمام - الجري في مسار مستقيم . - عدم رمي الشاهد .

		على 3 محاولات يعين الفائز .	
<p>- التنفس الجيد مع التمديد</p> <p>- المشاركة الفعالة و التضامن مع الفريق الخاسر</p>	<p>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</p> <p>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمات في النشاط - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز)</p>	المرحلة الختامية

- السنة الدراسية :

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

2018 - 2019

- الوحدة التعليمية رقم : 03

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- وسائل الانجاز: صافرة ، ميفاتي ، حواجز ، كرة طبية 2 كغ ، صناديق ، شريط لاصق ملون ، حبل ، أعمدة ، صدريات .

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية و تنظيمية</li> <li>- تحضير بدني عام</li> <li>- تحضير بدني خاص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البذلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى- شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> كل فوج في ورشته ، وعلى شكل صف خلف الخط ، بعد صافرة رئيس الفوج يتسابق التلاميذ بوضعية الضفدع نحو الخط الوهمي المرسوم بالقمعين على مسافة 10 م ، التلميذ الذي يصل الأول يعطي عقوبة فورية لزملائه تتمثل في ثني ثم مد الركبة ، على 3 محاولات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التزام الهدوء مع المشاركة</li> <li>- التنفس الجيد و اداء التمديد</li> <li>- تطبيق الوضعية و احترام قواعد اللعبة</li> </ul>
المرحلة التقييمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدفع برجلين</li> <li>- تحويل قوى الدفع من الأسفل إلى الأعلى</li> <li>- الدفع بالجسم نحو الأمام</li> <li>- الارتفاع برجل واحدة</li> <li>- تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> تلميذ تلو الآخر ، يقوم التلميذ بالقفز بكلتا الرجلين إلى الأعلى و بسحب الركبتين نحو الصدر لتجاوز حواجز متتالية و متزايدة الارتفاعات مع حمل كرة طبية بكلتا اليدين بوزن 2 كغ ، ثم يسلم الكرة للزميل ، و يقوم بتمديد الأطراف السفلية . الفائز من له أكبر المحاولات .</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> تلميذ تلو الآخر ، يقوم التلميذ بالقفز بكلتا الرجلين فوق صندوق على 3 مستويات ، المستوى الأول يجازى بنقطة واحدة ، المستوى الثاني يجازى بنقطتين و الثالث بثلاث نقاط ، يختار التلميذ المستوى الذي يناسبه . الفائز من يجمع أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> كل تلميذ على حدة يقوم بالقفز بين خطوط متباعدة مرسومة على الأرض بشريط لاصق على 3 مستويات ، المستوى 1 بنقطة و المستوى 2 بنقطتين ، المستوى 3 بثلاث نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 4:</b> يقوم التلميذ بحجلة لتجاوز حبل مع السقوط داخل بساط على 3 مستويات المستوى 1 بنقطة و المستوى 2 بنقطتين ، المستوى 3 بثلاث نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بتجاوز حبل برجل واحدة من الثبات و السقوط داخل حوض الرمل بكلتا الرجلين مع زيادة المسافة على 3 مستويات ، الفريق الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القفز لأبعد نقطة للأعلى و السقوط يكون على الأمشاط</li> <li>- القفز من برجلين من الثبات</li> <li>- أرجحة اليدين مع السقوط على الأمشاط .</li> <li>- القفز برجل واحدة و السقوط برجلين</li> <li>- احترام قواعد اللعبة بما فيها القفز من الثبات .</li> </ul>
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى الحالة الطبيعية</li> <li>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمتات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفس الجيد مع التمديد</li> <li>- المشاركة الفعالة و التضامن مع الفريق الخاسر</li> </ul>

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

- السنة

الدراسية : 2018 - 2019

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

- الوحدة التعليمية رقم : 04

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و إدراك أهمية الارتكاز في فعالية الوثب الطويل

- وسائل الانجاز: صافرة ، ميفاتي ، كرات ، بساطات ، حلقات ، حواجز ، أقماع ، حبل ، صناديق ، جهاز القفز ، صديرات .

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية و تنظيمية - تحضير بدني عام - تحضير بدني خاص	- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البذلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز - <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة . - <b>الموقف 3:</b> منافسة بين الأفواج ، يشكل كل فوج قاطرة و ذلك بوضع اليدين فوق كتفي الزميل الذي في المقدمة ، بعد صافرة الأستاذ يبدأ الفريق بالقفز على رؤوس الأصابع في المكان جماعيا لمدة 20 ثا ، الفريق الفائز الذي يكون منظم و القفز فيه جماعيا بدون تموج ، بشعار ( بالعمل معا نتجح ) . على 3 محاولات	- التزام الهدوء مع المشاركة - التنفس الجيد و أداء التمديد - و احترام قواعد اللعبة

المرحلة التعليمية

المرحلة الختامية

<p>- القفز برجل واحدة</p> <p>- اختيار المستوى المناسب</p> <p>- استعمال اليدين للدفع مع السقوط برجلين .</p> <p>- القفز برجل واحدة و السقوط برجلين</p> <p>- الخروج برجل واحدة و التحكم بالجسم في الهواء</p>	<p>- <b>الموقف 1:</b> تلميذ تلو الآخر يجري التلميذ ثم القفز مع محاولة لمس الكرة باليدين و السقوط فوق بساط على مستويين ، المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين ، يمر التلميذ بالمستوى الأول إذا سجل نقطة ينتقل للمستوى الثاني رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط .</p> <p>- <b>الموقف 2:</b> يقوم التلميذ بالجرى ثم القفز بوضع القدم داخل حلقة و السقوط داخل بساط كمستوى أول تجزى بنقطة واحدة ، و المستوى الثاني يكون بتجاوز حاجز يجزى بنقطتين ، إذا سجل التلميذ نقطة ينتقل للمستوى الثاني ، رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط .</p> <p>- <b>الموقف 3:</b> يجري التلميذ ثم يقفز بعد الارتكاز على صندوق و السقوط داخل بساط بكلتا الرجلين مقسم على 3 مستويات ، المستوى 1 بنقطة ، المستوى 2 بنقطتين ، المستوى 3 بثلاث نقاط ، رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط .</p> <p>- <b>الموقف 4:</b> الجري ثم وضع رجل الارتكاز فوق خط مرسوم على الأرض و السقوط داخل بساط على مستويين ، المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين ، الذي تسجل له نقطة ينتقل للمستوى الثاني ، رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط .</p> <p>- <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج ، و ذلك بالجرى ثم القفز عبر جهاز القفز و السقوط بكلتا الرجلين داخل حوض الرمل ، الذي يقوم بالقفز الصحيح تسجل له نقطة + نقطة المستوى الذي يصل إليه ( 1 أو 2 أو 3 ) تسجل النقاط في السبورة .</p>	<p>- اختيار رجل الارتقاء المناسبة .</p> <p>- الارتكاز برجل واحدة مع استعمال اليدين .</p> <p>- الدفع برجل واحدة نحو الأعلى الأمام</p> <p>- العمل على رجل الارتكاز</p> <p>- تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة</p>
<p>- التنفس الجيد مع التمديد</p> <p>- المشاركة الفعالة و التضامن مع الفريق الخاسر</p>	<p>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</p> <p>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلميات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</p>	<p>- العودة إلى الحالة الطبيعية</p> <p>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز)</p>

- الوحدة التعليمية رقم : 05

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- وسائل الانجاز: صافرة ، ميقاتي ، حبال ، صديرات ، حلقات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية و تنظيمية</li> <li>- تحضير بدني عام</li> <li>- تحضير بدني خاص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البدلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى- شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> منافسة شكل صفين ، يتعانق جميع أعضاء الفريق و يتحركون بقفزة الضفدع معا على مسافة 10 م دون السقوط أو ترك الزميل بشعار ( في الاتحاد قوة ) ، 3 محاولات يعين الفريق الفائز الذي يصل أولا دون أي خطأ ، و يعطي عقوبة ثني ثم استقامة الركبة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التزام الهدوء مع المشاركة</li> <li>- التنفس الجيد و اداء التمديد</li> <li>- احترام قواعد اللعبة مع مبدأ العمل الجماعي .</li> </ul>
المرحلة التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الركبتين .</li> <li>- رفع الركبتين باستخدام الحبل</li> <li>- القوة المميزة بالسرعة مع التنقل</li> <li>- القفز لأبعد مسافة و في أقل وقت</li> <li>- تطبيق التوجيهات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> كل فوج في ورشته ، يكون عمل ثنائي بين زميلين ، كل زميل وراء زميله و خلف الخط ، يضع التلميذ يديه خلف كتفي زميله و هذا الأخير يرتكز على يديه ، بعد صافرة رئيس الفوج ينطلق الزميل الذي في الخلف برفع الركبتين و دفع الزميل للأمام و يحاول الآخر عرقلته على مسافة 10 م ، مع تغيير الأدوار .</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> على سباق التتابع يتنقل التلميذان مثنى مثنى برفع الركبتين بالتناوب و باستخدام الحبل على مسافة 10 م ثم العودة بنفس الطريقة لتسليم الحبل للزميل الموالي ، الفائز من يصل أولا .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> على شكل سباق يكون تلاميذ الفوج الواحد في صف واحد خلف الخط ، رئيس الفوج المعفي يقوم بإعطاء الإشارة لينطلق التلميذ بالحبل على مسافة 10 م ، الفائز من يصل أولا ، و يعطي عقوبة لزملائه على 5 محاولات .</li> <li>- <b>الموقف 4:</b> على شكل منافسة بين أعضاء الفوج ، يقوم التلميذ بالقفز داخل حلقات متتالية برجل واحدة و بسرعة مع أخذ التوقيت ، الفائز من يتحصل على أقل زمن و بدون أي خطأ . على 3 محاولات ، رئيس الفوج المعفي يقوم بإعطاء الإشارة مع تسجيل التوقيت لكل تلميذ .</li> <li>- <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بالقفز الجماعي و بسرعة باستعمال الحبل ، الفوج الفائز من يتحصل على أكبر عدد من القفزات دون</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الركبتين بزاوية قائمة و بسرعة أثناء الدفع .</li> <li>- رفع الركبتين بالتناوب مع عمل الذراعين</li> <li>- القفز برجل واحدة</li> <li>- القفز برجل واحدة و على الأمشاط .</li> <li>- احترام قواعد اللعبة</li> </ul>

	خطأ ، 3 محاولات لكل فوج ثم تعيين الفائز .	السابقة في المنافسة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفس الجيد مع التمديد</li> <li>- المشاركة الفعالة و</li> <li>التضامن مع الفريق الخاسر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمتات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-العودة إلى الحالة الطبيعية</li> <li>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز)</li> </ul>	المرحلة الختامية

- السنة

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

الدراسية : 2018 - 2019

- الوحدة التعليمية رقم : 06

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين مع دفع الجسم إلى الأعلى و الأمام في فعالية الوثب الطويل

- وسائل الانجاز: صافرة ، ميفاتي ، حواجز ، حبل ، صديرات ، كرات ، أعمدة ، حلقات .

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية و تنظيمية</li> <li>- تحضير بدني عام</li> <li>- تحضير بدني خاص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البذلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> في نفس الورشة ، على شكل صف واحد يقوم التلاميذ بسباق الحجل على رجل واحدة على مسافة 10 م ، 4 مرات مرتان بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى ، من يصل أولا تسجل له نقطة في نهاية اللعبة تعلن النتائج و تعطى حبات الحلوى للفائزين .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التزام الهدوء مع المشاركة</li> <li>- التنفس الجيد و اداء التمديد</li> <li>- احترام قواعد اللعبة و مبدأ التضامن مع الخاسرين</li> </ul>
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحمل القوة</li> <li>- تنمية القوة المميزة بالسرعة</li> <li>- دفع الجسم إلى الأعلى</li> <li>- الارتكاز مع دفع الجسم نحو الأمام .</li> <li>- تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> منافسة بين أعضاء الفوج يقومون بالحجل لمسافة 10 م ثم تجاوز حاجز و السقوط داخل بساط بكلتا الرجلين ، على 3 مستويات بتغيير ارتفاع الحاجز ، يجرى المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين و لثالث ب3 نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> منافسة بين أعضاء الفوج ، و ذلك بصعود صندوق برجل واحدة ثم النزول في مدة 10 ثا الفائز من يقوم بأكثر عدد من التكرارات في 10 ثا مرة بالرجل اليمنى و مرة بالرجل اليسرى ، على 4 محاولات .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> تلميذ تلو الآخر يجري التلميذ ثم القفز مع محاولة لمس الكرة باليدين و السقوط داخل حوض الرمل بكلتا الرجلين على 3 مستويات بزيادة الارتفاع ، يجرى المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين و لثالث ب3 نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 4:</b> الجري ثم القفز من داخل حلقة و السقوط داخل بساط مقسم على 3 مستويات ، يجرى المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين و لثالث ب3 نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بالجري ثم تجاوز حبل و السقوط داخل حوض الرمل ، 3 محاولات لكل فوج مع زيادة المسافة و الارتفاع في كل مرة ، الفريق الفائز من يتحصل على عدد أكبر من النقاط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الركبتين بزواوية قائمة و بسرعة أثناء الدفع .</li> <li>- رفع الركبتين بالتناوب مع عمل الذراعين</li> <li>- القفز برجل واحدة</li> <li>- القفز برجل واحدة و على الأمشاط .</li> <li>- احترام قواعد اللعبة</li> </ul>
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى الحالة الطبيعية</li> <li>- مناقشة ( حوصلة حول العمل المنجز)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمتات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفس الجيد مع التمديد</li> <li>- المشاركة الفعالة و التضامن مع الفريق الخاسر</li> </ul>

- المؤسسة : ولد قادة مصطفى - عين تالوت

- السنة

الدراسية : 2018 - 2019

- المستوى : السنة الثالثة متوسط

### - الوحدة التعليمية رقم : 07

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و التحكم في الجسم أثناء الطيران مع السقوط الآمن في فعالية الوثب الطويل .

- وسائل الانجاز: صافرة ، ميقاتي ، صناديق ، كرة طبية وزن 2 كغ ، كرات ، حبل ، بساطات ، جهاز القفز ، حواجز ، أقماع ، صدرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة نفسية و تنظيمية - تحضير بدني عام - تحضير بدني خاص	- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البدلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز - <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة . - <b>الموقف 3:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بالقفز الجماعي و بسرعة باستعمال الحبل ، الفوج الفائز من يتحصل على أكبر عدد من القفزات دون خطأ ، 3 محاولات لكل فوج ثم تعيين الفائز .	- التزام الهدوء مع المشاركة - التنفس الجيد و أداء التمديد - احترام قواعد اللعبة و مبدأ التضامن مع الخاسرين
المرحلة التعليمية		- <b>الموقف 1:</b> يقوم التلميذ بالجري ثم بقفزات متتالية فوق صناديق متزايدة الارتفاعات ثم السقوط بكلتا الرجلين داخل بساطات حاملا كرة طبية بوزن 2 كغ ، من يقوم بأكبر عدد من التكرارات هو الفائز . - <b>الموقف 2:</b> تلميذ تلو الآخر يجري التلميذ ثم القفز مع محاولة لمس الكرة باليدين و السقوط فوق بساط بكلتا الرجلين على مستويين ، المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين ، يمر التلميذ بالمستوى الأول إذا سجل نقطة ينتقل للمستوى الثاني رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط - <b>الموقف 3:</b> منافسة بين أعضاء الفوج و ذلك بالقفز داخل حوض الرمل باستخدام جهاز القفز مع تجاوز حبل على 3 مستويات بزيادة الارتفاع ، يجزى المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين و لثالث ب3 نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط . - <b>الموقف 4:</b> يقوم التلميذ بالجري ثم القفز لتجاوز حاجز و السقوط داخل بساط كمستوى أول تجزى بنقطة واحدة ، و المستوى الثاني يكون بتجاوز حاجز أكثر ارتفاع يجزى بنقطتين ، إذا سجل التلميذ نقطة ينتقل للمستوى الثاني ، رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط . - <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بالجري ثم القفز بجهاز القفز لتجاوز حبل و السقوط داخل حوض الرمل بكلتا الرجلين ، 3 محاولات لكل فوج مع زيادة المسافة و الارتفاع في كل مرة ، الفريق الفائز من يتحصل على عدد أكبر من النقاط .	- رفع الركبتين بزاوية قائمة و بسرعة أثناء الدفع . - رفع الركبتين بالتناوب مع عمل الذراعين - القفز برجل واحدة - القفز برجل واحدة و على الأمشاط . - احترام قواعد اللعبة

-العودة إلى الحالة الطبيعية  
- مناقشة ( حوصلة حول  
العمل المنجز)

- **الموقف 1:** جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق  
- **الموقف 2:** يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية

- التنفس الجيد مع التمديد  
- المشاركة الفعالة و  
التضامن مع الفريق الخاسر

- الوحدة التعليمية رقم : 08

- هدف النشاط : أن يتمكن المتعلم من تحقيق وثبة شاملة بأقل الأخطاء .

- وسائل الانجاز : صافرة ، ميقاتي ، حواجز ، حبل ، صديرات ، كرات ، أعمدة ، حلقات .

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية و تنظيمية</li> <li>- تحضير بدني عام</li> <li>- تحضير بدني خاص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> المناداة - مراقبة البدلة الرياضية - مراعاة التلاميذ المرضى - شرح هدف حصة اليوم مع بعض التحفيز</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> جري خفيف - كل فوج في ورشته و يتم القيام بالحركات ذهابا على مسافة 10 م ثم تمديد العضلات العاملة عند العودة .</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> منافسة بين الأفواج بلعبة القفز الجماعي برجل واحدة ، حيث يشكل الفوج الواحدة قاطرة و يمسك كل تلميذ رجل واحدة لزميلة الذي أمامه ثم يقفزون نحو آخر تلميذ من الفوج المنافس لأخذ الصديرة المعلقة عليه ، على 3 محاولات يعين الفائز .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التزام الهدوء مع المشاركة</li> <li>- التنفس الجيد و اداء التمديد</li> <li>- تطبيق الحركات المطلوبة و احترام قواعد اللعبة</li> </ul>
المرحلة التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الركبتين .</li> <li>- رفع الركبتين باستخدام الحبل</li> <li>- القوة المميزة بالسرعة مع التنقل</li> <li>- القفز لأبعد مسافة و في أقل وقت</li> <li>- تطبيق التوجيهات السابقة في المنافسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>الموقف 1:</b> على شكل قاطرة تلميذ تلو الآخر خلف الخط ، ينطلق بالجري من الوقوف عبر شواخص متباعدة في مسار مستقيم ، كل ما تقدم التلميذ في الجري زادت سعة الخطوات ، أثناء الجري يقوم التلميذ بعمل الذراعين بالتنسيق مع الرجلين ، يقوم بتمديد الأطراف السفلية أثناء العودة .</li> <li>- <b>الموقف 2:</b> تلميذ تلو الآخر يجري التلميذ ثم القفز مع محاولة لمس الكرة باليدين و السقوط فوق بساط بكلتا الرجلين على مستويين ، المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين ، يمر التلميذ بالمستوى الأول إذا سجل نقطة ينتقل للمستوى الثاني رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط</li> <li>- <b>الموقف 3:</b> منافسة بين أعضاء الفوج و ذلك بالقفز داخل حوض الرمل باستخدام جهاز القفز مع تجاوز حبل على 3 مستويات بزيادة الارتفاع ، يجزى المستوى الأول بنقطة و المستوى الثاني بنقطتين و لثالث ب3 نقاط ، الفائز من يتحصل على أكبر عدد من النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 4:</b> يجري التلميذ ثم يقفز بعد الارتكاز على صندوق و السقوط داخل بساط بكلتا الرجلين مقسم على 3 مستويات ، المستوى 1 بنقطة ، المستوى 2 بنقطتين ، المستوى 3 بثلاث نقاط ، رئيس الفوج يكون معفي لتسجيل النقاط .</li> <li>- <b>الموقف 5:</b> منافسة بين الأفواج و ذلك بالجري و وضع رجل الارتكاز فوق لوح الارتفاع و الدفع لأبعد مسافة و السقوط بكلتا الرجلين داخل حوض الرمل ، الفريق الفائز من من يتحصل على العدد الأكبر بعد جمع مسافات القفز لأعضاء الفوج . 3 محاولات لكل فريق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الركبتين بزاوية قائمة و بسرعة أثناء الدفع .</li> <li>- رفع الركبتين بالتناوب مع عمل الذراعين</li> <li>- القفز برجل واحدة</li> <li>- القفز برجل واحدة و على الأمشاط .</li> <li>- احترام قواعد اللعبة</li> </ul>

-العودة إلى الحالة الطبيعية  
- مناقشة ( حوصلة حول  
العمل المنجز)

- **الموقف 1:** جري خفيف داخل الورشة - كل فوج على حدة يقوم بتمارين التمديد و الاسترخاء مع التنفس العميق  
- **الموقف 2:** يأخذ التلاميذ شكل حرف U و يتم فتح النقاش مع التذكير بالتعلمتات في النشاطين - الخروج بشعار الكل فائز - التحية الرياضية

- التنفس الجيد مع التمديد  
- المشاركة الفعالة و  
التضامن مع الفريق الخاسر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



### استمارة لترشيح الإختبارات

استمارة موجهة إلى دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

تحية طيبة أما بعد :

يقوم الطالبان بإجراء بحث حول " فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب الرياضية المصغرة في تحسين صفة القوة و الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) و هذا ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية ، و نظرا لمكانتكم العلمية و خبرتكم في فإن تعاونكم له أهمية بالغة في مساعدة الطالبين الباحثان في إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل و عليه نرجو منكم التكرم بأداء رأيكم و توجيهاتكم كما نرجو من سيادتكم ترشيح أهم الإختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية و الإنجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل مع إضافة أو تعديل بعض الإختبارات الخاصة لهذه القدرات .

و لكم جزيل الشكر و الاحترام

الأستاذ المشرف :

د . ميم مختار

الطالبان الباحثان :

- شلطي أمال

- دحماني إسماعيل

## 1- التساؤل العام :

- هل إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة لها أثر إيجابي في تنمية صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- التساؤلات الفرعية :

- هل لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- هل لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

## 2. أهداف البحث :

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- معرفة مدى فاعلية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 1 سنة )

## 3. الفرضيات :

- الفرض العام :

- إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة لها أثر إيجابي في تنمية صفة القوة و مستوى الإنجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- الفرضيات الفرعية :

- لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) .

- لإستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية مستوى الإنجاز الرقمي  
لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14- 15 سنة )

### الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية

1- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

- الغرض : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين في الاتجاه العمودي
- الأدوات : طباشير – شريط قياس – حائط
- مواصفات الأداء : يقف المختبر بجانب الحائط بحيث يكون احد كتفيه مواجهاً للحائط و تكون القدمين باتساع الصدر يقوم المختبر بمد ذراعه من أجل تحديد علامة بالطباشير .
- يقوم بمرجحة الذراعين و ثني الجذع للأمام و الأسفل مع ثني الركبتين و بعد ذلك يقفز نحو الأعلى و ذلك لتحديد العلامة الثانية .
- التسجيل : تقاس المسافة بين العلامتين و تأخذ أحسن نتيجة من نتائج المحاولات الثلاث .

2- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

- الغرض : قياس القدرة العضلية للرجلين
- الأدوات : شريط قياس – ميدان للقفز الطويل – طباشير
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية فاتحاً رجليه قليلاً مع ثني الركبتين تعطى ثلاث محاولات لكل مختبر .

3 – اختبار القفز العريض من الثبات :

- الغرض : القوة الانفجارية للساقين
- الأدوات : مسافة خالية مؤشر عليها بالمتر ، و تحدد البداية ( خط الانطلاق ) ، صافرة
- التسجيل : يسجل للتلميذ أقصى مسافة بلغها

4- اختبار حمل الزميل على الظهر و الجري مسافة 10 أمتار:

- الغرض : القوة الانفجارية للساقين

- الأدوات : ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها 10 أمتار ، صافرة ، تحديد المسافة من خط البداية الى النهاية

ملاحظة : تعطى لكل تلميذ محاولتين أثناء تأدية الاختبار .

- اقتراحات :

### الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة

1- اختبار الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثا :

- الغرض : القوة المميزة بالسرعة

- الأدوات : ساحة ملعب او مسافة خالية غير مؤشر عليها ، ساعة توقيت ، صافرة .

- التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قطعها خلال زمن 10 ثا .

2 - اختبار الركض بالقفز 5 خطوات :

- الغرض : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الأدوات : أرض مستوية ، شريط قياس ، تحديد خط البداية على الأرض

- التسجيل : لكل تلميذ محاولتان تسجل له أفضلهما ، تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية إلى أقرب أثر

تركه اللاعب من خط البداية في الوثبة الخامسة .

3 - اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا :

- الغرض : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الأدوات : ساعة توقيت ، أرض مستوية

- التسجيل : يقوم التلميذ بثني ثم مد الركبتين خلال 20 ثا ، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من أعضاء الجسم

بالأرض أو أي شيء آخر .

- اقتراحات :

.....

.....

.....

.....

## الاختبارات الخاصة بالسرعة

1- اسم الاختبار: اختبار ركض 20 متر من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية

- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 20 متر و يحدد من خط البداية و

النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص

- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 20 متر

2- اسم الاختبار: اختبار ركض 60 متر من البداية المنخفضة

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية

- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 60 متر

و حدد خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص

- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 60 متر

3- اسم الاختبار: اختبار ركض 50 متر من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية

- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية مؤشر عليها مسافة 50 متر

و يحدد خط البداية و النهاية ، ساعة توقيت صفارة ، شواخص

- طريقة التسجيل: يسجل للتلميذ الوقت الذي قطع فيه مسافة 50 متر من الوقوف

4- اسم الاختبار: اختبار ركض زمن 10 ثا من الوقوف

- الغرض من الاختبار: السرعة الانتقالية

- الأدوات و الإمكانيات: ساحة ملعب أو مسافة خالية، ساعة توقيت صفارة ، شواخص

- طريقة التسجيل : يسجل للتلميذ المسافة التي قطعها خلال زمن 10 ثا

-

- اقتراحات :

.....  
.....

.....

.....

.....

## اختبارات الانجاز الرقمي

1 - اختبار الوثب الطويل من الثبات بقدم واحدة :

- الغرض : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجل الدافعة

- الأدوات : أرض مستوية لا تعرض التلميذ للانزلاق ، شريط قياس ، تحديد خط البداية على الأرض

- التسجيل : يسجل التلميذ المسافة من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه التلميذ و الاقرب لخط البداية مقاسه بالمتر .

2 - اختبار الوثب الطويل :

- الغرض : معرفة الانجاز الحاصل

- الادوات : رواق لسرعة الاقتراب ، حوض الرمل ، لوحة مرقم للقياس

- التسجيل : تقاس المسافة من الحافة الداخلية للوح الارتقاء حتى آخر أثر يتركه على الرمل عند السقوط ( قياس المسافة بالمتر ) ، يعطى لكل تلميذ 3 محاولات و نحسب أحسن محاولة .

- اقتراحات :

.....

.....

.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية

### استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى مفتش التربية البدنية و الرياضية مستوى التعليم المتوسط لولاية تلمسان

تحية طيبة أما بعد :

يقوم الطالبان بإجراء بحث حول " فعالية إستراتيجية التدريس باستخدام الألعاب

المصغرة في تنمية صفة القوة و الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ

مرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) و هذا ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية لسنة الدراسية 2018 - 2019 ، و نظرا لمكانتكم

العلمية و خبرتكم فإن لتعاونكم أهمية بالغة في مساعدة الطالبين الباحثين لإنجاز هذه

الدراسة بالشكل الأمثل و عليه نرجو التكرم بإبداء رأيكم و اقتراحاتكم .

تقبلوا منا كل معاني الاحترام و التقدير

سيدي تحية خالصة أما بعد :

- كم عدد سنوات خبرتكم في مجال التعليم ؟ : .....

- كيف تقومون مسألة التدريس من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟ .

تقويم عفوي

تقويم مبني على الخبرة

تقويم مبني على الخصوصية

تقويم مبني على الملاحظة

لا يوجد تقويم

- ما هي الاستراتيجيات الحديثة في درس التربية البدنية و الرياضية ؟ .

.....

.....

.....

- هل يحتوي برنامج التكوين الحديث لأساتذة التربية البدنية و الرياضية الاستراتيجيات الحديثة في درس التربية البدنية و الرياضية ؟ .

لا

نعم

- من خلال زيارتكم الميدانية هل يلتزم الأساتذة الاستراتيجيات الحديثة أثناء درس التربية البدنية و الرياضية ؟ .

نوعا ما

لا

نعم

- ماذا تقولون عن تكوين أساتذة التربية البدنية و الرياضية على وجه الخصوص ؟ .

.....  
.....  
.....

- هل تعتقدون أن للمؤسسات التربوية دور في تحسين بعض القدرات البدنية و مستوى الانجاز الرقمي لمختلف فعاليات العاب القوى المبرمجة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

نوعا ما

لا

نعم

- هل تعتقدون أن هذا السن ( 14 - 15 سنة ) مناسب لتحسين صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص ؟

لا

نعم

- ما نوع الإمكانيات التي تحتاجونها لتحسين صفة القوة و مستوى الانجاز الرقمي في فعالية الوثب الطويل .

- إمكانيات ضخمة  
 إمكانيات عادية  
 لا يتطلب إمكانيات

- هل ترون أن البرنامج الوزاري الخاص بالتربية البدنية مستوى التعليم المتوسط كافي لتحسين بعض القدرات البدنية و مستوى الإنجاز الرقمي لمختلف الفعاليات المبرمجة كفعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص ؟ .

نعم  لا  نوعا ما

- حسب خبرتكم ما هي أنجع الحلول للارتقاء بمستوى التدريس لتحسين الصفات البدنية و مستوى الانجاز لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) في الفعاليات المبرمجة من قبل وزارة التربية الوطنية ؟ .

.....  
.....  
.....

- ما هي اقتراحاتكم المستقبلية حول ترقية ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

.....  
.....  
.....

- اقتراحات إضافية من خبرتكم تخدم هذه الدراسة .

.....

.....

.....

توقيع المفتش

اختبار جري 20 م		اختبار الوثب الطويل		إختبار الركض بالقفز 5 خطوات		اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا		اختبار الوثب العمودي		اختبار الوثب العريض من الثبات		الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
4,60	4,65	3.96	3.74	9.23	9.34	20	17	1.9	2	1,4	1,2	47	1.64	14	بلفضل أحمد	01
4,02	4,1	4.10	3.90	11.35	11.70	16	15	2,47	2,26	1,3	1,5	46	1.60	14	قلامين رضا	02
4,40	4,48	3.30	3.00	8.20	7.94	21	20	1.86	1.67	1,9	1.8	54	1.55	14	دحماني أسامة	03
4,39	4,30	3.23	3.40	10.40	10.60	19	16	2,36	2,15	1,6	1,5	57	1.68	14	قبلي زويير	04
4,37	4,3	4.10	3.72	9.71	10.00	18	15	1.75	1.62	1,4	1,7	39	1.57	14	حمر العين محمد	05
3,90	4	3.19	2.84	10.50	10.23	21	18	2,68	2,82	2	2,2	60	1.72	15	عيسى سيف الدين	06
3,49	3,4	4.17	4.20	11.09	10.05	20	24	2,8	3	2.1	1,9	58	1.70	15	عرجاني علاء الدين	07
4,42	4	3.34	3.20	11.13	11.07	20	22	2,77	2,86	2,2	2,3	54	1.79	15	جلول فيلاي فتح الله	08
4,45	4,5	3.80	3.46	11.17	11.00	22	24	2,33	2,21	1.7	1.9	45	1.69	15	مولى أيمن	09
4,43	4,4	4.53	4.12	11.20	11.40	23	25	2,26	2,43	2	1,8	52	1.70	15	بشير عبد الكريم	10

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الاستطلاعية

اختبار جري 20 م		اختبار الوثب الطويل		إختبار الركض بالقفز 5 خطوات		اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا		اختبار الوثب العمودي		اختبار الوثب العريض من الثبات		الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
4.3	4.4	4	3.90	8,5	8,7	17	15	2,85	2,7	1,5	1,6	57	1.68	14	مسلم وليد	01
4,5	4,54	4	4.10	8,6	9	12	13	2,7	2,81	1,7	1,8	45	1.59	14	هوارى جواد	02
4.4	4,1	3.50	3.30	9	10,17	16	14	2,8	2,87	1,3	1,5	52	1.55	14	بن حميدة ياسين	03
4,46	4,4	3.40	3.35	8,4	8,6	16	15	2,85	2,8	1,2	1,1	45	1.57	14	دروقي بن عتو	04
4,38	4,35	3	3.23	10	10,43	17	20	2,65	2,74	1,3	1,4	36	1.63	14	عرجاني كريم	05
4,6	4,5	4.20	4.15	9.06	9,75	15	16	2,85	3	1,9	1,7	49	1.62	14	طبيبي بلال	06
4,39	4,4	3	3.30	9,2	8,7	17	15	2,6	2,64	2	1,8	50	1.61	14	فريحي علاء	07
4	4,2	4.32	4.20	10,2	10	13	16	2,2	1,89	1,4	1,3	35	1.47	14	حمر العين الياس	08
4,05	4	3.3	3.34	8,2	8,45	15	13	2,25	2,11	1,5	1,3	46	1.54	15	مولاي ايمن	09
3,5	3,8	4	3.80	8,53	9	18	14	2,46	2,53	1,9	1,8	52	1.70	15	بشيرى عبد الكريم	10
3,99	4,02	3.52	3.74	8.08	7,9	12	15	3	2,81	2	2	56	1.68	15	عبد السلام محمد	11
4	3,98	3.97	3.90	9	9,17	19	17	2,84	2,93	1,9	1,9	70	1.83	15	صبور عادل	12
4,15	4,2	4.25	4.10	8,57	8,66	13	15	2,75	2,82	1,75	1,55	55	1.69	15	عيسى اسامة	13
4,45	4,52	3.07	3.40	8,3	8,5	19	16	2,6	2,69	1,6	1,4	61	1.80	15	غزال محمد	14
4,09	4,05	3.77	3.46	9,72	9,9	20	19	2,4	2,33	1,3	1,5	47	1.70	15	مسلم عماد	15

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة

اختبار جري 20 م		اختبار الوثب الطويل		إختبار الركض بالقفز 5 خطوات		اختبار ثني ثم مد الرجلين خلال 20 ثا		اختبار الوثب العمودي		اختبار الوثب العريض من الثبات		الوزن	الطول	السن	الإسم و اللقب	الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي					
4,2	4,4	4	3.9	9,8	9	16	14	2,9	2,7	1,8	1,6	1.45	40	14	قادري مروان	01
3,45	3,49	4	4.1	10,2	9,5	17	13	2,73	2,47	1,7	1,5	1.50	42	14	حمداوي عمر	02
3,35	4,95	3.5	3.3	10,3	8	19	13	2,97	2,75	1,9	1,8	1.52	45	14	حمداني عمر	03
4,21	4,5	3.4	3.35	10.1	9.5	20	17	2,67	2,36	1,6	1,4	1.55	50	14	عياد محمد	04
4,26	4,28	3.23	3	10,7	9,1	21	17	2,86	2,5	1,6	1,3	1.60	48	14	خليفي امين	05
3,68	3,75	4.2	4.15	9,9	9	22	15	2,92	2,68	1,9	1,7	1.48	50	14	لواتي عبد اللطيف	06
3,5	3,9	3.3	3	9	8.2	17	15	3	2,8	1,8	1,2	1.55	52	14	عبصاري رضا	07
4	4,02	4.32	4.2	10,4	8,3	23	18	2,86	2,77	1,7	1,6	1.62	57	14	حمر العين محمد	08
4,18	4,5	3.39	3.3	9,7	9,2	15	13	2,85	2,8	1,5	1,3	1.55	48	15	بلعبو مصطفى	09
4,3	4,4	4	3.8	11.23	10	18	14	2,65	2,4	2.2	2	1.60	44	15	فريحي العربي	10
4,11	4,45	3.75	3.4	8,27	8	16	12	2,74	2,5	2,3	2,2	1.45	40	15	صالح زواوي	11
3,89	4,02	3.97	3.6	9,8	8,2	19	17	2,8	2,25	2	1,9	1.65	60	15	عبد اللاوي عماد	12
3,75	3,9	4.25	4	9	8,5	18	13	3	2,9	2	1,8	1.50	52	15	فراح بومدين	13
3,71	3,79	3.4	3.06	8,9	8	19	16	2,87	2,61	1,8	1,7	1.48	50	15	سيفي موفق	14
3,95	4.1	3.77	3.46	10,2	7,8	24	19	3	2,95	1,7	1,5	1.45	47	15	طبيي قدور	15

جدول يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives



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

مستغانم: .....  
16 أفريل 2019

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2019 / 04/343

إلى السيد (ة): مدير متوسطة ولد قادة مصطفى عين تالوت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي نرجو  
من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالبين:

- شلطي امال

- دحماني اسماعيل

- المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي للسنة الجامعية 2018-  
2019

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

جامعة مستغانم  
قسم التربية البدنية  
مستغانم  
إمضاء: أمصباح إبراهيم

امال شلطي  
24-04-2019  
عبد الله بن باديس  
المدير

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



### شهادة التحكيم

يشهد السادة الدكتوراة و الأساتذة المحترمون الموقعون أدناه أن الطالبين شلطي أمال و دحماني إسماعيل ، من مستوى السنة الثانية ماستر ل . م . د تخصص نشاط بدني و رياضي مدرسي ، قد تحكما في أداة بحثهما ( استمارة ترشيح الاختبارات ) موجهة الى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و التي تندرج ضمن متطلبات إنجاز بحثهما خلال الموسم الجامعي 2018 - 2019 تحت عنوان " تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على تنمية صفة القوة و الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ( 14 - 15 سنة ) " بعد التزام الطالبان بالتوجيهات ، تعتبر الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه ( صدق المحكمين )

- قائمة الأساتذة المحكمين -

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
بن مسعود	أ.ت.ع	جامعة مستغانم	
بن فناء العلي	أ.ت.ع	جامعة مستغانم	
حرمان مبراهيم	أ.م.أ	"	
خديجة بن زهباه	أ.م.أ	"	
كوشة سيدي محمد	أ.م.أ	جامعة مستغانم	

قيم معامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 (الخطي، 1993)

0.01	0.05	ح
0.424	0.329	32
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.294	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.264	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.232	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.148	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000

0.01	0.05	ح
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.814	4
0.874	0.751	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.554	11
0.664	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.433	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.405	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.376	27
0.456	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30
0.436	0.349	31

قيم معامل ارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 (الخطي، 1993)

0.01	0.05	ح
0.424	0.329	32
0.418	0.325	35
0.413	0.320	36
0.403	0.312	38
0.393	0.304	40
0.384	0.297	42
0.376	0.294	44
0.372	0.288	45
0.368	0.284	46
0.361	0.279	48
0.354	0.273	50
0.338	0.264	55
0.325	0.250	60
0.313	0.241	65
0.302	0.232	70
0.292	0.224	75
0.283	0.217	80
0.275	0.211	85
0.267	0.205	90
0.260	0.200	95
0.254	0.195	100
0.228	0.174	125
0.208	0.159	150
0.193	0.148	175
0.181	0.138	200
0.148	0.113	300
0.128	0.098	400
0.115	0.088	500
0.081	0.062	1000

0.01	0.05	ح
0.9999	0.997	1
0.990	0.950	2
0.959	0.878	3
0.917	0.814	4
0.874	0.751	5
0.834	0.707	6
0.798	0.666	7
0.765	0.632	8
0.735	0.602	9
0.708	0.576	10
0.684	0.554	11
0.664	0.532	12
0.641	0.514	13
0.623	0.497	14
0.606	0.482	15
0.590	0.468	16
0.575	0.456	17
0.561	0.444	18
0.549	0.433	19
0.537	0.423	20
0.526	0.413	21
0.515	0.405	22
0.505	0.396	23
0.487	0.388	24
0.479	0.381	25
0.471	0.374	26
0.463	0.376	27
0.456	0.361	28
0.449	0.355	29
0.436	0.349	30
0.436	0.349	31

# TABLE: LOT DE STUDENT



LA TABLE DONNE LA VALEUR  $t_{\alpha}$  TELLE QUE  $\alpha = P(T > t_{\alpha})$

D.D.L	$\alpha$												
	0.30	0.20	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005				
1	0.727	1.376	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	318.31	636.62				
2	0.617	1.061	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.598				
3	0.584	0.978	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924				
4	0.569	0.941	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610				
5	0.559	0.920	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869				
6	0.553	0.906	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959				
7	0.549	0.896	1.415	1.895	2.363	2.998	4.490	4.785	5.408				
8	0.546	0.889	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041				
9	0.543	0.883	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781				
10	0.542	0.879	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587				
11	0.540	0.876	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437				
12	0.539	0.873	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318				
13	0.538	0.870	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221				
14	0.537	0.868	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140				
15	0.536	0.866	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073				
16	0.535	0.865	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015				
17	0.534	0.863	1.333	1.740	2.110	2.567	2.989	3.646	3.965				
18	0.534	0.862	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.611	3.911				
19	0.533	0.861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.578	3.861				
20	0.533	0.860	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850				
21	0.532	0.859	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.800				
22	0.532	0.859	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792				
23	0.532	0.858	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.48	3.767				
24	0.531	0.857	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745				
25	0.531	0.856	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725				
26	0.531	0.856	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707				
27	0.531	0.855	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690				
28	0.530	0.855	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674				
29	0.530	0.854	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.695				
30	0.530	0.854	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646				
40	0.529	0.851	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.397	3.551				
60	0.527	0.848	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460				
100	0.526	0.845	1.290	1.660	1.984	2.364	2.625	3.174	3.391				
$\infty$	0.524	0.842	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291				

QUAND LE NOMBRE DE LIBERTE EST ELEVE, T SUIT APPROXIMATIVEMENT UNE LOI NORMALE LE MOYENNE 0 ET DE VARIANCE 1