

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي .

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم .

معهد التربية البدنية و الرياضة .

قسم : النشاط الحركي المكيف .

بمقتضى مقدمه تضمن متطلبات نيل شهادة الماستير في علم النشاط الحركي المكيف

بعنوان :

دور التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني في تنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16-18) سنة.

بمقتضى تجربي أجري على فئة التلميذات المعفيات من مادة التربية البدنية و الرياضية بثانوية دعلوز. عين مران

اعداد الطالب :

اشراف :

الباي منور .

د./ بن سي قدور حبيب .

لجنة المناقشة:

- د/ ناصر عبد القادر

- د/ زيتوني عبد القادر

السنة الجامعية : 2011 / 2012

الإهداء

الى والدي العزيزين ،

الى اخوتي الأفاضل و اختي العزيزة ،

الى زوجي الكريمة و بناتي الأحبة (رتيبة ، حياة ، خديجة ، اميرة ، نجاة و نجية) ،

الى كل اساتذتي المحترمون بجامعة مستغانم (ت ب ر) ،

الى كل زملائي اساتذة التربية البدنية و اخص بالذكر ولاية الشلف ،

الى كل زملائي الأساتذة بثانوية دعلوز الحاج ،

الى تلميذاتي الفضليات من عينة البحث و اخصهم بالذكر التلميذة : اورياش .ب.

اهديكم ثمرة هذا البحث المتواضع .

الطالب الباي منور

الشكر و التقدير

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

" لئن شكرتم لأزيدنكم " الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ الدكتور بن سي قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه المذكرة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتى أن يمدني بالنصائح و التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع. و يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل و الخير أن أترحم على القدوة الحسنة من جيل الرواد الأول إلى المناضلان د. لحر عبد الحق و أ. د. قصي محمود القيسي اللذان ناضلا لما فيه خير و منفعة للجميع نسأل الله أن يسكنهما فسيح جنانه. و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد مدير المعهد و الى رئيس قسم رئيس قسم النشاط البدني المكيف : بن زيدان الحسين .

على كل المساعدات التي كانت عوناً لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما يدعوني واجب الوفاء و العرفان أن أتقدم بخالص التشكرات إلى كل من قدم لنا يد العون و ساعدنا بقطرة عرق و بسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة و شجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة و الكلمة الهادفة، و أخص بالذكر الاخ الباي الحسن ، أ. فغلول سنوسي ، د. سبوع عبد الله و إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. كما أتوجه بجزيل الشكر إلى اساتذة التربية البدنية و الرياضة بالشلف. و الى الزملاء بثانوية دعلوز ح. عين مران ، و بالأخص مدير المؤسسة، أ. منصور حميد ، أ. قدور قطاوي نصر الدين و أ. الباي بوعلام. و ختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الرسالة مع إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

الطالب الباي منور

قائمة المحتوي

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>	<u>الرقم</u>
أ	القرآن الكريم	
ب	الإهداء	
ت	الشكر و التقدير	
<u>قائمة الجداول و الأشكال</u>		
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال البيانية	
<u>التعريف بالبحث</u>		
02	مقدمة البحث	01
03	مشكلة البحث	02
04	اهداف البحث	03
04	فروض البحث	04
04	اهمية البحث	05
05	التعريف بمصطلحات البحث	06
<u>الباب الأول : الدراسة النظرية</u>		
10	مقدمة الباب الأول	
<u>الفصل الأول : الدراسات المشابهة</u>		
12	تمهيد	-
12	دراسات تناولت تأثير استخدام اسلوب التدريس التعاوني	-1-1
12	دراسة فهد خليل زايد 2006	-1-1-1
12	دراسة 2011 Benoit Huet et Jaques Saury	-2-1-1

13	دراسة 2011 Amaël Andrés	-3-1-1
13	دراسة 2010 Amaël Andrés Pascale Deneuve Christophe Carpentier	-4-1-1
14	دراسات تناولت ممارسة التربية البدنية في الطور الثانوي	-2-1
14	بحث سكري عبد القادر - رمالي كمال - زيتوني يوسف 2007	-1-2-1
14	بحث بونجار بلقاسم 2010	-2-2-1
14	بحث لعرابة محمد - رقيم علي - بو غفالة عطاء الله	-3-3-1
15	التعليق على الدراسات و البحوث المشابهة	-4-1
16	خلاصة	-

الفصل الثاني: خصائص و مميزات المرحلة العمرية 16-

18 سنة

18	تمهيد	-
18	تعريف المراهقة	-1-2
20	الخصائص العمرية لعينة البحث	-2-2
20	الخصائص المورفولوجية	-1-2-2
21	الخصائص الفيزيولوجية	-2-2-2
21	الخصائص الحسية-الحركية	-3-2-2
21	الخصائص العقلية و الإنفعالية	-4-2-2
22	الخصائص النفسية	-5-2-2
22	الخصائص الإجتماعية	-6-2-2
23	اهمية التربية البدنية و الرياضة في هذه المرحلة	-3-2
24	خلاصة	-

الفصل الثالث : التربية البدنية المعدلة

26	تمهيد	-
26	درس التربية البدنية و الرياضة	-3
26	مفهوم و مهام التربية البدنية و الرياضة	-1-3

26	مفهوم التربية البدنية و الرياضة	-1-1-3
27	مهام التربية البدنية و الرياضة	-2-1-3
27	اهمية التربية البدنية في التعليم الثانوي	-3-1-3
28	الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم الجزائري	-4-1-3
28	التربية البدنية المعدلة	-2-3
28	تعريف التربية البدنية المعدلة	-1-2-3
28	اهداف التربية البدنية المعدلة	-2-2-3
29	الآثار السلبية الناجمة عن الخمول	-3-2-3
29	الفوائد الصحية الإيجابية الناتجة عن النشاط البدني	-4-2-3
30	مُجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني	-5-2-3
31	خلاصة	-

الفصل الرابع : التدريس التعاوني في التربية البدنية

المعدلة

33	تمهيد	-
33	التدريس التعاوني	-1-4
33	مفهوم التدريس التعاوني	-1-1-4
34	خصائص التعلم التعاوني	-2-1-4
34	فوائد التعلم التعاوني	-3-1-4
35	مزايا التعلم التعاوني	❖
36	انواع التدريس التعاوني	-4-1-4
36	العناصر الأساسية للتدريس التعاوني	-5-1-4
36	اثر اللعب كوسيلة تنافسية لتنمية صفة التعاون	-6-1-4
37	الفرق بين التعلم التعاوني و التعلم في مجموعات	-7-1-4
39	خلاصة	-

الفصل الخامس : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

41	تمهيد	-
----	-------	---

41	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-5
41	السرعة	-1-5
41	السرعة الإنتقالية	-1-1-5
42	السرعة الحركية	-2-1-5
42	سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الإستجابة)	-3-1-5
42	القوة	-2-5
43	القوة القصوى	-1-2-5
43	القوة المميزة بالسرعة	-2-2-5
44	القوة المميزة بالتحمل (تحمل القوة)	-3-2-5
44	التحمل	-3-5
45	تحمل القوة	-1-3-5
45	تحمل السرعة	-2-3-5
45	المرونة	-4-5
46	المرونة الإيجابية	-1-4-5
46	المرونة السلبية	-2-4-5
46	الرشاقة	-5-5
47	الرشاقة العامة	-1-5-5
47	الرشاقة الخاصة	-2-5-5
47	التوافق	-6-5
48	التوازن	-7-5
48	التوازن الثابت	-1-7-5
48	التوازن الديناميكي (الحركي)	-2-7-5
49	خلاصة	-
50	خاتمة الباب الأول	

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

52	مقدمة الباب الأول
----	-------------------

الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية

54	تمهيد	-
54	الدراسة الإستطلاعية	-1-1
54	الدراسة الإستطلاعية الأولى (اختبار الإستبيان)	-1-1-1
55	عرض و مناقشة نتائج الإستبيان الموجه لعينة اساتذة ت.ب.ر.	-1-1-1-1
62	خلاصة	-
	<u>الفصل الثاني : منهج البحث و إجراءاته الميدانية</u>	-2
64	تمهيد	-
64	منهج البحث	-1-2
65	مجتمع البحث	-2-2
65	عينة البحث	-3-2
66	مجالات البحث	-4-2
69	الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	-5-2
69	ادوات البحث	-6-2
71	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	-7-2
77	مواصفات الاختبارات المستخدمة	8-2
90	الوسائل الإحصائية	-9-2
94	صعوبات البحث	-10-2
95	خلاصة	-
	<u>الفصل الثالث : عرض و مناقشة نتائج عينة البحث</u>	-3
97	مقدمة	
97	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لمجموعة البحث	-1-3
100	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي-البعدي لمجموعة البحث	-2-3
121	مقارنة نتائج مجموع الإختبارات للإختبار البعدي لمجموعة البحث	-3-3
132	الإستنتاجات	-
133	مناقشة الفرضيات	-
134	الإقتراحات	-

135	الخاتمة العامة للبحث	—
137	قائمة المصادر و المراجع	—
166	الملاحق	—
	ملخص البحث باللغة الأجنبية	—

قائمة الجداول

37	الفرق بين التعلم التعاوني و التعلم التقليدي	01
55	المستوى الأكاديمي و الخبرة المهنية	02
58	النسب المئوية لمجموع الدرجات الخاصة نظم اشراك المعفيين	03
60	النسب المئوية لمجموع الدرجات الخاصة بالأسس العلمية	04
66	حجم و انواع العينة	05
67	رزمة المهام المنجزة للمرحلة 1	06
68	رزمة المهام المنجزة للمرحلة 2	07
72	رزمة الإختبارات للتجربة الإستطلاعية	08
74	ثبات الإختبارات	09
75	صدق الإختبارات	10
98	التكافؤ بين مجموعة البحث في متغير الطول و الوزن و العمر	11
99	التجانس بين مجموعة البحث باستخدام "ت" ستيودنت	12
100	نتائج الإختبار القبلي-البعدي لمجموعة البحث	13
101	نتائج الإختبار القبلي-البعدي لمجموعة البحث في اختبار الوزن	14
103	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار الوثب من الثبات	15
105	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار SERGENT	16
107	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار رمي الكرة الطيبة امامي	17
109	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار رمي الكرة الطيبة خلفي	18
111	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار ZIG ZAG	19
113	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار عدو 30م	20
115	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار جري 600 م	21
117	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار ثني الجذع	22
119	نتائج الإختبار القبلي-البعدي في اختبار الإحتفاظ بالتوازن	23
121	مقارنة نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث	24
122	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار الوزن	25

123	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل	26
124	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار SERGENT	27
125	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار رمي امامي للكرة الطبية	28
126	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار رمي خلفي للكرة الطبية	29
127	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار ZIG ZAG	30
128	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار 30م	31
129	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار 600م	32
130	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار ثني الجذع	33
131	دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي في اختبار الإحتفاظ بالتوازن	34

قائمة الأشكال

30	العلاقة فيما بين النشاط البدني و اللياقة البدنية و السمنة	01
38	مخطط لإدارة البيئة الصفية في استراتيجية التعليم التعاوني	02
56	نسب الشهادات الأكاديمية	03
57	نسب الخبرة المهنية في تدريس ت ب ر	04
59	نسب نظم اشراك المعفيين	05
61	نسب الأسس العلمية لتبسيط درس ت ب ر	06
77	كيفية قياس القامة	07
78	اختبار الوزن	08
79	اختبار الوثب الطويل	09
81	اختبار SERGENT	10
83	اختبار رمي الكرة الطبية	11
84	اختبار عدو 30م	12
85	اختبار جري 600م	13
87	اختبار ZIG ZAG	14
88	اختبار ثني الجذع	15
89	اختبار الإحتفاظ بالتوازن	16

102	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار الوزن	17
104	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار الوثب	18
106	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار SERGENT	19
108	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار رمي امامي للكرة الطبية	20
110	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار رمي خلفي للكرة الطبية	21
112	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار ZIG ZAG	22
114	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار عدو 30م	23
116	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار 6م	24
118	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار ثني الجذع	25
120	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي-البعدي في اختبار الإحتفاظ بالتوازن	26
122	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار الوزن	27
123	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات	28
124	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار SERGENT	29
125	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار رمي امامي للكرة الطبية	30
126	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار رمي خلفي للكرة الطبية	31
127	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار ZIG ZAG	32
128	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار عدو 30م	33
129	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار جري 600م	34
130	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار ثني الجذع	35
131	الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار البعدي في اختبار الإحتفاظ بالتوازن	36

التعريف بالبحث

الصفحة

- 1 - مقدمة البحث 02
- 2 - مشكلة البحث 03
- 3 - أهداف البحث 04
- 4 - فروض البحث 04
- 5 - أهمية البحث 04
- 6 - التعريف بمصطلحات البحث 05

1 - مقدمة البحث :

أنجحت إهتمامات الهيئات العالمية و المنظمات التابعة لها وكذا العلماء و الباحثين في مجال ترقية صحة الأفراد و على رأسها منظمة الصحة العالمية ، الى ضرورة الاستعانة بالأنشطة الرياضية لما لها من أهمية في التقليل من التعرض للأمراض ، او الحد من مضاعفاتها .

لقد قام الباحثون في المجال التربوي بعقد إتفاقية مع منظمة الصحة العالمية و المركز الأمريكي لمكافحة و منع الأمراض (USCDCP) (Lawrence St Leger, 1997, p. 10) ، اذ قاموا بإدراج حصص التربية البدنية كعنصر فعال ضمن المنظومات التربوية في جميع اطوار التعليم ، مراعين في ذلك خصوصيات كل مرحلة و ما يتناسب معها من محتوى التعلم المهاري، و الذي يهدف الى تحسين اللياقة البدنية و مدى ارتباطهما بالناحية الصحية للمتمدرسين ، كما تؤكد هذه الهيئات على ضرورة اتخاذ اجراءات متكاملة و منسقة لتحسين الممارسات ضمن المنظومات التربوية العالمية ، وهذا للتمكن من تحسين التعليم و النتائج الصحية التي يتعين تحقيقها في كامل المجتمع المدرسي (Lawrence St Leger, 1997, p. 09) .

و لا تنفرد الجزائر عن مثيلاتها من الدول بايلاء الإهتمام للجانب التربوي ، إلا انها تسعى الى التحسين بالقدر الأكبر من اساليب تدريس التربية البدنية و الرياضة في الأوساط المدرسية(المادة 06 من الجريدة الرسمية) (الجريدة الرسمية، 2004، صفحة 14)، وذلك لإتاحة الفرص امام المتمدرسين بالمشاركة الفعالة في حصص التربية البدنية كوسيلة اجبارية لتعزيز اللياقة البدنية و الإرتقاء بالجانب الصحي لهم، مع تحديد معايير الكفاءة البدنية . غير انه و انطلاقا من اعتبار فئة المعفيين ذوي احتياجات خاصة ، الا انهم لا يتلقون تعليما متخصصا في المجال البدني رغم بنود المادة 13 و 14 من الجريدة الرسمية (الجريدة الرسمية، 2004، صفحة 14) و ما عززه قانون التربية البدنية الفرنسي في الملف 33 حول منح الإعفاء الجزئي دون الكلي و اشراكهم في امتحانات بدنية معدلة (Demol, 1997, p. 91) .

لقد استلهمت الطالب الباحث من خلال الملاحظة اليومية ، تكرر حدوث ظاهرة ، اراد من خلال هذه الدراسة معالجتها و تقديم حلول تربوية لها ، تتعلق بفئة المعفيين ازاء امكانية اندماجهم مع اقرانهم الأسوياء من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المعدلة و المدجة .

2 - مشكلة البحث :

بقدر ما توليه المنظمات العالمية من اهتمام بالصحة البدنية و ذلك بالحث على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية ، و رغم السياسات و الإتفاقيات المبرمة حول تعزيز هذه الممارسة في الأوساط المدرسية (IUHPE، 1997، صفحة 07) ، و زيادة على القوانين و اللوائح الصادرة في الجريدة الرسمية الجزائرية بخصوص اجبارية ممارسة الأنشطة الرياضية و خاصة داخل الأوساط المدرسية (الجريدة الرسمية، 2004، صفحة 14) ، الا انه يصعب تطبيق هذه القرارات و التوصيات على جميع المتدربين ، اذ ينحدر عنهم مجموعة غير مؤهلة بدنيا ، صحيا او نفسيا للممارسة الرياضية ، نُخصص لهم أطباء الصحة المدرسية من اجل تدعيمهم بشهادات طبية اثباتية ، تجعلهم في معزل عن اداء اي نشاط بدني الشيء الذي يسهم في استمرارية تدهورهم الصحي ، غير ان المساعي الحديثة للباحثين و المرتكزة على تعديل التربية البدنية و ذلك من خلال تبسيط و تكييف الأنشطة البدنية التربوية في قالب مبسط ، و كذا استحداث اساليب التدريس و تطويرها تكنولوجياً لمساعدة هذه الفئة الخاصة على التكيف مع النشاط الحركي بدنيا ،اجتماعيا و وجدانيا ، الأمر الذي دفع بالطالب الى اقتراح برنامج معدل و مبسط للتلاميذ المعفين (16-18 سنة) يحتوي وحدات تعليمية تربوية أساسها المنهاج التربوي ، و استبدال الأسلوب الأمري في التدريس بأسلوب التعاوني لتطبيق هذا البرنامج التربوي المقترح ، مع طرح التساؤل التالي :

- هل ان استخدام التدريس التعاوني في درس التربية البدنية المعدلة له دور في تنمية بعض عناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الانات (16-18) سنة ؟

و على ضوء هذا التساؤل ، نطرح الأسئلة الفرعية الآتية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث في

مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي البحث في مقارنة النتائج البعدية لبعض عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة ؟

3 - أهداف البحث :

يهدف البحث من خلال هذه الدراسة الى :

- الهدف الرئيسي :

- معرفة دور التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16-18) سنة

و لتحقيق هذا الهدف ، نطرح الأهداف الفرعية التالية :

- معرفة تأثير التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الإناث المعفيات (16-18 سنة).
- معرفة الفروق الحاصلة بين العينتين التجريبية و الضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث المعفيات (16-18 سنة)

4 - فروض البحث :

- الفرضية الرئيسية :
- التدريس التعاوني في درس التربية البدنية المعدلة يؤثر ايجابيا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16-18) سنة
- الفرضيات الفرعية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث المعفيات (16-18 سنة).

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينيّ البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى الإناث المعفيات (16-18 سنة) .

5 - أهمية البحث :

تنحصر أهمية البحث فيما يلي :

5 4 - الجانب العلمي :

- تقدير وحدات تدريسية في التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني موجهة من أجل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16-18) سنة
- اسناد البحث كمشروع تربوي في مادة التربية البدنية و الرياضة لتحقيق بند المرسوم الرئاسي (الجريدة الرسمية، 2004) " التربية البدنية اجبارية على كل التلاميذ المتدربين "
- وضع البحث كمرجع علمي مهم بالمكتبات الجامعية الجزائرية بصفة عامة ، و لأساتذة التربية البدنية و الرياضة بصفة خاصة .

5 2 - الجانب العملي :

- ابراز دور التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16-18) سنة.
- استخدام اسلوب التدريس التعاوني كوسيلة لتطبيق المقاربة بالكفاءات ، كون التلميذ محور الوحدة التعليمية اما المعلم فهو المرشد و الموجه .

6 - التعريف بمصطلحات البحث :

6-1- التربية البدنية المعدلة :

- جاء عن " شيريل Sherill " 1997 :
- Toute activité physique peut être **modifiée** ou **adaptée** .
- اي ان كل نشاط بدني قابل للتعديل او التكيف .
- و ان التربية البدنية المعدلة هي فنّ و اسلوب لتسيير مختلف الوضعيات بهدف الوصول الى نتائج مرغوبة . (Coppenolle, p. 07)
- وعرفت الفدرالية العالمية للنشاط البدني المعدل (IFAPA) في الملتقى العالمي ببرلين 1989 ، و على رأسها " د.دول تيبار Doll Tipper " على ان التربية البدنية المعدلة تشير الى مختلف الحركات و الأنشطة البدنية و الرياضية و التي يتم ايلائها اهتمام خاص لفائدة و قدرات الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة و المصابين بالأمراض و كذا المسنين .
- كما اشترطت الفدرالية ان يتم تكوين اساتذة تربية بدنية و مربين مختصين في التربية البدنية المكيفة .

- التربية البدنية المعدلة موجهة الى الأشخاص الذين - من جهة او اخرى- هم عاجزين عن المشاركة بصورة طبيعية و آمنة و بنجاح في التربية البدنية العادية .
ومع استبدال مصطلح " مكيف " بـ " معدّل "، فاننا نحصل على ما يسمى بالتربية البدنية المكيفة او التعليم الخاص الذي يكيّف (او يعدل) محتوى الدروس ، المهام و/ او المحيط بصورة تجعل من كل المتعلمين المشاركة بكثافة في التربية البدنية و الرياضة .(Coppenolle, pp. 02-03)
- و يعرفها الطالب الباحث على انها المنهج الملائم للتعامل مع مختلف العوامل الشخصية و البيئية لتحسين مشاركة الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة البدنية و الرياضية .

2-6- التدريس التعاوني :

- هو اسلوب تعلم يتم فيه تقسيم التلاميذ الى مجموعات صغيرة ، غير متجانسة (تضم مستويات معرفية مختلفة) يتراوح عدد افراد كل مجموعة من (4 الى 6 افراد) و يتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف او اهداف مشتركة . (نبهان، 2008، صفحة 39).
- و يعرف ايضا على انه إحدى الطرق التدريبية التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة ، و التي تقوم على الاهتمام بالأنشطة التي تجعل الطالب محورا لعملية التعليم والتعلم.
- و يعرفه الطالب الباحث على انه عبارة عن موقف تعليمي يهدف الى تعليم مهارة او جزء منها ، باستراتيجية محدّدة تتميز باشتراك التلاميذ في عملية التعليم و بقلة عدد المتعلمين (في حدود 10 تلاميذ) .

3-6- التنمية :

- و يقصد بها الزيادة في نسبة حجم مكونات أعضاء الجسم و البنية الهيكلية المشكلة لها (درويش، 1999، صفحة 15).
- هي التغيرات الإيجابية الحادثة على مستوى الصفات البدنية بصفة عامة التي هي اساس اي اداء حركي (مجيد، 1998، صفحة 51).
- و يعرفها نيفيكوف على انها اسلوب الوصول و تغيير الشكل و الوظائف البيولوجية للاجهزة الحيوية للانسان تحت تأثير ظروف الحياة المختلفة و خاصة الظروف التربوية .

- و يعرف الطالب الباحث التنمية على انها مجموع التغيرات الايجابية و التطورات الحادثة على مستوى جملة من عناصر اللياقة البدنية .

6-4- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

- هي مجموع العناصر التي تساهم في تحسين الصحة العامة و من ثمّ تقليل مخاطر الإصابة بامراض العصر ، و التي تشتمل على القوة العضلية و المرونة (OMS، 2001)

- و يعرفها المكتب الإقليمي لدول المشرق لمنظمة الصحة العالمية على انها مجموع العناصر التي تساهم في زيادة النشاط البدني و التي تشتمل على رياضة التحمل و العاب القوة و أنشطة المرونة و التناسق (جميل، محرم 1425).

- و يعرفها الطالب الباحث على انها مجموعة من العناصر البدنية المستهدفة اثناء الأنشطة البدنية و التي تساهم -ليس فقط في تنمية البدن ، و انما- في تعزيز الصحة البدنية و الحفاظ على سلامة و كفاءة الوظائف الحيوية للفرد.

6-5- التلاميذ المعفيين :

- (نقلا عن المناشير الفرنسية حول الإعفاء و الكفاءة البدنية) ، يعرف الإعفاء كما يلي :
ان التربية البدنية و الرياضة هي مهمة تعليمية ، تتوجه الى التلاميذ كافة ، و هذا ما يطرح مبدا الكفاءة البدنية لدى كل التلاميذ . اما اذا ظهرت هذه الكفاءة محل شكوك ، فان التلميذ ملزم بالخضوع الى امتحان يقوم به الطبيب المخول .

نظرا لوجود مفاهيم متنوعة تخص الإعفاء او الإقصاء من التربية البدنية ، فاننا ملزمون بتوضيح مفهوم الإعفاء كمصطلح جديد (1988) مع استدراج الأدوار المختلفة للكفاءات و الجهات ذات الصلة بالمؤسسة التعليمية .ان الإعفاء (الكلي ، الجزئي ، النهائي او المؤقت) هو نتاج لتشخيص و الفعل التقني لكفاءة الطبيب او الممرضة داخل الوسط المدرسي (المرسوم الفرنسي رقم: 92-109 لـ

: 1992/30/01). (INAPTITUDES ET DISPENSES EN E.P.S, 1992)

- و يعرف الطالب الباحث الإعفاء على انه اثبات اداري يقدم من قبل الجهة الممارسة للسلطة (طب مدرسي) لا من قبل جهة مقتدرة (طب عام) ، لصالح التلاميذ الذين يُظهرون نوع من العجز او

عدم الكفاءة إزاء ممارساتهم للأنشطة الرياضية أو إقدامهم لأداء اختبارات بدنية ، و الذي يشترط ان يدرج ضمن التسيير التربوي للأستاذ (عملية التقييم) .

6-6- - مرحلة (16-18) سنة :

هي مرحلة التمدرس بالطور الثانوي تتجلى بالتسمية الشائعة " المراهقة " .

- و هي المرحلة التي يحدث فيها التطور و الذي يمس كل من الجانب الجسمي و الحركي و كذا الإجتماعي و العقلي و الإنفعالي الذي ينتهي بالنضج (Terranti, 1996, p. 86) .
- و هي تعني " النمو حتى بلوغ الرشد " كما تعتبر الطريق نحو مرحلة الرشد لأن الطفل يصل في نهايتها الى درجة كبيرة من النضج الشامل ليصبح متكامل الشخصية (خليفة، 2005، صفحة 72)
- و تعني النمو و التطور الديناميكي عند الفرد (الجسماني، 1994، صفحة 191)
- و يعرفها الطالب الباحث على انها مرحلة انتقال التلاميذ من الطفولة الى ادراك الذات و بناء الشخصية و محاولة اثبات النفس بفرض الوجود، لما يصاحبها من نمو بدني و تغير نفسي و عقلي و وجداني و اجتماعي و سلوكي .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الصفحة

- 10 مقدمة الباب .
- 11..... الفصل الأول : الدراسات المشابهة
- 17..... الفصل الثاني : خصائص و مميزات المرحلة العمرية 16-18 سنة.
- 25 الفصل الثالث : التربية البدنية و الرياضة .
- 32..... الفصل الرابع : التدريس التعاوني في التربية البدنية المعدلة.
- 40 الفصل الخامس : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- 50 خاتمة الباب .

مقدمة الباب الأول :

يتضمن هذا الباب الدراسة النظرية للبحث ، حيث يشتمل هذا الباب على خمسة فصول ، إذ يتناول الطالب الباحث في الفصل الأول لأهم الدراسات العلمية المشاهدة التي امكن العثور عليها ، و التي من خلالها يتم الإستفادة من جملة الإستنتاجات و التوصيات لإنجاز هذا البحث العلمي .

اما الفصل الثاني فقد خصص للتذكير باهم خصائص و مميزات المرحلة العمرية لعينة البحث لمراعاتها عند اجراء الدراسة . يليه الفصل الثالث الذي تم التطرق فيه الى التعريف بماهيم و أهمية التربية البدنية ضمن المنظومة التربوية ، متبوعا بالفصل الرابع الذي يتناول الأسس الحديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضة . اما الفصل الخامس و الأخير ، فقد خصص لذكر عناصر اللياقة البدنية المستهدفة لتطويرها في هذه الدراسة .

الفصل الأول

الدراسات والبحوث المشابهة

- 12 -تمهيد .
- 1 1 4 - دراسات تناولت تأثير استخدام اسلوب التدريس التعاوني .
- 12 1 4 4 - دراسة فهد خليل زايد :2006
- 12 1 4 2 - دراسة بينوا هيواي و جاك صوري . 2011
- 13 1 4 3 - دراسة امال أوندرى . 2011
- 13 1 4 4 - دراسة اميال أوندرى ، كريستوف كاربوتىي و باسكال دونوف . 2010
- 1 2 - دراسات تناولت ممارسة الإناث للتربية البدنية في الطور الثانوي .
- 14 1 2 4 - بحث سكري عبد القادر ، رمالي كمال ، زيتوني يوسف (2007)
- 14 1 2 2 - بحث بونجار بلقاسم (2010)
- 14 1 2 3 - بحث لعرابة محمد - رقيم علي - بو غفالة عطاء الله .
- 15 1 3 - التعليق و نقد الدراسات
- 16 -الخلاصة .

-تهيد :

تهدف الدراسات السابقة الى تحديد و حصر ما سبق التوصل اليه فيما يتعلق بموضوع المشكلة المراد دراستها مما يساعد الطالب الباحث على انجاز بحثه بصورة افضل ، و تكمن الفائدة من الدراسات السابقة " في انها تدل الباحث على المشكلات التي تم انجازها من قبل ، او المشكلات التي لا زالت في حاجة الى دراسة او بحث ، و ما الذي ينبغي انجازها . كما انها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة به قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية ، او توضح للباحث عما اذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل . الأمر الذي قد لا يستدعي اجراء المزيد من البحث في هذه المشكلة (راتب، 1987، الصفحات 67-68) . و في هذا السياق ، قام الطالب الباحث بجمع ما توفر من الدراسات المشابهة للإستفادة من نتائجها في انجاز هذا البحث العلمي ، حيث عمد الطالب الباحث الى تصنيف هذه الدراسات المشابهة من حيث طبيعة البحث الى ثلاث انواع :

- دراسات تناولت تأثير استخدام اسلوب التدريس التعاوني .

- بحوث تناولت ممارسة الإناث للتربية البدنية في الطور الثانوي .

1 2 - دراسات تناولت تأثير استخدام اسلوب التدريس التعاوني .

1 4 1 - دراسة فهد خليل زايد : 2006 تناولت : التعليم التعاوني - برنامج علاجي قائم

على استراتيجية .

-هدف توفير بيئة تعاونية في التعلم الصفي ، تتم بالتدرج من خلال استخدام نشاطات تشكل

بدايات للتعلم التعاوني .

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث : طلاب قسم الأدب . عمان .

-اهم الإستنتاجات و التوصيات :

-مناقشة التلاميذ في موضوع التعاون و اهمية العمل في مجموعات .

-تحديد اهداف الدروس و مدتها .

-كيفية توزيع التلاميذ في مجموعات .

-الشرح بوضوح المهمة التي تُكَلَّفُ بها المجموعة .

1 4 2 - دراسة بينوا هيواي و جاك صوري . 2011

" توزيع الموارد وتداخل الإجراءات بين الطلاب بالتعلم في مجموعة: دراسة حالة في التربية البدنية "

-هدفت نُظْم التدخلات في الأسلوب التعاوني و انماط مشاركة التلاميذ مقارنة بنوع النشاط مع مجموعة التلاميذ المشاركين في التشكيلات ضمن النشاط ، مقارنة بصعوبات التعلم و من جهة اخرى بالأنماط المختلفة فيما بينهم .

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث : طلاب قسم ثانوي .

-هم الإستنتاجات و التوصيات :

-تأثير استخدام طريق التعلم التعاوني على مردود تعلم أنشطة بدنية ضمن حصص التربية البدنية في ألعاب القوى (سباق التناوب)

1 4 3 - دراسة امآيل أوندرى . 2011

" أنواع التشكيلات التعاونية في مجال التربية البدنية وقبول الطلاب من التعليم الخاص "

-هدفت هذه الدراسة مجموعة تسمى (SEGPA) و الذين تم استبعادهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية ، حيث تم ادخالهم ضمن برنامج دراسي مقترح على شكل رقص Hip Hop في نسق تعاوني لإدماجهم ضمن حصص التربية البدنية العادية .

(Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté)

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث : 114 متمدرس ثانوي من ذوي الإحتياجات الخاصة .

-هم الإستنتاجات و التوصيات :

-التأثير الإيجابي في الإندماج ما بين عينة البحث و اقرانهم الأسوياء من خلال استراتيجية التدريس التعاوني .

1 4 4 - دراسة امآيل أوندرى ، كريستوف كاربونتبي و باسكال دونوف . 2010

" أثر التعلم التعاوني في العلاقة بين الطلاب في مراحل التعليم العام."

-هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريس التعاوني في التربية البدنية الرياضية على العلاقة بين التلاميذ

العاديين و التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة . من خلال سباق التناوب و رقص Hip Hop

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث : 84 تلميذ من 4 اقسام + 28 تلميذ مندجحين في هذه الأقسام .

أهم الإستنتاجات و التوصيات :

-تأثير التعليم التعاوني من خلال المحاكاة للتلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة بالأسوياء .

1 2 - دراسات تناولت ممارسة الإناث للتربية البدنية في الطور الثانوي .

1 2 1 - بحث سكري عبد القادر - رمالي كمال - زيتوني يوسف (2007)

-استهدفت : اسباب عزوف البنات عن حصة التربية البدنية و الرياضة و نظرة الأسرة لهذه الحصة

-منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي

-عينة البحث : الإناث بثانويات الشلف - مركز

أهم الإستنتاجات و التوصيات :

-توعية افراد المناطق المختلفة و النائية بالخصوص عن اهمية الرياضة للفتاة .

-توضيح راي الإسلام عن ممارسة البنت للرياضة .

-تفهم ميولات و سلوكيات البنات .

-تقديم توعية اعلامية لأهمية الممارسة الرياضية بالنسبة لتلميذات الصف النهائي .

1 2 2 - بحث بونجار بلقاسم (2010)

-اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضة (15-18) سنة من خلال

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية عين الدفلى.

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

-عينة البحث : 100 تلميذة (20 % من المجتمع الأصلي).

أهم الإستنتاجات و التوصيات :

-وجود فروق معنوية في اتجاهات الإناث نحو ابعاد النشاط البدني تبعا لمتغيري (البيئة و الإختصاص

الدراسي).

-تشجيع الإناث على ممارسة التربية البدنية في الأوساط المدرسية .

-ضرورة مساهمة الأولياء في تنمية الدافعية لدى بناتهم و تشجيع الإنخراط في نوادي رياضية

1 2 3 - بحث لعرابة محمد - رقيم علي - بو غفالة عطاء الله .

-دور المراقبة الطبية في السير الحسن لحصة التربية البدنية و الرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-

18) سنة .

-منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي (الإستبيان)

- عينة البحث : ثانويات العاصمة .

- اهم الإستنتاجات و التوصيات :

-تأليف لجنة طبية مكونة من ذوي الإختصاص لوضع اسس علمية ثابتة و قابلة لتجديد الإعفاء من درس التربية البدنية .

-اجبارية المراقبة المستمرة لنتائج الفحوصات الطبية الخاصة من قبل اساتذة التربية البدنية .

1 3 - التعليق و نقد الدراسات:

تتطلب المهمة التربوية للتدريس اختيار الأستاذ لأنسب الأساليب و انجع طرق التدريس ، و ذلك لتحقيق الإرتقاء في المستوى التحصيلي لدى التلاميذ ، و يلاحظ من خلال استعراض ما سبق ، ان الدراسات السابقة استهدفت استخدام مختلف الأساليب الحديثة في عملية التدريس و على قائمتها الأسلوب التعاوني ، و مدى تأثير هذه الأساليب في تنمية بعض الصفات البدنية و كذا اندماج بعض الفئات الخاصة ضمن الأنشطة البدنية ، حيث ان جل الدراسات السابقة اظهرت التأثير الإيجابي لإستخدام اسلوب التدريس التعاوني ، سواء في تنمية بعض المهارات او في تنمية بعض الصفات البدنية على عكس الأساليب التقليدية ، غير ان معظم هذه الدراسات اخذت الطابع التدريبي في محتوى الدراسة.

و يشير الطالب الباحث ان معظم الدراسات المشابهة اتفقت على ما يلي :

- الحث على استخدام اسلوب التدريس التعاوني لما له من تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية .

-استخدام هذا الأسلوب المستحدث في الأوساط المدرسية .

-يمكن استخدام الأسلوب التعاوني على الفئات الخاصة التي تُظهر نوع من الصعوبات اذا ما استخدم عليها الأساليب التقليدية .

-ترك المجال للمتعلمين باستخدام الأسلوب التعاوني لتحقيق شرط كون التلميذ هو محور التعلم بالتعاون اثناء التعلم .

-تكييف اساليب التدريس المناسبة مع خصائص المراحل العمرية المختلفة .

-استخدام اسلوب التدريس التعاوني يساعد المتعلم على التعلم الأمثل و الصحيح و من ثم التقييم الفعلي لمستوى اداءه .

- ضرورة استخدام اسلوب التدريس التعاوني لإنجاح عملية التدريس .

و على هذا الأساس تأتت للطالب الباحث استخدام اسلوب التدريس التعاوني في الدراسة الحالية ، وذلك من خلال التعرف على فاعلية استخدام الأسلوب التعاوني ضمن التربية البدنية المعدلة لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لفئة التلميذات المعفيات من مادة التربية البدنية و الرياضة (16-18) سنة ، و عليه فقد استفاد الطالب الباحث من خلال الدراسات السابقة من النقاط التالية:

- اختيار منهج الدراسة و العينة و وسائل جمع البيانات .
- بناء الإختبارات البدنية المناسبة للدراسة .
- تسطير المنهجية المتبعة لإجراء البحث .
- اختيار وسائل التحليل الإحصائية المناسبة للدراسة .
- التعامل الأمثل مع عينة البحث من خلال التعرف على خصائصها العمرية .
- كيفية تنظيم العمل مع العينة اثناء مرحلة تطبيق الدراسة .

-خلاصة :

لقد عمد الطالب الباحث على ضوء الإستخلاصات التي توصلت اليها الدراسات السابقة ، الى اتخاذ النتائج المتوصل اليها كمييار لتحديد منهجية البحث و حصر الأدوات لجمع البيانات و كذا الإختيار الأنسب للوسائل الإحصائية لتحليل النتائج . و زيادة على ذلك ، فقد تم الإستفادة من الأخطاء التي تم تسجيلها من خلال نتائج الدراسات السابقة ، الأمر الذي سهّل للطالب الباحث التعامل مع موضوع البحث من حيث طريقة معالجته و اسلوب تحليل النتائج المتحصل عليها و كيفية مناقشتها للتوصل الى استنتاجات تُثري مجال التربية البدنية و تدعمُ البحث العلمي .مراجع يُستفاد منه .

الفصل الثاني

الخصائص العمرية (16-18) سنة

- 18 تمهيد . 1 2
- 18 تعريف المراهقة . 2 2
- 20 الخصائص العمرية لعينة البحث . 3 2
- 20 الخصائص المورفولوجية . 4 2 2
- 21 الخصائص الفيزيولوجية . 2 2 2
- 21 الخصائص الحسية-الحركية . 3 2 2
- 21 الخصائص العقلية و الإنفعالية . 4 2 2
- 22 الخصائص النفسية . 5 2 2
- 22 الخصائص الإجتماعية . 6 2 2
- 23 اهمية التربية البدنية و الرياضة في هذه المرحلة 3 2
- 24 خلاصة . . 4 2

- تمهيد :

يمكن تقسيم حياة الفرد الى مراحل لكل مرحلة مظاهرها و خصائصها و انماطها و سلوكياتها المميزة، تختلف بها عن المراحل الاخرى ، هذا التقسيم لا يعني ان كل مرحلة منفصلة عن مثيلاتها من حيث ان الفرد يتغير فجأة في الامكانيات و القدرات و الميول ، بل على العكس من ذلك فانه ينمو باستمرار و بتدرج، و لا توجد مرحلة منفصلة عن الاخرى ، و لكن هدف التقسيم هو دراسة خصائص و مظاهر و انماط السلوك للتلاميذ في مرحلة معينة.

يتطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى مختلف الخصائص العمرية لعينة البحث (16-18 سنة)، لأنها مرحلة تتميز بالنضج و التقدم في كافة الجوانب البدنية ، النفسية،المورفولوجية و الفيزيولوجية و العقلية.

2-1 تعريف المراهقة:

اصطلاحاً ، هي ترجمة لكلمة *Adel escence* و التي تعني " النمو حتى بلوغ الرشد " (خليفة، 2005، صفحة 72) ، كما ان المراهقة هي تلك الفترة التي تتبع الطفولة والتي تبدأ مع أول إشارات الاحتلام وتنحصر بين 12-18 سنة (إسماعيل، 1982، صفحة 19) . و يعرف "ستانلي هول" المراهقة على انها فترة عواطف وتوتر وشدة تكشفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والفراغ والمشاكل وصعوبة التوافق (إسماعيل، 1982، صفحة 22). اما "مارغريت ميد" فتعرف المراهقة على انها عبارة عن مرحلة نمو عادية لا تتخللها أي أزمات مادام هذا النمو سارياً في مجراه الطبيعي (عيسوي، 1984، صفحة 79) . و يشير " ليتري " (1973) إلى أنها المرحلة التي تلي الطفولة والتي تظهر فيها علامات البلوغ، وهذه الأخيرة هي الفترة التي يميل فيها الفرد إلى النضج الجسمي وقد يتم هذا التدرج في فترة طويلة وقد لوحظ أن الإناث تصل إلى مرحلة النضج في سن مبكر عن الذكور وبمدة تبلغ نحو العامين (عيسوي م.، 1984، صفحة 91) .

وفترة المراهقة حسب "ايستر Eisster" هي الفترة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي. أما نفسياً فهي مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل يتكيف بذاته. حيث أن التكوين النفسي للطفل يذوب أثناء المراهقة وهذا يؤدي إلى أحداث خلل واضطرابات على المستوى الشخصي للطفل (إسماعيل،، 1982، صفحة 20).

-و حسب "مفتي إبراهيم" فان المراهقة تكون متصلة باكتساب الاستقلالية الذاتية في الرأي و التصرف و التغير في المزاج و زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد جماعته (حمودة، 1995، صفحة 23). و تعتبر المراهقة مرحلة التطور المعتبرة كفترة التحول بين الطفولة و الرجولة و فيها يحدث التطور في النمو الجسمي و الحركي إلى درجة النضج و كذلك التطور في النمو الإجتماعي و الإنفعالي و العقلي الذي ينتهي بالتفكير الناضج و الإحساس بالذات و تحمل المسؤولية" (I, 1991). و المراهقة بمعناها الشامل " تعني النمو و التطور الديناميكي عند الفرد" (الجسماني، 1994، صفحة 191). بينما جيرزلد يرى بأنها " إمتداد في السنوات التي يقطعها البنون و البنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي و الإنفعالي و الإجتماعي و الجسمي" (الجسماني، 1994، صفحة 194). و إن معرفة المدرس لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي و الحركي و الإجتماعي و الإنفعالي لها أهمية بارزة في تخطيط الوحدات التدريسية و تنفيذها بإستخدام أنسب الوسائل التدريسية و في هذا الشأن يقول كل من عباس أحمد صالح السامرائي و بسطويس أحمد بسطويس عن تلاميذ المرحلة العمرية (16-18 سنة) بأن " هذه المرحلة الدراسية تقابل مرحلة البلوغ عند التلاميذ حيث يقل معدل النمو فيزداد بذلك المقدرة العضلية و الأدائية حيث يبلغ التلاميذ أحسن توافق عضلي عصبي في هذه المرحلة" (بسطويس، 1984، صفحة 117). و يعبر كورت ماينل عن هذه المرحلة العمرية "بالمراهقة الثانية و يحددها من سن 15 إلى 18 سنة عند البنات و البنين" (ماينل، 1987، صفحة 281). كما تشهد هذه المرحلة تغيرات جد مهمة في الجانب الجسمي و البسيكولوجي المتصل بإكتساب الإستقلالية الذاتية (B, 1990, p. 12). ولأهمية دراسة جوانب النمو في هذه المرحلة يؤكد جيمس أوليفر أن "العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الإنفعالي و النمو الإجتماعي هي في الواقع علاقة وثيقة و من المستحيل الفصل بينهما" (الخولي، 1990، صفحة 88). كما تختلف هذه المرحلة عن بقية المراحل الحياتية الأخرى للفرد حيث يلاحظ "النمو السريع و الشامل من الناحية الجسمية، العقلية، الوجدانية، الإجتماعية و الخلقية. هذه المرحلة تظهر الخصوصيات الفردية بطريقة خاصة و تكون الصفات الوراثية و الواقع الخارجي الذي ينشأ فيه الفرد عاملا في ظهورها" (R.A, 1990). و يذكر مفتي إبراهيم حماد" أن 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 الإعتماد على النفس" (حماد، 1996، صفحة 122). و يؤكد ماينل على أن مرحلة المراهقة الثانية "

هي مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي للفرد، رغم أن التعلم السريع يحدث نادراً إلى أن التركيز و التفاني في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات بسرعة نسبياً" (ماينل، 1987، صفحة 284). و يذكر عبد المقصود " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) يمتلك القدرة على تعلم الأداء الحركي الصعب و المعقد بدرجة عالية من القوة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة" (المقصود، 1985، صفحة 257). في حين يذكر أحمد زكي " أن قيمة دراسة المراهقة تكمن تربويا من حيث أنها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات و الإستعدادات و الميول و صفات الشخصية و التي يكتسب فيها من العادات ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل" (صالح، 1965، صفحة 200). و في هذا المجال يرى فاينك أن " المراهق يبدي قدرة جيدة للتعلم، و تسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة و السرعة و بقية عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير مستوى الإنجاز الرياضي" (J, 1990, p. 258). و على ذكر ما سبق يستخلص الباحث أن هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) هي أحسن مرحلة للإرتقاء بمستوى الصفات البدنية للتلميذ و الأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس، لكون يصل فيها التلميذ إلى مرحلة النضج و التوازن و الإستقرار النسبي في مختلف جوانب النمو. و مما سبق يعرفها الطالب الباحث على أنها مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، كما أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي والاجتماعي.

2-2- الخصاص العمرية لعينة البحث (16-18 سنة) :

2-2-1- الخصاص المورفولوجية:

يشهد النمو المورفولوجي في هذه المرحلة تطورا كبيرا، حيث تنمو العضلات و العظام و تظهر خصائص و مميزات الجنس، إذ أن الجانب الجسمي تطراً عليه تغيرات في الأبعاد الخارجية (علاوي، 1991، صفحة 146)، كالوزن و الطول، حيث تصبح عضلات الذكور ممتلئة و قوية مقارنة بعضلات الإناث التي تتميز بالليونة و صغر حجمها (فرج، 1998، صفحة 74)، كما يصبح الذكور أطول من الإناث و أثقل منهن وزنا. و تظهر كذلك الصفات الجنسية الثانوية التي تميز الذكور عن الإناث، مثلا عند الإناث نلاحظ نمو عظام الحوض، و الزيادة في الكتلة الحجمية . و بهذا تتحد الملامح النهائية، و الانماط الجسمية المميزة للفرد و تعتدل (P.J, 1985, p. 80)، حيث يأخذ الجسم بصفة عامة و الوجه بصفة خاصة صورتها الكاملة .

2-2-2- الخصائص الفيزيولوجية :

تحتل هذه المرحلة بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي، و في بعض اعضاء الاجهزة الداخلية ، فتظهر تغيرات في الغدد الكلوية (الكظرية) ، حيث تعمل الغدد الكلوية على التأثير في النمو الجنسي بصفة عامة ، اذ تعتبر من مُفرزات الهرمونات المنبهة للجنس و التي تصب افرازاتها في الدم. كما تظهر تغيرات في افراز الغدد الصماء و التي هي عبارة عن مواد عضوية تساهم في النمو العام ، و خاصة العظام خلال هذه المرحلة. تتبعها تغيرات عضوية في الاجهزة الداخلية تتمثل في تزايد كمية استهلاك الاكسجين من قبل العضلات مما يؤدي الى استهلاك الدهون الموجودة في الجسم ، و زيادة التهوية وكذلك يزداد حجم القلب و سعته و يزداد ضغط الدم الذي تحدث عنه نتائج مختلفة من الصراع ، و توتر و قلق ، و نلاحظ زيادة سعة المعدة مما يؤدي الى زيادة شهية المراهق ، كما تنمو الالياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول.

2-2-3- الخصائص الحسية - الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطوير المهارات الحركية ، و القدرات البدنية ، بادراك الحركات الجسمية و التحكم فيها ، و اكتساب سلوكيات حركية منسقة ملائمة في كل من الوضعيات الطبيعية (الركض ، المشي ، و القفز... الخ) و الفنية البسيطة، و المركبة كالتوافق و الانسجام الحركي ، كما يزداد نشاطه و قوته في التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة للأنسجة المبرمجة في مرحلة التعلم الثانوي . كما يشهد التلميذ كذلك درجة عالية من التحسن و الارتقاء بالمستوى العضلي ، لاكتسابه اللياقة البدنية . كما يبلغ درجة عالية ايضا من الاتزان الحركي ، على عكس ما كان عليه من قبل من ارتباك ، و اختلال حركي .

2-2-4- الخصائص العقلية و الإنفعالية :

تأخذ الحياة العقلية لدى التلميذ خلال هذه المرحلة منعرجا اخر، خاصة انه ينتقل من الادراك الحسي و الحركي الى ادراك العلاقات المعقدة ، حيث ينمو الذكاء و يصبح عبارة عن قدرة عقلية عامة كما تزداد قدرة المراهق على التفكير، و التخيل و الادراك و الانتباه.

اما عن مظاهر النمو الإنفعالي في هذه المرحلة فهي تتميز بكثرة الإنفعالات و الميل إلى العزلة (الإنطواء) (جان، 1997، صفحة 127) و قد يندفع أحيانا إلى الإجتماع بالناس لقوة غريزة الإجتماع عنده فهو في غالب الأحيان يعجز عن مواجهة الواقع حيث يندفع إلى الخيال و يخلق لنفسه

جوا رومانسيا فأفكاره في هذه المرحلة مثالية و خيالية حيث يغلب عليها الإندفاع و الثهور و الحماس و من مظاهر شدة إنفعالاته ، أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين (الجبار، 1989، صفحة 16).
و نجد التلميذ يتميز في هذه المرحلة بـ :

- الإقدام على الالعب الفردية و الجماعية و المسائل التي تتطلب مزيدا من التركيز و الانتباه و سرعة الاستجابة .
- البحث في عمق الحقائق، و عدم الاكتفاء بسطحها.
- تحليل الافكار و تركيبها ، و ذلك قصد ايجاد الحلول للمشكلات و الوصول الى الرغبات المطلوبة بكل حرية ، مما يساعد على زيادة درجة ذكائه.
- القصور الذهني و التنبؤ لمختلف المواقف التي يواجهها ، و اتخاذ القرار المناسب .
- تجاوز المكان و الزمان في حل المشاكل المطروحة بفضل الخيال الواسع، الذي لم يكن يتسم به في مرحلة الطفولة.

و يرى " عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) تقل لديه القابلية للتهيج الإنفعالي و يهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الإنفعالية بعد أن يعود الإتران الإنفعالي على نحو تدريجي، و يتقبل المراهق الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في ضوء أكثر واقعية (المليجي، 1971، صفحة 380) .

2-2-5- الخصائص النفسية :

تحدث الاضطرابات النفسية للتلميذ في المرحلة الاولى من المراهقة ، و ذلك بسبب التغيرات الجسمية المفاجئة و السريعة ، الا ان التلميذ في هذه المرحلة يصبح في حالة نفسية مستقرة ، هذا عكس ما كان عليه من قبل (اي انه ينتابه الشعور بالدونية) (جون، 1997، صفحة 291).
و يصبح ايضا اكثر خضوعا للأعراض العملية، بعدما كان يميل كثيرا الى احلام اليقظة (اي الإبتعاد عن الهوام) (جون، 1997، صفحة 573)، ويتخيل انه جميل الصورة كفننان مشهور، او رياضي كبير ، هذا الاستقرار النفسي يؤثر على العلاقات الاجتماعية بطريقة إيجابية .

2-2-6- الخصائص الاجتماعية :

رغم المعاملة المتغيرة التي يتلقاها من الآخرين سواء من الاسرة او المجتمع، الا ان التلميذ في هذه المرحلة يندمج ويتكيف مع المحيط والاسرة من جديد، عكس ما كان عليه من قبل ، اذ يرى بعض العلماء ان

الفرد في هذه المرحلة يصبح اكثر سعيا للتكيف مع الواقع، ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدرج ويستعد ليصبح عضوا في المجتمع الذي يعيش فيه ، كما يظهر لديه شعور بالمسؤولية الملقاة على عاتقه. ويمكن تلخيص الخصائص الاجتماعية في هذه المرحلة كما يلي :

- الاندماج و التكيف مع المجتمع.

- الشعور بالمسؤولية اتجاه محيطه و مجتمعه .

- مواجهة الواقع على حقيقته و الابتعاد عن التمرد الاسري و التطبيع الاجتماعي .

- التقليل من اتباع الاصدقاء و الرجوع الى الاسرة , و محاولة تحمل بعض المسؤولية اتجاهها.

2-3- اهمية التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة : (ناهد، 1991، صفحة 22)

تعتبر ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية ضرورية لكل الاعمار ، الا انه في هذه المرحلة تعتبر ذات اهمية خاصة ، حيث الجسم و العظام و العضلات و كل الاعضاء الحيوية الاخرى في نمو مستمر و عندما يواظب عليها الفرد تحقق له فوائد بدنية و نفسية و اجتماعية و روحية.

ولعل اهم فوائد أنشطة التربية البدنية و الرياضية يمكن اختصارها كما يلي :

- النشاطات و الالعاب الرياضية و البدنية المنظمة بشكل طبيعي و سليم، و بصورة صحية تساهم

في بناء شخصية سليمة ، و تزيد من الثقة بالنفس و تقدير الذات و الشعور بالإنجاز.

- مزاوله النشاط البدني يساعد على تحقيق التناسق و سلامة بناء العظام و العضلات ، و السيطرة

على وزن الجسم ، و التخلص من الوزن الزائد، و رفع كفاءة وظيفة القلب و الرئتين.

- يهيئ اللعب الجماعي و غيرها من الانشطة البدنية الفرصة للاندماج و التكيف و الاحساس

بالإنجاز و التفاعل مع المجتمع.

- تساعد الاثار الايجابية للتمارين البدنية و الرياضية على مواجهة الاخطار و الاضرار الناجمة عن

التوتر و الضبط النفسي ، و تعمل على الوقاية من الشعور بالقلق و الاكتئاب خاصة عند

الحركة ، و الذي ينتشر انتشارا واسعا بين المراهقين .

- تشجع المشاركة في النشاط البدني والالعاب الرياضية الموجهة ، كما تشجع على اتباع نظام

غذائي صحي ،ونيل القسط الكافي من الراحة ، واجتناب بعض الآفات الاجتماعية الخطيرة

(التدخين، المخدرات).

- تؤثر أنشطة التربية البدنية والرياضية على القدرات العقلية للتلميذ، حيث تزيد قدرته على التعلم وذلك من خلال المنافسات والمسابقات بين الاقسام والمدارس وتجعله اكثر مواظبة على الدراسة وتحقيق النجاح والتفوق.

- ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على تكوين وتربية الفرد في اعلى المستويات الاكاديمية.

ان المشاركة الواسعة النطاق في اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية سواء في المدرسة او خارجها تساهم بشكل اساسي في النمو الصحي السليم.

- الخلاصة :

ان المرحلة العمرية (16-18) سنة هي مرحلة التعليم الثانوي اذ تُقابل هذه المرحلة الدراسية مرحلة المراهقة عند التلاميذ متميزة بالنضج البدني و التغير الفيزيولوجي و المورفولوجي و في هذه المرحلة تحدث تغيرات في الجانب النفسي ، و تكمن أهمية التربية البدنية و الرياضية في كونها ذلك النشاط الحركي الديناميكي الذي من خلاله يمكن التقدم بالمستوى المعرفي و النفسي و الاجتماعي مما يساعد على بناء أفراد قادرين على مسايرة الحياة المستقبلية بصورة أفضل، حيث أنها ترمي إلى رفع المستوى الصحي المأمول للتلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له، هذا في ظل المعرفة و الدراية بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و العقلية و البدنية، و خلال هذا البحث المتواضع ، عمد الباحث الى الإلمام بالجوانب المتعلقة بهذه المرحلة العمرية ، كون مجموعة البحث تندرج ضمن هذه المرحلة ، و هذا قصد مراعاة خصائصها و مميزاتهما ، حتى يتمكن الطالب الباحث من استخدام انساب الأساليب لهذه الفئة وهذا من خلال احترام رغباتهم و ميولاتهم .

الفصل الثالث

التربية البدنية و الرياضة

26	تمهيد
26	3 - درس التربية البدنية و الرياضة.
26	3 1 - مفهوم و مهام التربية البدنية و الرياضة .
26	3 1 1 - مفهوم التربية البدنية و الرياضة .
27	3 1 2 - مهام التربية البدنية و الرياضة .
27	3 1 3 - اهمية التربية البدنية في التعليم الثانوي .
28	3 1 4 - الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم الجزائري
28	3 2 - التربية البدنية المعدلة .
28	3 2 1 - تعريف التربية البدنية المعدلة .
28	3 2 2 - اهداف التربية البدنية المعدلة .
29	3 2 3 - الآثار السلبية الناجمة عن الحمول.
29	3 2 4 - الفوائد الصحية الإيجابية الناتجة عن النشاط البدني
	3 2 5 - مُجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة
30	للنشاط البدني.
31	خلاصة

سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل التعريف بالتربية البدنية والرياضة مع إبراز مهامها إلى جانب توضيح الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص و علاقتها بمرحلة المراهقة الثانية (16-18 سنة) ، و كذا أهمية التربية البدنية لمعدلة في اندماج فئة ذوي الإحتياجات الخاصة و ما لها من علاقة مباشرة بالجانب الصحي للفرد، خاصة ذوي الإحتياجات الخاصة. و من المعروف ان التربية البدنية تتميز عن غيرها من البرامج " بأن أنشطتها قابلة للتعديل و تناسب مع جميع القدرات و ليس البدنية فحسب بل تشمل جميع الجوانب سواءً النفسية و الحركية و الاجتماعية و العقلية و السلوكية . " (عبد الحكيم مطر، 2005) ، و اهم احد اشكالها، الأنشطة البدنية المدججة، مع توضيح أبرز اتجاهات التربية البدنية و أهميتها في التأثير على مختلفة الجوانب التي تتميز بها خصائص هذه المرحلة العمرية .

3 - درس التربية البدنية و الرياضة (الوحدة التعليمية) :

تلعب مادة التربية البدنية والرياضة خلال المرحلة الثانوية الدور الأساسي إلى جانب بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق أهداف التربية العامة ، و التي تعكس ترجمة ميدانية لمثل وقيم المجتمع وتطلعاته نحو غد مشرق ومزدهر. "فهي تساعد إلى حد كبير على صقل المواهب العقلية والإجتماعية وتهيئ العادات الموروثة والسجايا الحميدة حيث إنها تعود الطلاب على سرعة الإنتباه والحركة وتدريبهم على ضبط النفس والشجاعة" (العراقية، 1974، صفحة 179). وعليه أصبح من الضروري أن يلم الأستاذ بأهداف التربية العامة والتربية البدنية والرياضة ويسعى لتجسيدها عمليا إعتقادا على المنهاج الوزاري وترجمتها ميدانيا من خلال الأهداف الإجرائية، وكذلك إلى التطلع الكافي بالخصائص العامة لمرحلة المراهقة وخاصة منها الثانية (16-18 سنة) من ناحية النمو الجسماني، الحركي، العقلي، الإجتماعي والإنفعالي حتى يتسنى له إعداد وحدات تدريسية فعالة وفق أسسها العلمية لتتماشى مع متطلبات هذه المرحلة العمرية.

3 1 - مفهوم و مهام التربية البدنية و الرياضة :

3-1-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضة .

هي نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من تكوين المواطن بما لديها من مزايا (الشاطي م.، 1992، صفحة 25)، كما تُعرف على أنها تربية السلوك الحركي بينما يرى البعض بأنها تربية حركية للسلوكيات

(M., 1993, p. 209). أما " تشارلز بيوتشر" يرى بأنها جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية العقلية والإنفعالية والاجتماعية. وذلك عن طريق ألوان من النشاطات البدنية أختيرت بغرض تحقيق المهام (الشاطي م.، 1992، صفحة 22).

3-1-2- مهام التربية البدنية و الرياضة .

إن التربية البدنية تعد بمثابة القاعدة والأساس للتربية العامة حيث تهدف إلى الإرتقاء بمستوى قدرات التلاميذ من الناحية البدنية ، العقلية ، الاجتماعية والإنفعالية بإستخدام مجموعة متنوعة من النشاطات الرياضية الهادفة.

و يُنتظر من التربية البدنية أن تُؤدي ثلاث مهام أساسية وهي : (راتب، 1994، صفحة 38)

1. من الناحية البدنية: و تهتم التربية البدنية و الرياضة بتحسين قدرات الفرد البدنية والفيسيولوجية والحركية

2. من الناحية الإقتصادية:تهدف إلى الإهتمام بتحسين صحة الفرد من الجانب البدني والنفسي كما تجعله أكثر مقاومة للتعب ولظروف العمل مما ينعكس إيجابيا على المردودية الفردية والجماعية.

3. من الناحية الإجتماعية والثقافية: تنمي القيم الثقافية والخلقية للمواطن وتساهم في تنمية روح الإنضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية .

3-1-3- أهمية التربية البدنية في في التعليم الثانوي (ناهد، 1991، صفحة 22):

و يشير المنهاج الرسمي لمادة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي (وزارة، 1996)إلى أهمية التربية البدنية بالنسبة :

-للجانب الحسي الحركي ، حيث انها تتمثل في تطوير المهارات الحركية و الصفات البدنية و الإرتقاء بالأداء الحركي في مختلف الأنشطة ذات الطابع الفردي خاصة.

-أما بالنسبة لأهميتها في المجال الإجتماعي العاطفي فهي تتمثل في المساعدة و التعاون و الإندماج الجماعي و تقمص المسؤوليات و التعبير عن الإنفعالات و التهذيب الخلقى.

-بينما تكمن الأهمية في المجال المعرفي بتحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي و التركيز و اليقظة و التصور الذهني لمواقف اللعب ، التحليل و التنبؤ للحلول، و سرعة إتخاذ القرارات و معرفة قوانين الألعاب و أهداف التربية البدنية و الرياضية (وزارة، 1996، ص 7-8).

3-1-4- الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم الثانوي بالجزائر:

هناك أهداف عامة يجب أن يحققها برنامج التربية البدنية المدرسية (وزارة، 1996) والتي

تتمثل فيما يلي:

- التقدم بالتنمية الصحية و الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية لكل التلاميذ.
- تنمية المهارات البدنية الأساسية و المهارات الحركية المرتبطة بالألعاب الرياضية المختلفة.
- تكوين إتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي لدى التلاميذ لإستثمار أوقات الفراغ.
- تنمية المعارف المرتبطة بمبادئ الصحة الجيدة و تطوير العادات الصحية لدى التلاميذ (السلام، 1997، صفحة 97).

-زيادة مستوى الإنجازات الرياضية (غسان محمد صادق، 1988، صفحة 353).

3-2- التربية البدنية المعدلة :

3 2 1 - تعريف التربية البدنية المعدلة :

ان التربية البدنية المعدلة هي فنّ و اسلوب لتسيير مختلف الوضعيات بهدف الوصول الى نتائج مرغوبة

. (Coppenolle, p. 07)

3 2 2 - أهداف التربية البدنية المعدلة :

وإذا تحدثنا عن التربية البدنية المعدلة وعلاقتها بالجانب البدني لذوي الإحتياجات الخاصة ، فإنه

يمكن حصر جملة من الأهداف كما يلي (دور التربية البدنية في حياة ذوي الإعاقة و حاجة الميدان

لتفصيله، 27 جويلية 2011) :

- تلعب دورا هاما وفعالا في التكوين البدني لهذه الشريحة من الناس .
- تساعدهم على الحفاظ على لياقاتهم البدنية .
- الحدّ من الأمراض .
- تأهيل ذوي الإحتياجات الخاصة عن طريق مزاولة الأنشطة البدنية و الحركية مع العاديين
- ويشترط في ذلك أن تكون الممارسة صحيحة وبشكل قانوني و مقنّن حتى لا يترتب عليها انعكاسات سلبية . إن ممارسة الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة للنشاط البدني و الحركي مع أقرانهم العاديين وبشكل جماعي له فوائد جمّة كبيرة ، فإنها تدعم علاقتهم و تزيد من انسجامهم الإجتماعي ، و تعرف العاديين بمواهب و قدرات اقرانهم من ذوي الإحتياجات الخاصة و تنمي

لديهم حب المنافسة ، وكل ذلك يسهم في تقبل المجتمع لذوي الإحتياجات الخاصة وتغيير نظرة المجتمع إليهم مما يسهم في انخراطهم بسهولة في المجتمع .

و هناك العديد من الأنشطة الرياضية المعدلة التي تتناسب مع قدرات وإمكانيات الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة و منها ألعاب القوى وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية و كرة الهدف للمكفوفين و كرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة و كرة المضرب وتنس الطاولة وألعاب الجمباز والكرة الطائرة والريشة الطائرة والألعاب المائية ، وهذه الرياضات قد شُرِّع لها قوانين وأنظمة من قبل الاتحادات الدولية وكذلك المحلية بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات هذه الفئة .

إنَّ كل ذلك يعتمد على وجود اختصاصيين مؤهلين في مجال " التربية البدنية الخاصة " ؛ لأن من أهم واجبات معلمي التربية البدنية الخاصة هو اكتشاف مشاكل التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة في المدارس لتحويلهم الى تعلم برامج معدلة خاصة تساعدهم على تفادي الخمول .

3 2 3 - الآثار السلبية الناجمة عن الخمول البدني على صحة المجتمع:

إن الاعتقاد السائد حالياً في الأوساط العلمية والطبية هو أن الآثار الصحية السلبية المترتبة من الخمول البدني على المجتمع تفوق تلك الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليستيرول في الدم أو من ضغط الدم الشرياني (الهزاع، 2004، الصفحات 141-161) ، نظراً لأن نسبة الحاملين بدنياً في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في كوليستيرول الدم أو زيادة في ضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين في المجتمع (Caspersen, 1987, pp. 43-45) ، الأمر الذي حدا بالجمعية الأمريكية لطب القلب أن تدرج الخمول البدني بدءاً من عام (1992) كأحد العوامل المسببة لأمراض القلب التاجية (Fletcher G. e., 1996, pp. 862-867).

وتبعاً لتقارير منظمة الصحة العالمية، فإن الأمراض غير السارية تزداد انتشاراً في كل من الدول النامية و ايضا التي هي في طور النمو على السواء (WHO, 2000). والمعلوم أن للخمول البدني، الذي تصل نسبة انتشاره بين سكان دول العالم إلى حوالي 60% ، دور في حدوث

معظم الأمراض غير السارية (World Health Organization WHO, 1999) .

3 2 4 - الفوائد الصحية الإيجابية الناتجة عن النشاط البدني:

يمكن تقسيم التأثيرات الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني إلى ثلاثة

جوانب رئيسية هي كالاتي :

- الجانب الأول : يتمثل في تحسين وظائف أجهزة عديدة من الجسم ورفع كفاءتها، شاملاً ذلك

الأجهزة التالية : الدوري، والتنفسي، والأبضي، والمهرموني، والعصبي، و العضلي .

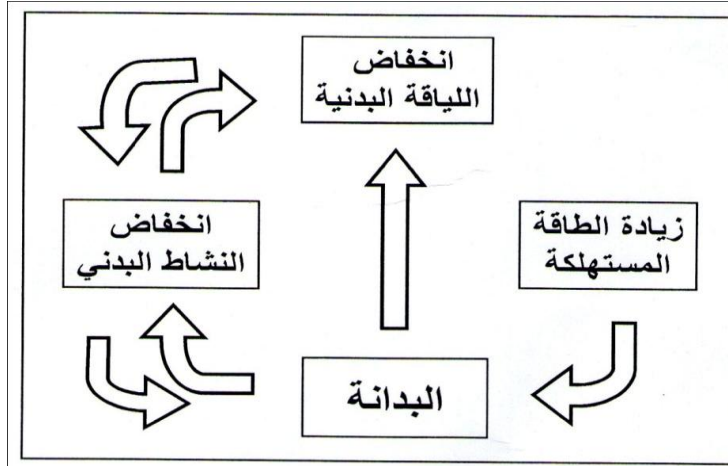
-الجانب الثاني: الوقاية من بعض الأمراض والمشكلات الصحية، خاصة المزمنة منها، مثل أمراض القلب

التاجية، وداء السكري، وهشاشة العظام، وسرطان القولون.

-الجانب الثالث : زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم، وبالتالي المساهمة الفعالة في الوقاية من السمنة

وفي التلخص منها .(Bassuk, 2003, pp. 299-307). و الجدول الموالي يوضح العلاقة التي

ترتبط بين النشاط البدني و البدانة (Rowland,2002).



الشكل رقم (01) يوضح العلاقة فيما بين النشاط البدني و اللياقة البدنية و السمنة

5 2 3 - مجمل الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني:

(ACSM, 2000)

-تحسن اللياقة القلبية التنفسية.

-تحسن اللياقة العضلية الهيكلية.

-ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C).

-انخفاض مستوى الدهون الثلاثية في الدم(TG) .

-انخفاض مستوى الكوليستيرول الكلي والكوليستيرول السيئ في الدم (LDL-C) .

-انخفاض نسبة الشحوم في الجسم.

- انخفاض ضغط الدم الشرياني خاصة إذا كان مرتفعاً.
- زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- تحسين أيض الكربوهيدرات.
- ارتفاع القدرة على تحمل الجلوكوز.
- تحسين وظائف الخلايا المبطنة للأوعية الدموية (Endothelium).
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال الإصابة بهشاشة العظام.
- خفض القلق والتوتر والكآبة.
- خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

خلاصة :

ان الأهداف العامة و التي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها يجب أن تنحصر ضمن المجال الحسي الحركي و المجال الإجتماعي العاطفي و المجال المعرفي، وذلك قصد تعزيز العملية التدريسية ، و اذا ما عجز ذوو الإحتياجات الخاصة عن مسايرة اقراهم الأسوياء في ممارسة انواع الأنشطة البدنية او الترويحية في اشكالها المنصوص بها ، فان مختلف المنظمات الساهرة على التكفل بهذه الفئة قد اظهرت للوجود قوانين مُعدلة ، تُعيد كبديل ، صياغة الشروط و النصوص المبدئية لصالح احتياجاتهم وذلك لمراعاة اندماجهم نفسيا ، بدنيا و اجتماعيا .

الفصل الرابع

التدريس التعاوني في التربية البدنية المعدلة

33	4-2- التدریس التعاونی
33	4-2-1- مفهوم التدریس التعاونی
34	4-2-2- خصائص التعلیم التعاونی
34	4-2-3- فوائد التعلیم التعاونی
35	4-2-4- مزايا التعلیم التعاونی
36	4-2-5- انواع التعلیم التعاونی
36	4-2-6- العناصر الأساسية للتعلیم التعاونی
36	4-2-7- اثر اللعب كوسيلة تنافسية لتنمية صفة التعاون
37	4-2-8- الفرق بين التعلیم التعاونی و التعلیم في مجموعات
39	خلاصة

تمهید :

لقد أحدثت التقنيات الحديثة ثورة في طرق التدریس وأنماطه وأسبابه، وساعدت في فتح مجالات جديدة للتعلیم لم تكن متاحة من قبل كاستخدام الحاسوب ، كما اوجدت انماطا جديدة في اساليب التعلیم لم تكن موجودة من قبل مثل التعلیم المبرمج و التعلیم المفتوح و غيرها ... ، و

مكنت هذه التكنولوجيا المعلمين من مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ و التحكم فيها ، حيث تعمق الإهتمام بتفريد التعليم ، و كذا استعمال اساليب حديثة كالتعاوني و التضميني...الخ. وأثبتت الدراسات الحالية أن التقنيات الحديثة تساعد في تحقيق الأهداف المعرفية في كافة مستوياتها من التذكر و الإستيعاب و التحليل و التركيب و التقويم .و سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل ؛ التنويه باحدث الأساليب التي توصل اليها العلماء و الباحثون في مجال طرق و مناهج التدريس و التي استخدم الطالب الباحث انطب انواع الأساليب في انجاز الدراسة : الأسلوب التعاوني - من جهة - و كذا التطرق الى التربية البدنية المعدلة لتناسبها مع نمط عينة البحث كاسلوب بديل للتربية البدنية العادية ، و اخيرا ، باشارك الأنشطة البدنية المدمجة ، لتناسبها مع محتوى الوحدات التدريسية المقترحة في الدراسة .

4-1-1- التدریس التعاونی :

4-1-1- مفهوم التدریس التعاونی : (نبهان، 2008، صفحة 41)

استحوذ استخدام التعلم التعاوني على اهتمام المربين في الآونة الأخيرة ، نظرا لدوره المهم في تنمية جوانب الشخصية المتكاملة للتلميذ كالاتجاه نحو التعاون و العمل مع الآخر . و يتم في التعلم التعاوني تحديد أدوار معينة لكل عضو في المجموعة (تتراوح من 4 الى 5 افراد) و يلتزم كل عضو باداء الدور المكلف به ، و تتغير الأدوار في كل مجموعة من فترة الى اخرى لممارسة كل فرد من المجموعة مهام الأدوار جميعا بشكل جيد . (محمود، 2008، صفحة 10)، كما انه اسلوب تعلم يتم فيه تقسيم التلاميذ الى مجموعات صغيرة ، غير متجانسة (تضم مستويات معرفية مختلفة) يتراوح عدد افراد كل مجموعة من (4 الى 6 افراد) و يتعاون تلاميذ المجموعة الواحدة في تحقيق هدف او اهداف مشتركة . (نبهان، 2008، صفحة 39). و هو ايضا استراتيجيية تدريس يعمل فيها الطلاب على شكل مجموعات صغيرة في تفاعل إيجابي متبادل يشعر فيه كل فرد أنه مسؤول عن تعلمه وتعلم الآخرين بغية تحقيق أهداف مشتركة .و يمكن القول انه عبارة عن مجموعة من إستراتيجيات التدريس التي تضع المتعلم في موقف جماعي يقوم فية بدوري التدريس والتعلم في أن واحد،وما يتطلبه ذلك من العمل في جماعة لتحقيق أهداف مشتركة تشمل كلا من الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية (André, 2011, pp. 46-57).و يعرف ايضا

على انه إحدى الطرق التدريبية التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة ، و التي تقوم على الاهتمام بالأنشطة التي تجعل الطالب محورا لعملية التعليم والتعلم.

و يعرف الطالب الباحث التعليم التعاوني على انه طريقة تعلم تتم ضمن مجموعات صغيرة من التلاميذ (من 4 الى 6 تلاميذ) تسمح لهم بالعمل سويا و بفاعلية و مساعدة بعضهم البعض قصد الرفع من مستوى كل فرد منهم لتحقيق هدف تعليمي مشترك .

4 1 2 خصائص التعلم التعاوني (نبهان، 2008، صفحة 54):

- يتم تنفيذه من خلال مجموعة من الإستراتيجيات وليست واحدة.
- مواقف التدريس جماعية فيقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة .
- الطالب في المجموعة له دورين التدريس والتعليم في آن واحد.
- المهارات الإجتماعية لها نصيب وافر في التعلم التعاوني.
- أنه يقدم فرصا متساوية للنجاح وهذا مالا توفره الأساليب الأخرى .
- أنه اسلوب فعال يحقق العديد من الأهداف التعليمية.
- أنه يحقق الدافعية للتعلم والتي تعتبر شرطا لحدوثه.
- أنه يركز على الأنشطة الجماعية والتي تحتاج إلى التخطيط لها قبل الشروع في تنفيذها.

4 1 3 فوائد التعلم التعاوني : (السيد، 2008) (الزايد، 2007، صفحة 28)

- زيادة معدلات التحصيل والقدرة على التذكر .
- تحسن قدرات التفكير عند الطلاب.
- زيادة الحافز الذاتي نحو التعلم.
- نمو علاقات إيجابية بين الطلاب.
- تحسن اتجاهات الطلاب نحو المنهج، التعلم، والمدرسة.
- الزيادة في ثقة الطالب بذاته
- انخفاض المشكلات السلوكية بين الطلاب.
- تنمية روح التعاون والعمل الجماعي بين التلاميذ.
- إكساب التلاميذ مهارات القيادة والاتصال والتواصل مع الآخرين.

-يربط بطبيعي التعلم والذين يعانون من صعوبات التعلم بأعضاء المجموعة ويطور انتباههم.

❖ مزايا التعلم التعاوني (نبهان، 2008، صفحة 52)

- جعل التلميذ محور العملية التعليمية التعلمية.
- تنمية المسؤولية الفردية والمسؤولية الجماعية لدى التلاميذ.
- تنمية روح التعاون والعمل الجماعي بين التلاميذ.
- إعطاء المعلم فرصة لمتابعة وتعريف حاجات التلاميذ.
- تبادل الأفكار بين التلاميذ.
- احترام آراء الآخرين وتقبل وجهات نظرهم.
- تنمية أسلوب التعلم الذاتي لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ على حل المشكلة أو الإسهام في حلها.
- زيادة مقدرة التلميذ على اتخاذ القرار.
- تنمية مهارة التعبير عن المشاعر ووجهات النظر.
- تنمية الثقة بالنفس والشعور بالذات.
- تدريب التلاميذ على الالتزام بأداب الاستماع والتحدث.
- تنمية مهارتي الاستماع والتحدث لدى التلاميذ.
- تدريب التلاميذ على إبداء الرأي والحصول على تغذية راجعة.
- تلبية حاجة كل تلميذ بتقديم أنشطة تعليمية مناسبة ضمن مجموعة متجانسة.
- العمل بروح الفريق والتعاون العمل الجماعي.
- إكساب التلاميذ مهارات القيادة والاتصال والتواصل مع الآخرين.
- يؤدي إلى كسر الروتين وخلق الحيوية والنشاط في غرفة الصف
- تقوية روابط الصداقة وتطور العلاقات الشخصية بين التلاميذ ويؤدي لنمو الود والاحترام بين أفراد المجموعة.

4 1 4 أنواع التعلم التعاوني (نبهان، 2008، الصفحات 43-44) :

- المجموعات التعليمية التعاونية الرسمية :

- تدوم من حصة إلى عدة أسابيع .

• المجموعات التعليمية التعاونية غير الرسمية :

- مجموعات ذات غرض خاص قد تدوم من بضع دقائق إلى حصة واحدة .

• المجموعات التعليمية التعاونية الأساسية :

-تكون طويلة الأجل وغير متجانسة وذات عضوية ثابتة.

4 1 5 العناصر الأساسية للتعليم التعاوني : (خطاب، 1989)

- الاعتماد المتبادل الايجابي

- المسؤولية الفردية والمسؤولية الجماعية

- التفاعل المعزز وجهاً لوجه

- المهارات البين-شخصية والجماعية

- معالجة عمل المجموعة.

❖ اهم النقاط الواجب مراعاتها عند تشكيل المجموعات التعاونية: (خطاب، 1989، ص13)

- حجم المجموعة .

- تشكيل المجموعة بشكل عشوائي غير مقصود بحيث تتوفر في الطلبة اهتمامات مختلفة فمنها

المنسق والملخص والملاحظ والمسجل ... الخ .

- توزيع المهام وتوضيح التعليمات .

- يفضل توزيع التعليمات مكتوبة على الطلبة .

- تحفيز بعض الطلبة على المشاركة لو لزم الأمر.

4 1 6 أثر اللعب كوسيلة تنافسية لتنمية صفة التعاون:

يرى " سيرنوف فيكتور " ان للعب دور أساسي في تنمية صفة التعاون و خاصة الألعاب

الموجهة ، حيث تحدد لكل فرد مهمة خاصة ويكون الانتصار في الأخير للجماعة ككل وليس إلى

فرد معين ، إن نمو التعاون عن طريق اللعب من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة المراهق ،

لأن الشعور بتواجده وسط الجماعة يساعده عند الكبر على أن يعيش ويتأقلم مع الجماعة بصفة

منتظمة.و باللعب يجد سهولة أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة ، وفي تكيفه مع

المراهقين أمثاله أكثر من الذين لا يلعبون .

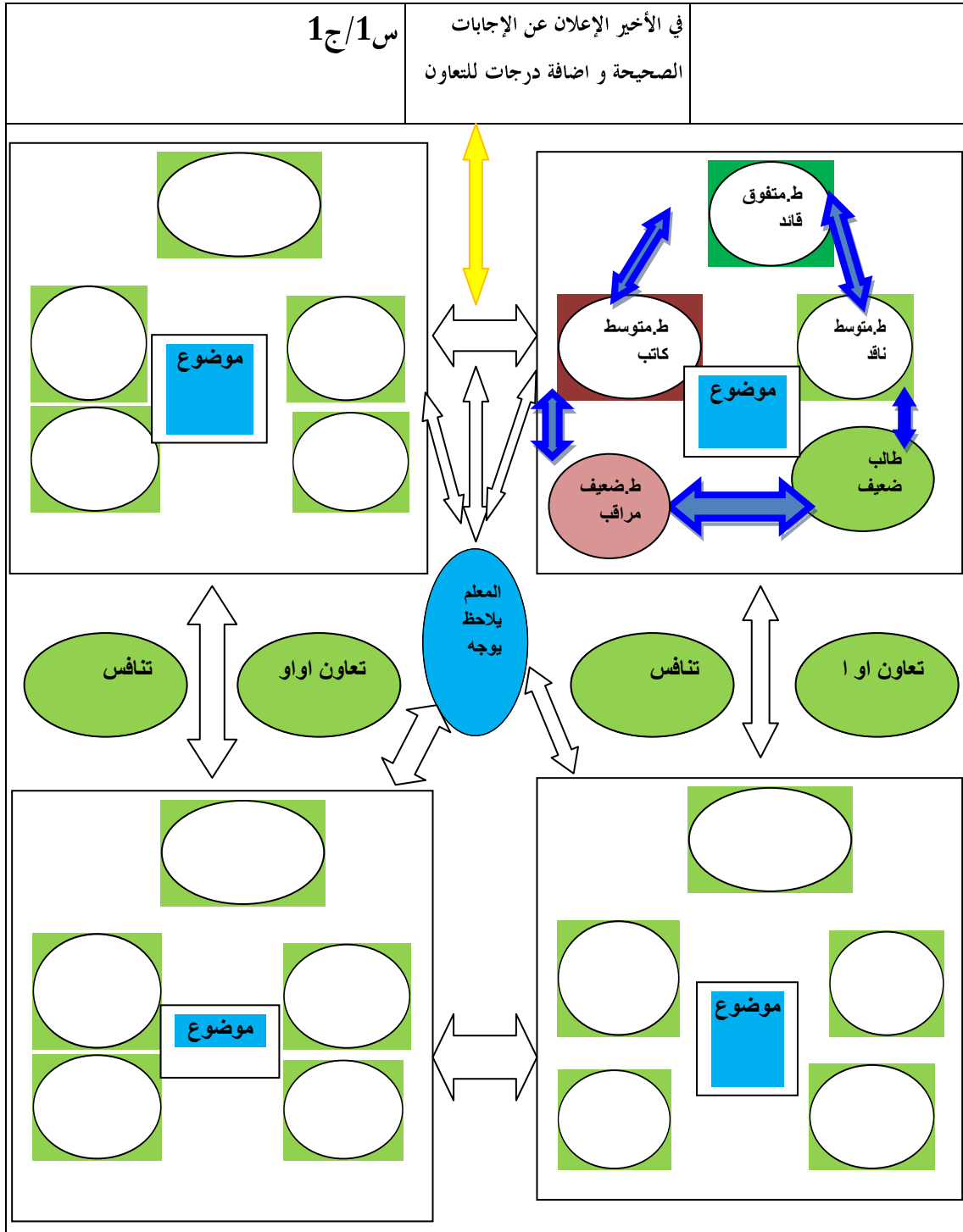
4 1 7 الفرق بين التعلم التعاوني والتعلم في مجموعات : (الحيلة، 1999، صفحة 351)

الجدول رقم (01) يوضح الفرق بين التعلم التعاوني والتعلم التقليدي

التعلم في المجموعات التقليدية	التعلم التعاوني
<ul style="list-style-type: none"> • ليس للمشاركة الإيجابية أهمية. • لا يعتبر الطلاب مسؤولين عن تعلم بقية زملائهم ولا عن أداء المجموعة • أعضاء المجموعة متماثلة في القدرات • يتم تعيين قائد فقط. • اهتمام الطلاب فقط نحو إكمال المهمة . • هذه المهارات يفترض وجودها عند الطلاب . • المعلم نادرا ما يتدخل . 	<ul style="list-style-type: none"> • مبني على المشاركة الإيجابية. • مسئولية كل عضو في المجموعة تجاه بقية الأعضاء. • يتباين أعضاء المجموعة في القدرات والسمات الشخصية. • يؤدي كل الأعضاء أدوارا قيادية. • الارتقاء بتحصيل كل عضو. • تعليم الطلاب المهارات الاجتماعية. • المعلم يقدم لكل مجموعة تغذية راجعة حول أدائها

❖ إدارة البيئة الصفية في التعلم التعاوني : (السيد، ، 2008)

درجة التعاون	الإجابات الصحيحة (المعلم)	مجموعة أ اجابات	عنوان الدرس الإعلان عن الأخطاء المشتركة و تصحيحها.	البيئة الصفية طبقا لإستراتيجية التعليم التعاوني



الشكل رقم (02) يوضح مخطط لإدارة البيئة الصفية في إستراتيجية التعلم التعاوني

—خلاصة:

ان تطبيق الإستراتيجيات الحديثة و التي تدعم اشراك التلميذ في تسيير درس التربية البدنية كونه محور العملية التعليمية ، و ان تنظيم العمل في شكل مجموعات مصغرة ، تعمل معا بشكل تعاوني ، قد اوضح للطالب الباحث نجاعة استخدام اسلوب التدريس التعاوني بطريقة التدريس المصغر لتناسبها مع طبيعة الدراسة ، و من خلال تطبيق استراتيجية التعلم التعاوني داخل مجموعات مصغرة ، يتمكن التلاميذ و تحت اشراف استاذ التربية البدنية ، من العمل سويا و بفاعلية و مساعدة بعضهم البعض للرفع بمستوى كل فرد من مجموعاتهم ليساعد على تحقيق الهدف التعليمي المشترك. و تتلخص نجاعة تطبيق هذه الإستراتيجية ، في النتائج و التطورات الحاصلة على مستوى بعض الصفات في اللياقة البدنية لمجموعة البحث .

و يرى الطالب الباحث أن التعليم التعاوني اضحى من الإستراتيجيات المنصوح باستعمالها في كل العلوم الأكاديمية لا سيما في مجال التربية البدنية و ذلك من خلال التأثير الإيجابي لها و الحاصل في موضوع الدراسة ، حيث انها تركّز على تعليم اجزاء من مهارات او فنيات للأداء التدريسي بفاعلية و ذلك باعتبار ان تجزئة المهارة شرط اساسي في تبسيط التعلم .

الفصل الخامس : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

41	5- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
41	5-1- السرعة
41	5-1-1- السرعة الإنتقالية
42	5-1-2- السرعة الحركية
42	5-1-3- سرعة رد الفعل الحركي
42	5-2- القوة
43	5-1-2- القوة القصوى
43	5-2-2- القوة المميزة بالسرعة
44	5-2-3- القوة المميزة بالتحمل
44	5-3- التحمل
45	5-1-3- تحمل القوة
45	5-2-3- تحمل السرعة
45	5-4- المرونة
46	5-1-4- المرونة الإيجابية
46	5-2-4- المرونة السلبية
46	5-5- الرشاقة
47	5-1-5- الرشاقة العامة
47	5-2-5- الرشاقة الخاصة
47	5-6- التوافق
48	5-7- التوازن
48	5-1-7- التوازن الثابت
48	5-2-7- التوازن الديناميكي
49	- خلاصة
50	- خاتمة الباب الأول

تمهيد :

في هذا الفصل سيتناول الطالب الباحث ذكر اهم الجوانب المتعلقة بموضوع البحث و التي تتمثل في الصفات البدنية المرتبطة بالصحة ، و نجد ان الجامعة الأمريكية للطب الرياضي و لجمعية القلب و عدة منظمات اخرى قد ركزت على ضرورة استخدام الأنشطة الرياضية كوسيلة صحية للوقاية او الحد من الكثير من الأمراض ، و ذلك عن طريق تنمية و تطوير مجموع العناصر التي تساهم في تحسين الصحة العامة (الباي، 1995، صفحة 09) و من ثمّ رفع اللياقة البدنية للفرد من خلال تقليل مخاطر الإصابة بامراض العصر ، و التي تشتمل على القوة العضلية و المرونة (OMS، 2001)، و يرى المكتب الإقليمي لدول المشرق لمنظمة الصحة العالمية على ان مجموع هذه العناصر التي تساهم في تحسين الصحة البدنية ، تشتمل على رياضة التحمل و العاب القوة و انشطة المرونة و التناسق (جميل، محرم 1425).

5- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

5-1- السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحبيب، 2002)، ويعرفها "هارة" بأنها القابلية العالية لسرعة الحركة الإنتقالية (حسين م.، 1978)، ويرى البعض بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ، بينما يرى " درنهوف " على أنها قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي، كما يعرفها بأنها مقدرة الرياضي على أداء حركة أو قطع مسافة معينة في أقل وقت ممكن ، بينما يرى كل من " قاسم حسن حسين وقيس ناجي " بأنها قدرة الرياضي على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، أما " لمبير " فيرى أن السرعة هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية ، كما تعرف كذلك بأنها الصفة التي تسمح بتنفيذ الحركة بأقصى سرعة أو تكرار أكبر عدد من الحركات في أقل زمن ممكن (مروان، 1999، صفحة 106). وتقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع رئيسية: السرعة الإنتقالية. السرعة الحركية. سرعة رد الفعل الحركي

1-1-1- السرعة الإنتقالية:

2- يعرفها " سليمان علي حسن وزكي درويش " بأنها ذلك الترابط بين انتقال الجسم من مكان إلى

3- آخر خلال وحدة زمنية معينة (. س.، 1983، صفحة 333)، وتعرف كذلك بأنها إمكانية

4- الإنتقال من مكان لآخر وبأقصى سرعة ممكنة. (Claude, 1986, p. 154)

5-1-2- السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء بأنها سرعة إنقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء حركات وحيدة (علي ع.، 1999، صفحة 108)، بينما يعرفها كل " من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان " بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة (محمد، 1994، صفحة 232) .

5-1-3- سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الإستجابة):

يعرفها عادل عبد البصير بأنها القدرة على الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (عادل، 1999، صفحة 108)، كما تعرف كذلك بأنها تلك السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي، أي الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين بدء حدوث الإستجابة لهذا المثير (محمد، 1994، صفحة 234)، ويذكر " محمد حسن علاوي " أنه يوجد نوعان من سرعة الإستجابة:

● سرعة الإستجابة البسيطة:

وهي عبارة عن إستجابة واعية والتي فيها يعرف الفرد مسبقا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الإستعداد للإستجابة بصورة معينة.

● سرعة الإستجابة المركبة:

وتتميز بوجود كثير من المثيرات وكذلك إمكانية الحركات الإستجابية المتعددة، وفي هذا النوع لا يعرف الفرد سلفا نوع المثير الذي سيحدث وكذلك نوع الإستجابة الحركية (محمد، 1994، الصفحات 166-168).

5-2- القوة :

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية ، ويرى البعض بأن القوة العضلية هي من مكونات اللياقة البدنية التي تساعد على وصول الرياضي إلى أحسن مستوى إنجاز رياضي وذلك نظرا لتأثيرها على تنمية بعض الصفات الأخرى كالسرعة، وتعرف على أنها إمكانية التغلب على المقاومات الخارجية سواء كانت متحركة أو ثابتة" (سلامة، 1994، صفحة 236)، ويعرفها " محمد صبحي حسانين " بأنها قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (محمد، طرق بناء و تقنين الإختبارات ط2، 1987، صفحة 56)، بينما يرى " بيرنارد " على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة حسب متطلبات النشاط الرياضي (T, 1990, p. 76) ، بينما

يعرفها "هنتجر" بأنها مقدرة العضلة على إنتاج القوة في حالة أقصى إنقباض أيزومتري إرادي (الخالق، 1992، صفحة 85)، أما "فوكس وماتيويس" فيعرفانها بكفاءة العضلة أو مجموعة عضلية لبذل جهد أقصى ضد مقاومة خارجية (d.k, 1986, p. 271).

وبصفة عامة يقسم "واينيك" القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع هي كالآتي: (J, 1990, p. 177).
القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، والقوة المميزة بالتحمل.

5-2-1- القوة القصوى:

وهي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الإنقباض الإرادي، (ناصيف، 1980، صفحة 68) ويذكر "فوكس وماتيويس" بأنها أكبر قوة يمكن للعضلة الواحدة أو المجموع العضلية إستخدامها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة، في حين يرى كل من "قاسم حسن حسين وآخرون" بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي، بينما يعرفها كل من "مونود وفلندروا" بأنها أقصى قوة منتجة خلال إنقباض عضلي إيزومتري إرادي في مدة زمنية صغيرة من 03 إلى 04 ثا.

5-2-2- القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة لكون أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة، ويعرفها "ياسر الدبور" بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة (دبور، 1996، صفحة 256)، كما تعرف كذلك بأنها إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن (INSEP, 1991, p. 165)، ويرى "بارو" أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن (الغزاوي، 1975، صفحة 87) يذكر "ليفجنكو" بخصوص علاقة القوة بالسرعة أن السرعة تتحسن طبيعياً بعد إستعمال تمارين القوة (قاسم، 1990، صفحة 51)، بينما يذكر "طلحة حسام الدين" بأنها مقدرة الرياضي على بذل أقصى قوة عالية في أقل زمن ممكن (طلحة، 1994، صفحة 170). ويرى كل من "لارسون ويوكم" بأنها مقدرة الوصول إلى أقصى قوة في أقصر زمن ممكن، ويصطلح عليها بالقدرة وهي جداء القوة X السرعة (عادل، 1999، الصفحات 98-99)، ويذكر "طلحة حسام الدين" بأن القوة المميزة بالسرعة هي ناتج قوة الإنقباض والسرعة التي تم بها، وتصل القدرة العضلية إلى أقصاها عند الثلث الأول من السرعة القصوى

(طلحة، مباديء التشخيص العلمي للحركة ط1، 1994، صفحة 88) ، كما يرى أن من شروط توفر القدرة العضلية هي درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة (عادل، 1999، صفحة 99) .

5-2-3- القوة المميزة بالتحمل (تحمل القوة) :

تعتبر القوة المميزة بالتحمل من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة التي تستلزم متطلباتها قدرا معينا من القوة العضلية (الحبيب، 2002) ، ويعرفها " عصام الوشاحي " بأنها مقدرة الرياضي على مقاومة التعب في أثناء الجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة في بعض أجزائه ومكوناته (عصام، صفحة 68)، ويذكر " أحمد محمد خاطر وعلي فهمي " بأنها مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة، ويرى " هارة " بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل مجهود عضلي مستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته (احمد، 1978، صفحة 38).

5-3- التحمل:

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين (الباي، 1995، صفحة 10) في مختلف التخصصات الرياضية (الحبيب، 2002)، وهي تعرف على أنها القدرة على الإستمارة في أداء العمل العضلي لفترة طويلة (ابو، 1993، صفحة 151) ، ويرى " ليفسكي " بأنها المقدرة على تحمل جهد طويل أو كفاءة مقاومة التعب لمدة طويلة (Levesque.Daniel, 1991, p. 82)، كما يرى البعض بأنها كفاءة الرياضي في الإحتفاظ بأداء جهد بدني لمدة طويلة (d'autres, 1987, p. 87) . أما " كوستيل " فيرى بأنها قدرة الرياضي على إنجاز عمل عضلي بشدة منخفضة لأطول فترة زمنية (Costill.D.L, 1981, p. 86)، ويذكر "عادل عبد البصير" أن صفة التحمل تعتبر من العوامل التي تدخل في تحديد مستوى الإنجاز الرياضي، وترتبط كذلك بصفة القوة والسرعة تحت مصطلحي تحمل القوة وتحمل السرعة وتسهم هذه الصفات المركبة في تحديد مستوى الإنجاز الرياضي أثناء المنافسة، ويختلف مدى إسهام كل منهما على الفترة التي تستمرها المنافسة وكذلك خصائص كل مسابقة من مسابقات الرياضي (عادل، 1999، صفحة 125).

ولقد قسم "هارة" صفة التحمل إلى نوعين أساسيين: تحمل القوة، تحمل السرعة (حسين،

1998، صفحة 250).

5-3-1- تحمل القوة:

يعرفها "عصام عبد الخالق" بأنها لقدرة للتغلب على مقاومات مختلفة بفاعلية لمدة طويلة (الخالق، 1992، صفحة 118)، بينما يذكر "موسى فهمي إبراهيم" بأنها قدرة الجسم البدنية لمواجهة المقاومة والضغط الخارجي خلال تمرين لفترات زمنية طويلة (ابراهيم م.، 1970، صفحة 99).

5-3-2 تحمل السرعة:

يعرفها كل من "فيري" و"ليروا" بأنها القدرة على أداء جهد بشدة قصوى لأطول مدة زمنية ممكنة (Roux(P.M), 1992, p. 279)، ويصطلح عليها كل من "هيرف" و "هنري" بالتحمل اللاهوائي اللائبي أو بالكفاءة اللائبية التي تتميز بالمخزون الطاقوي الفوسفاجيني الذي اعتُبر زيادة كميته مؤشرا أساسيا للإنجاز الرياضي الجيد في الفعاليات التي تتميز في أدائها بالشدة القصوى والتي تمتد لفترات زمنية قصيرة مثل العدو الـ 100 م .

وفي هذا المجال يقسم "علاوي" تحمل السرعة من حيث الشدة في الأداء إلى عدة أنواع

:(Henri.H, 1994, p. 163)

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

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

- تحمل السرعة المتوسطة: وهو القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة بسرعة متوسطة.

- تحمل السرعة المتغيرة: وهو القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات كما هو الحال في كرة السلة.

5-4- المرونة:

يُذكر ان المرونة هي إحدى الصفات البدنية الهامة للأداء الحركي ، حيث تشكل مع

باقي الصفات البدنية الركائز التي يتأسس عليها مستوى الإنجاز الرياضي كما تساهم بقدر كبير في

التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها (الحبيب، 2002)، ويعرفها

"محمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولي" بأنها المدى الحركي لمفصل معين أو مجموعة مفاصل مشتركة

في الحركة (منصور، 1999، صفحة 99)، كما يذكر "محمد علي الخطيب وآخرون" بأنها مدى

الحركة المتاحة في مفصل أو مجموعة مفاصل، وتتحسن من خلال تمارين الإطالة العضلية الصحيحة

(آخرون م.، 1997، صفحة 19)، ويرى "هوفيان وآخرون" بأنها سهولة الأداء الحركي بمدى

واسع في المفاصل ومطاطية العضلات والأربطة (Houviion, 1992, p. 421)، أما "هارة" فيعرفها بمقدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (Corbeau, 1988, p. 13) ، بينما يذكر "سليمان علي حسن" بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (سليمان، 1987، صفحة 204) ، ويرى "هارة" في تعريف آخر له بأن المرونة هي عامل جوهري لأداء الحركة من الناحية العملية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، كما لها تأثير نفسي على الرياضي بحيث كلما كانت ذات مستوى جيد تتولد لدى الرياضي الشجاعة والجرأة في إجراء إنجازات رياضية على أحسن وجه (تامر، 1989، صفحة 28). ويقسم "زاسيورسكي" المرونة إلى نوعين هما: المرونة الإيجابية والمرونة السلبية (محمد، 1994، صفحة 190).

5-4-1- المرونة الإيجابية:

ويقصد بها قدرة الفرد الى الوصول لأكبر مدى حركي في مفصل معين أو عدة مفاصل كنتيجة لنشاط مجموعة عضلية معينة متصلة بهذا المفصل أو المفاصل المتحركة (عادل، 1999، صفحة 145)، ويذكر "ريسان" بأنها القدرة على أداء حركات ذات مدى واسع على حساب عمل العضلات (ريسان، 1998، صفحة 38).

5-4-2- المرونة السلبية:

وهي تعرف بأنها أقصى مدى للحركة في المفاصل الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية (عادل، 1999، صفحة 145) ، ويرى "محمد نصر الدين" بأنها تلك المرونة التي تحدث نتيجة عمل قوى خارجية مثل الشد الخارجي الذي يقوم به شخص آخر (منصور، 1999، صفحة 49).

5-5- الرشاقة:

تعتبر صفة الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه في الهواء، أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو أداء حركي تحت ظروف متغيرة، كما تتطلب قدرا كبيرا من التوافق والدقة والسرعة ، ويعرفها "حنيفي" بأنها قدرة الرياضي على تغيير أوضاعه واتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء بدقة وسرعة وتوافق وإقتصاد في الجهد الحركي ، وتركيب الأداء المهاري بما يتناسب مع ظروف المنافسة (حنيفي، 1980، صفحة 67)، أما "يوسف الشيخ" فيرى بأن الرشاقة تعد من مركبات التوافق الجيد وتختص بالحركات الدقيقة (يوسف، 1984، صفحة 85). ويذكر "كادجا وآخرون"

بأنها توفر الإمكانية التي تسمح بالإجابة الحركية السليمة وكذا التأقلم مع مختلف الأوضاع الرياضية المعروفة والمفاجئة والتي تتطلب مستوى من الصفات البدنية الأخرى (Caja, 1997, p. 203). أما "ماينل" فيرى بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين كاليدن أو الجذع أو الرجلين (Weineck, 1986, p. 79). ويضيف "سلامة إبراهيم" بأن الرشاقة هي قابلية الفرد في تغيير إتجاهه بسرعة وتوقيت سليم (ابراهيم، 1979، صفحة 18)، ويذكر "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي" بأن الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة (كمال، 1985، صفحة 84). ويرى "بيتر هرتز" أن الرشاقة تتضمن المقدرة على رد الفعل الحركي، و المقدرة على التوجيه الحركي والتوازن والربط الحركي، و المقدرة على الإستعداد الحركي، والخفة الحركية (عبد، 1995، ص 147-148).

5-5-1- الرشاقة العامة: (الحبيب، 2002)

وهي تعرف على أنها قدرة الرياضي في السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة فضلا عن أنها قدرة الفرد على الإنجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن ودقة ، وتؤثر الرشاقة العامة على الخاصة.

5-5-2- الرشاقة الخاصة:

وتعني قدرة الرياضي على تغيير وتعديل طريقة الأداء الحركي للفعالية بأفضل كفاءة (حسين، 1998، صفحة 617).

ويذكر "هارة" بأنها من مقومات مستوى الإنجاز الرياضي التي تتم عن طريق مراحل التوجيه الحركي

ويحتاجها الرياضي لإنجاز نشاطه الرياضي، حيث يتم تنميتها بواسطة تمارين خاصة حسب متطلبات الفعالية الرياضية (عبد، 1978، صفحة 23).

5-6- التوافق:

يعد التوافق من العناصر الأساسية للإنجاز الرياضي ويعرفه "ريسان مجيد" بأنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالإنسيابية وحسن الأداء (مجيد، موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضة ج1، 1988، صفحة 162) ، ويرى "عبد الفتاح" أن التوافق هو عبارة عن التعاون والإنسجام الكامل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء الحركي (عبد، 1993، صفحة 101)، ويذكر "أبو العلاء" بأنه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع

دقة الأداء في تحقيق الهدف وفق الإقتصادية في الجهد، كما يعتبره من الصفات البدنية المركبة التي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق، وتشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق على: التوازن، الإحساس بالإيقاع، الرشاقة، القدرة على الإرتقاء العضلي الإرادي و التناسق الحركي (ابو، 1997، الصفحات 205-206). ويعرفه "تشارلز بيوكر" بأنه مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (تشارلز، 1964، صفحة 283).

5-7- التوازن:

ويعرفه "محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان" على أنه قدرة الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف أو أثناء الحركة (محمد، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ط4، 1987، صفحة 93)، ويذكر "أحمد خاطر وعلي فهمي" أن التوازن هو القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة (احمدمحمد، 1996، صفحة 451). ويصنف التوازن إلى نوعين هما: التوازن الثابت والتوازن الديناميكي أو الحركي (محمد، 1994، صفحة 364).

5-7-1- التوازن الثابت:

وهو يعني مقدرة الفرد على الإحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الإهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة . (الحبيب، 2002)

5-7-2- التوازن الديناميكي (الحركي):

وهو يعرف بالقدرة على الإحتفاظ بتوازن الجسم خلال أداء حركي معين (راتب ، 1994 ، صفحة 268) .

خلاصة :

لقد استخلص الطالب الباحث من خلال ما سبق ذكره ، ان العمل على تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مرهون بتنمية الصفات البدنية و التي هدفت الدراسة الحالية على التركيز عليها في هذا الجانب من خلال ايلاء الإهتمام بالخصائص المميزة بالمرحلة العمرية لعينة البحث و ما يتناسب معها من اساليب تدريسية . و عليه فقد تم التطرق الى توظيف مختلف التمارين و الألعاب التي من شأنها تساهم في الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية و بالتالي تنمية هذه الصفات البدنية التي ترتبط بالصحة .

خاتمة الباب الأول :

لقد قام الطالب الباحث في هذا الفصل بالإلمام النظري بما يخدم موضوع البحث حيث تطرق الطالب الباحث الى التذكير بمكانة التربية البدنية ضمن المنظومة التربوية و قد خصّ الدراسة بتعريف التربية البدنية المعدلة لكونها لبّ الدراسة الحالية و كذا الطرق و الاساليب الناجعة في تدريسها . كما قام الطالب الباحث في هذا السياق بذكر عناصر اللياقة البدنية المستهدفة لتطويرها في هذه الدراسة ، و عليه فقد كانت الدراسة النظرية للطالب الباحث سندا هاما في اصدار الأحكام الموضوعية للمشكلة المطروحة .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- 52 -مقدمة الباب .
- 53 -الفصل الأول : الدراسة الإستطلاعية.
- 63 -الفصل الثاني : منهج البحث و الإجراءات الميدانية
- -الفصل الثالث :
- 96 1 3 - عرض و مناقشة نتائج عينة البحث " التلاميذ " .
- 2 3 - الإستنتاجات ، مناقشة النتائج بالفرضيات ، الخلاصة
- 132 و التوصيات .
- 137 3 3 - المصادر و المراجع
- 166 4 3 - الملاحق
- -ملخص البحث

مقدمة الباب الثاني :

يتضمن هذا الباب الدراسة الميدانية للبحث ، حيث يشتمل هذا الباب على ثلاثة فصول ، إذ تناول الطالب الباحث في الفصل الأول لأهم الخطوات العلمية المتمثلة في الدراسة الإستطلاعية و كذا التجربة الإستطلاعية ، و التي من خلالها يتم تجريب الإختبارات لضبط متغيرات هذا البحث العلمي ، وكذا الدراسة الأساسية التي تمثلت في تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة . اما الفصل الثاني فقد خصص لمنهجية البحث و اهدافه الإجرائية . يليه الفصل الثالث الذي تم التطرق فيه الى عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها في الدراسة ، بعد تفريغها و تحليلها احصائيا . يليه مباشرة تقديم اهم الإستنتاجات و التوصيات المقترحة .

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

54.....- تمهيد

54..... 1 1 - الدراسة الإستطلاعية.

54..... 1 1 1 - الدراسة الإستطلاعية الأولى (تحكيم الإستبيان)

1 1 1 1 - عرض و مناقشة نتائج الإستبيان الموجه لعينة اساتذة

55..... التربية البدنية و الرياضة .

62.....- خلاصة . .

- تمهيد :

لقد تطرق الطالب الباحث من خلال هذا الفصل الى التجربة و الدراسة الإستطلاعية قصد تحديد و حصر اهم الوسائل التي تحتاجها طبيعة الدراسة، و كذا استعمال اهم الأدوات التي يتطلبها البحث ، للحصول على اهم المعلومات التي تساعد في التخطيط لإنجاز الدراسة ، و عليه ، فقد استهدف الطالب الباحث ذوي الصلة بالدراسة ، و المتمثلين في اساتذة التربية البدنية للتعليم الثانوي بولاية الشلف ، و ذلك من خلال استبيان قُدم اليهم قصد التعرف على آرائهم ، و بعدها ، عمد الطالب الباحث الى تفرغ الاستبيان الذي تمّ استرجاعه ، مع العرض و المناقشة للنتائج ، و هذا لتوضيح آرائهم حول واقع التعامل مع فئة المعفيين داخل حصص التربية البدنية ، حيث اشتمل هذا الفصل على عرض و مناقشة نتائج الاستبيان الخاص بنظم اشراك المعفيين في حصص التربية البدنية ، مع الكشف من خلال تطلعات هؤلاء الأساتذة على الأسس العلمية الممكن استخدامها لتعديل و تبسيط درس التربية البدنية للمعفيين .

و قد هدفت التجربة الإستطلاعية الى ما يلي :

- التعرف على نظرة الأساتذة حول فئة التلميذات المعفيات من حصة التربية البدنية .
- التمكن من التعرف على انسب الطرق للحصول على اصدق النتائج .
- ضبط الصعوبات التي قد تعترض الطالب الباحث .
- اختيار انسب الإختبارات البدنية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال ترشيحها و تقنينها .
- تخصيص انسب الطرق الإحصائية لتحليل نتائج الإختبارات المتحصل عليها .

1 4 - الدراسة الإستطلاعية :

1 4 1 - الدراسة الإستطلاعية الأولى : (اختبار الإستبيان)

بعد مناقشة مجموعة الأسئلة الموضوعية ضمن الإستمارة مع الأستاذ المشرف و مدى تفاعلها مع اهداف موضوع الدراسة ، تم صياغتها في شكل استبانة ، تم عرضها على مجموعة من الدكاترة و الأساتذة في مختلف المعاهد للتربية البدنية (مستغانم ، الشلف ، و تيسمسيلت) و ذلك بغرض الأخذ بآرائهم و توجيهاتهم اثناء عملية التقنين و الترتيب و حتى يتم اعطاء

مصدقية إضافية للإستبانة ، تم توجيه الإستبيان بشكل عشوائي في مرحلة قبلية على عينة من الأساتذة تراوح عددهم (06) اساتذة و ذلك من اجل امتحان الإستبيان . و بعد اسبوع من ذلك ، تم تقديم الإستبيان الى مجموع أساتذة التربية البدنية و الرياضة بثانويات الشلف ، و بعد استجماع الإستبيان ، قام الطالب الباحث بعملية التفريغ و التي تمثلت كما يلي.

1-1-1-1- عرض و مناقشة نتائج الإستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية بالطور الثانوي :

و بعد التفريغ و التحليل لنتائج الإستبانة المسترجعة ، تم الحصول على النتائج التالية :

1-1-1-1- المحور الأول : معلومات خاصة بالمستجوب .

س1 : ما نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

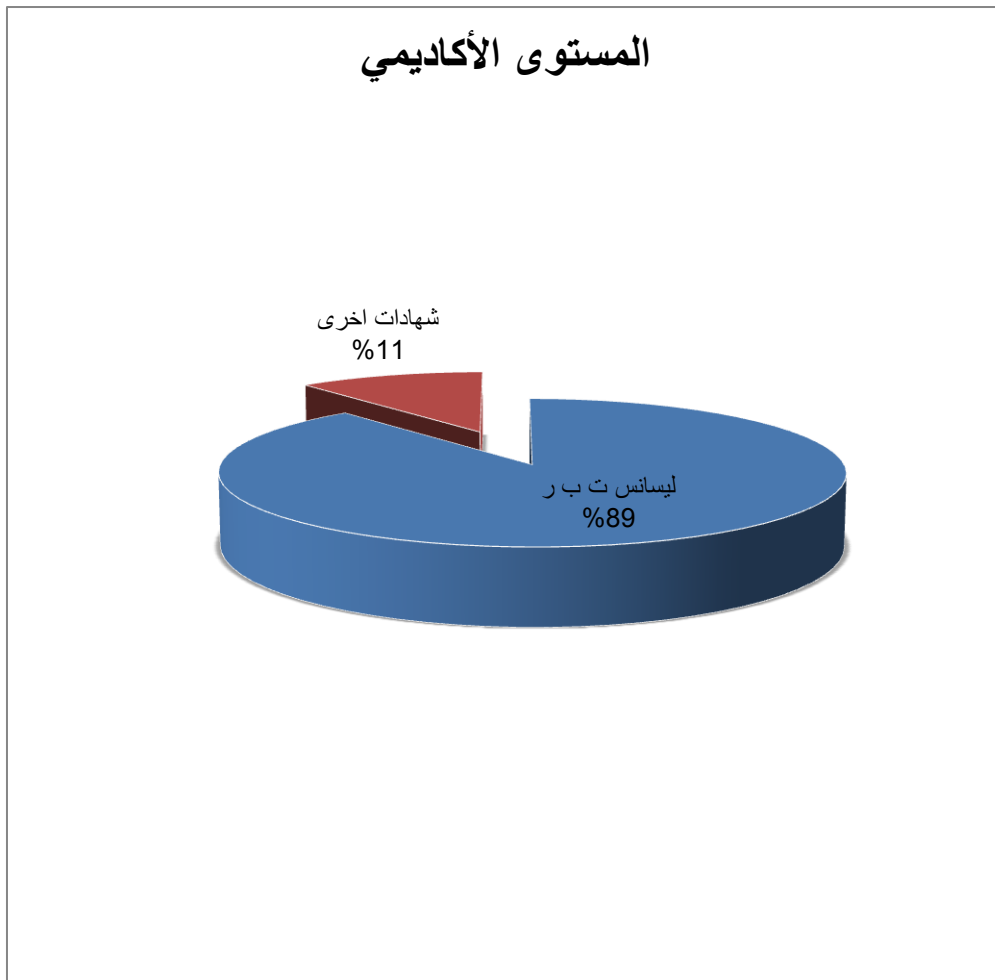
س2 : كم هو عدد سنوات الخبرة في مجال تدريس التربية البدنية ؟

- جدول رقم (02) يوضح المستوى الأكاديمي و الخبرة المهنية للعينة المُستجوبة .

عدد سنوات الخبرة في تدريس التربية البدنية و الرياضة			الشهادة العلمية المتحصل عليها		الأسئلة
اكثر من 10 سنوات	من 06 الى 10 سنوات	من 01 الى 05 سنوات	شهادات اخرى	ليسانس ت.ب	الإجابة
22	15	17	06	48	المستجوبين
40.74	27.78	31.48	11.11	88.89	النسبة %

- فيما يتعلق بالشهادة العلمية المتحصل عليها :

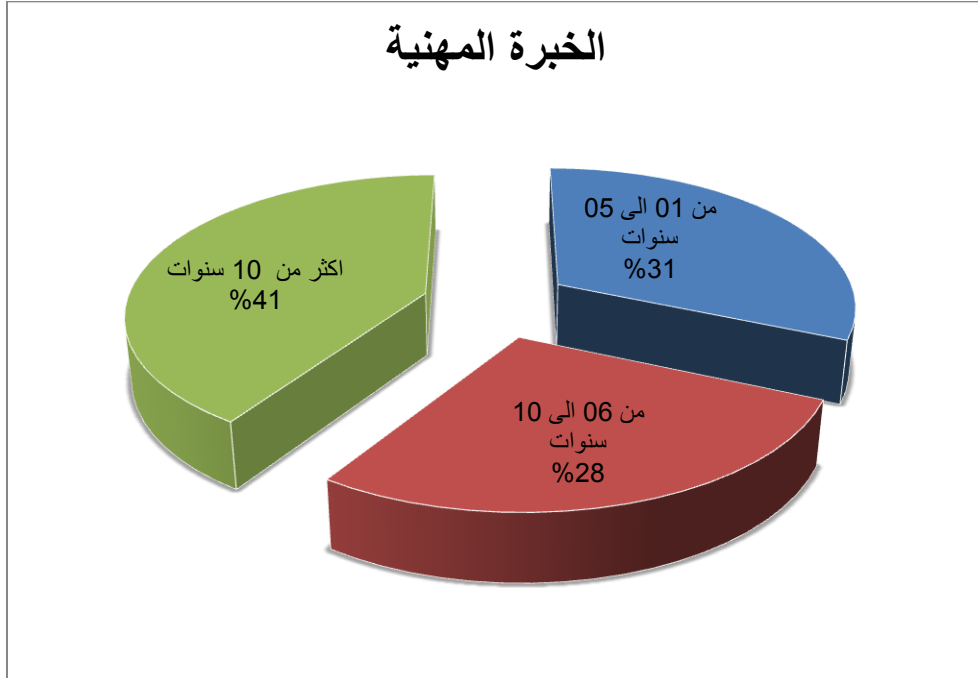
يلاحظ من خلال الجدول اعلاه رقم (03) ، و الشكل المبين اسفله رقم (03) ، ان اكثرية الأساتذة المزاولون لتدريس التربية البدنية في الطور الثانوي اغلبهم من خريجي معاهد و جامعات التربية البدنية و الرياضة ، حيث بلغ عددهم (84) استاذ اي ما يعادل نسبة (88.89 %) ، و هذا ما يخدم المستوى الأكاديمي اثناء عملية التدريس لمادة التربية البدنية .



الشكل البياني رقم (03) يوضح نسب الشهادات العلمية المتحصّل عليها.

- فيما يتعلق بالخبرة المهنية في تدريس التربية البدنية و الرياضة .

يلاحظ من خلال الجدول اعلاه رقم (03) ، و الشكل المبين اسفله رقم (04) ، ان غالبية الأساتذة المزاولون لتدريس التربية البدنية في الطور الثانوي تفوق خبرتهم المهنية الـ 10 سنوات في تدريس التربية البدنية و الرياضة ، حيث بلغ عددهم (22) استاذ اي ما يعادل نسبة (40.74 %)



الشكل البياني رقم (04) يوضح نسب الخبرة المهنية في تدريس ت ب ر .

الإستنتاج :

-فيما يتعلق بالمحور الأول :

و عليه و مما سجله الطالب الباحث ، فانه يمكن الإشادة بالقول ان الأطر التربوية و خريجي الجامعات و المعاهد بخبراتهم المهنية يلعبون دورا مهما في عملية التعامل التربوي و التقني خلال العملية التدريسية ، كما ان الخبرة المهنية تساعد في الإختيار الأفضل للمنهجية المناسبة و ذلك بالإختيار الأنسب لطرق التدريس و ما يتلائم مع الخصائص العمرية للتلاميذ .

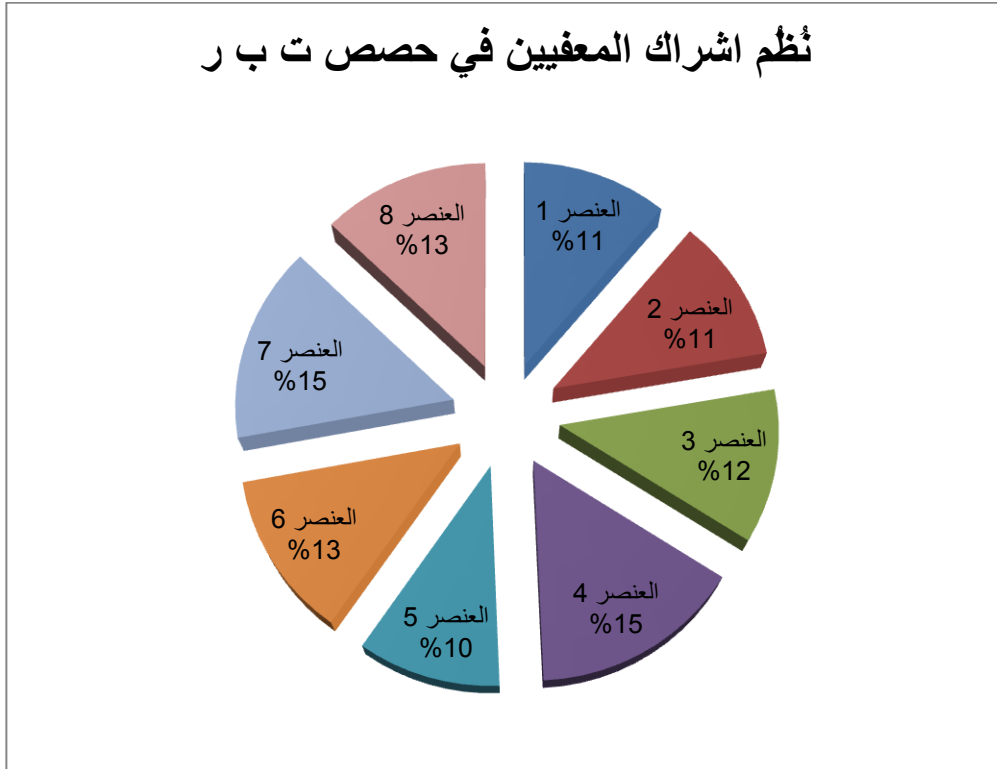
1-1-1-1-2- المحور الثاني : نُظْم اشراك المعفيين في حصص التربية البدنية .

الجدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لمجموع الدرجات الخاصة بتقويم نظم اشراك المعفيين

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	لا أوافق	أوافق	أوافق بقوة	العناصر
47,53	77	36	13	5	1 أفضل أن يتم إدراج المعفيين في كامل الحصص العادية دونما تعديل (إلغاء الإعفاء)
40,12	65	46	5	3	2 أفضل أن يتم دمج المعفيين في عملية الإحماء فقط دون المراحل الأخرى
43,83	71	40	11	3	3 أفضل أن يتم إدخال المعفيين في مجموع الألعاب الهادفة فقط
70,37	114	9	30	15	4 أفضل أن يستعان بالمعفيين فقط في التحضير للحصص (الوسائل ... الخ (
72,22	117	11	23	20	5 يشارك المعفيون في سير الحصص التربوية (التحكم ، التنظيم ... الخ (
65,43	106	14	28	12	6 إسناد البحوث الى المعفيين في ذات الصلة بالمادة
39,51	64	48	2	4	7 أفضل أن يستبعد المعفيون عن حصص التربية البدنية دونما اي تكليف
50,00	81	31	19	4	8 أفضل أن يتم إستغلال المعفيين لمدة حصص التربية البدنية في القيام بأعمال دراسية أخرى

من خلال نتائج الجدول اعلاه رقم (04) و الشكل البياني اسفله رقم (05) نلاحظ ان اعلى نسبة من آراء الأساتذة (العنصر 4 و 5) ، تتجه نحو الإستعانة بالمعفيين في سير الحصص التربوية من تنظيم و تحكيم و غيرها ، في حين بلغت متوسط النسب حول 3 اتجاهات ، اولاهما حول ادراج المعفيين في الأنشطة البدنية دون تعديلها (العنصر 1) ، اما الإتجاه الثاني فكان حول تكليف المعفيين ببحوث ذات الصلة بالمادة (العنصر 6) ، و ثالث الإتجاهات فكان حول استغلال المعفيين لمدة الحصص في دراسة مواد اكااديمية اخرى (العنصر 8) .

و سُجلت اضعف نسبة من الآراء حول استبعاد فئة المعفيين عن حصص التربية البدنية دون فرض ادنى تكليف (العنصر 7) .



الشكل البياني رقم (05) يوضح النسب المئوية الخاصة بعناصر نُظْم اشراك المعفيين

الإستنتاجات :

يرى الطالب الباحث من خلال النتائج المدونة في الجدول (04) و الشكل (05)، ان نمط تكوين الأساتذة الجامعي كان يخلو من التعريف بالتربية البدنية المعدلة الخاصة بذوي الإحتياجات الخاصة كبديل للأنشطة البدنية العادية المستهدفة فقط للأسوياء .

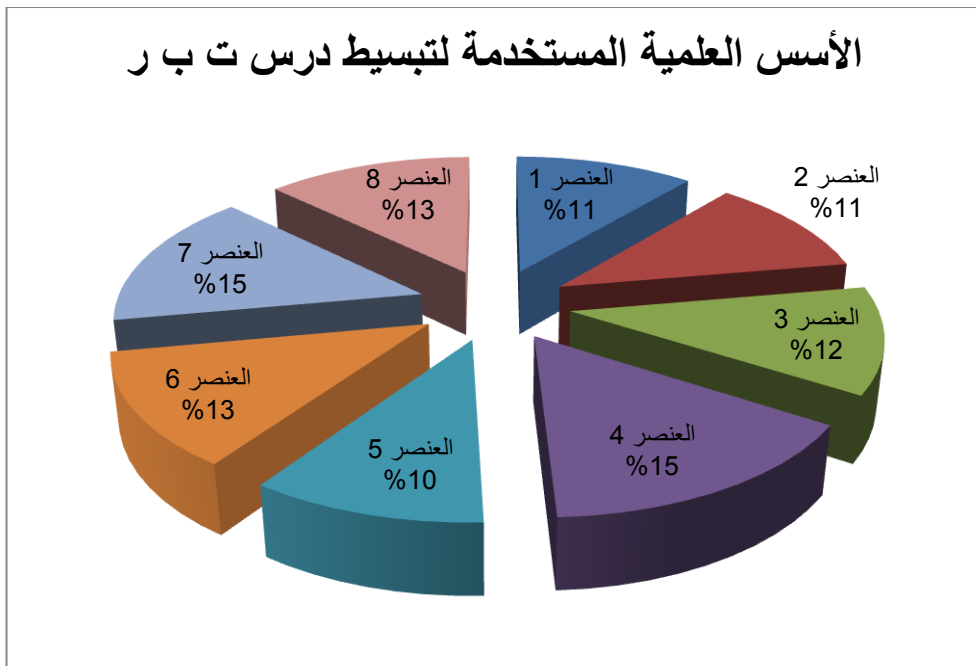
1-1-1-3- المحور الثالث : الأسس العلمية المستخدمة لتبسيط درس التربية البدنية .

الجدول رقم (04) يوضح النسب المئوية لمجموع الدرجات الخاصة بتقويم الأسس

العلمية المستخدمة لتبسيط درس التربية البدنية .

النسبة المئوية	الدرجة المقدرة	لا أوافق	أوافق	أوافق بقوة	العناصر
57,41	93	24	21	9	1 من أجل إشراك المعفين ، يجب التقيد المرجعي بالمنهاج الرسمي و الوثيقة المرفقة لمادة التربية البدنية و الرياضة .
57,41	93	22	25	7	2 تعديل البرنامج المقرر بدليل تربوي مبسط و مكيف يتناسب و احتياجات المعفين
60,49	98	16	32	6	3 اللجوء في التدريس الى استخدام طريقة الألعاب الموجهة و المسلية
79,01	128	4	26	24	4 استخدام إستراتيجية التدريس بالكفاءات بأبسط الأشكال (التدريس التعاوني)
53,09	86	32	12	10	5 الأخذ برغبات و ميول المعفين لاختيار الأنشطة الرياضية
64,20	104	14	30	10	6 الاستناد الى الوسائل المنهجية في تحديد الأنشطة (الاستبيان ، المقابلة المباشرة... الخ)
77,78	126	7	22	25	7 استخدام إستراتيجية التدريس المصغر
66,05	107	13	29	12	8 استخدام إستراتيجية التدريس التعاوني

من خلال نتائج الجدول اعلاه (05) و الشكل (06) اسفله ، ان اعلى نسبة من آراء الأساتذة تتجه نحو امرين ، اولاهما استخدام طريقة التدريس التعاوني بالمقاربة بالكفاءات كإسبب استراتيجية لتبسيط درس التربية البدنية للمعفيين (العنصر 4)، اما النسبة الثانية فكانت حول استخدام استراتيجية التدريس المُصغّر (العنصر 7) ، في حين بلغت متوسط النسب حول باقي الأسس العلمية المذكورة في الجدول اعلاه . و سُجلت اضعف نسبة من الآراء حول الأخذ برغبات و ميولات المعفيين لإختيار الأنشطة الرياضية (العنصر 5) .



الشكل البياني رقم (06) يوضح النسب المئوية الخاصة بعناصر الأسس العلمية

المستخدمة لتبسيط درس التربية البدنية

- الإستنتاج :

و من خلال النتائج ، يتضح لنا اهمية الإستراتيجيات الحديثة (التدريس التعاوني) ، و مدى نجاعتها عند توظيفها (الإستراتيجيات) ضمن حصص التربية البدنية و الرياضة .

-خلاصة :

لقد قام الطالب الباحث من خلال هذا الفصل و الذي تمحور مضمونه حول الخطوات العلمية، بانجاز التجربة الإستطلاعية و الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية. حيث تطرق الطالب الباحث في بداية هذا الفصل من خلال التجربة وكذا الدراسة الإستطلاعتين إلى عدة خطوات علمية أنجزها تمهيدا للتجربة الأساسية، فتمثلت الدراسة الإستطلاعية في استطلاع آراء اساتذة التعليم الثانوي بالشلف من خلال الإستبيان الذي تم تفریغه ، اما ما يتعلق بالتجربة الإستطلاعية ، فتمثلت في تجريب مجموع الإختبارات المخصصة للدراسة على عينة عشوائية من التلميذات ، قصد الوقوف على مدى ثبات هذه الإختبارات و صدقها قبيل تطبيقها على مجموعة البحث .

الفصل الثاني

منهج البحث و اجراءاته الميدانية

64	تمهيد .	
64	1 2 - منهج البحث .	
65	2 2 - مجتمع البحث .	
65	3 2 - عينة البحث .	
66	4 2 - مجالات البحث . .	
69	5 2 - الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث . .	
69	6 2 - ادوات البحث .	
71	7 2 - الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	
77	8 2 - مواصفات الإختبارات المستخدمة	
90	9 2 - الوسائل الإحصائية . .	
94	10 2 - صعوبات البحث . .	
95	- خلاصة	

- تمهيد

لقد تطرق الطالب الباحث من خلال هذا الفصل الى التذكير بمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة قصد الوصول الى الأهداف المرجوة ، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المنتهج ، عينة البحث المدروسة ، مجالات البحث المختلفة ، مع التذكير بالضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و كذلك التعرض بالتفصيل لأدوات البحث و القواعد الواجب مراعاتها اثناء الإعداد لها و كذلك عند إستخدامها ، على ان يتمّ في نهاية هذا الفصل ، العرض المفصل والشرح الدقيق للوسائل الإحصائية التي إستند عليها الطالب الباحث في تحليل و معالجة النتائج المتحصل عليها ، مع التركيز على أهم الصعوبات التي واجهها الطالب الباحث عند انجازه لهذا البحث .

2-1- منهج البحث :

يعتبر البحث التجريبي أحد اشكال الأسلوب العلمي المنتهج في البحوث و الدراسات العلمية ، و الذي يتمثل في " مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقيقة معينة " (الذنيبات، 1995، صفحة 107) ، كما يراه محمد موسى عثمان على انه " من انسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديد اسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد الحلول لها " (عثمان، 1996، صفحة 18)، و عليه و قصد تمكين الطالب الباحث من تجميع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث ، فقد ألزمه استخدام مجموعة من الوسائل كالمقابلات الشخصية مع بعض المختصين و الدكاترة **للتحكيم و التأكد** من صحة الأدوات المستخدمة ، مع بلورة المنظور العام لأساتذة التربية البدنية تجاه امكانية اشراك التلاميذ المعفيين في الأنشطة البدنية و الرياضية داخل الحصص النظامية للتربية البدنية من خلال استبيان و جّه هؤلاء الأساتذة (التعليم الثانوي بولاية الشلف) ، كما تمثلت الدراسة التجريبية في تناول الطالب الباحث لدراسة مدى اهمية التربية البدنية المعدلة باستخدام الأسلوب التعاوني **كمتمغير مستقل** في حين ، تمثل **المتغير التابع** في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المعفيين (16-18 سنة) .

و قصد اصدار احكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل و تأثيره الإيجابي على المتغير التابع ، أجرى الطالب الباحث على المبحوثين مجموعة من الإختبارات البدنية الميدانية المقننة ، اما الدرجات الخام المتحصل عليها ، فقد تم معالجتها إحصائيا باستخدام انسب الوسائل الإحصائية لذلك .

2-2- مجتمع البحث :

يعتبر اقتناء العينة من اهم المراحل لإنجاز بحث علمي ، و الذي يعبر عنه بالمعاينة ، و التي يقصد بها " تلك الإجراءات التي يتخذها الباحث لإختيار عينة بحثه . فهي اجراء يهتم بالطرق التي بواسطتها يتم التأكد من تمثيل العينة لمجتمعها الأصلي " (رضوان م.، 2003، صفحة 17) ، و العينة عبارة عن "مجموعة من المفردات او الوحدات مأخوذة من مجتمع ما ، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع على ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة ، و المعروف انه كلما كانت العينة كبيرة الحجم ، كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي (رضوان م.، 1998، صفحة 216) .

و فقد بلغ عدد المعفيين للموسم الدراسي الحالي ما يقارب 03 % من العدد الإجمالي للطلبة المتقدمين لإمتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضة .

2-3- عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في تلميذات معفيات (16-18) سنة لثانوية "دعلوز الحاج بعين مران - ولاية الشلف. و الذي بلغ عددهن 24 تلميذة مقسمات على مجموعتين ، احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية ، سبق الدراسة اجراء تجربة استطلاعية على 10 تلميذات معفيات (عطاالله، 2002، صفحة 194) . و كذا استفاء آراء الاساتذة للتربية البدنية بالطور الثانوي (قدم اليهم إستمارة إستبائية) ، حيث سيقوم الطالب الباحث بتوضيح كيفية اجراء المعاينة .

2-3-1- بالنسبة لتلاميذ ثانوية المؤسسة المذكورة سابقا .

لقد تم اختيار الطالب الباحث لعينة البحث لمدى تطابقها مع مواصفات للمرحلة العمرية، مع فتح فرص متكافئة في انضمامهم الى عينة البحث ، و في هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب بان " الطريقة العشوائية تعتمد على منح فرص متكافئة لكل فرد من افراد المجتمع على ان

يكون ضمن افراد العينة المختارة " (راتب، البحث العلمي في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 253) و اثناء التطبيق الميداني ، تم تنظيم كل العينات في مجاميع موضحة حسب الجدول الموالي .

تجريبية	ضابطة	استطلاعية	نوع العينة
12	12	10	حجم العينة

الجدول رقم (05) يوضح حجم و انواع العينة

2-3-2- بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي بولاية الشلف .

قصد القيام بدراسة مسحية (الخليلي، 2000، الصفحات 173-174). ، تم توزيع استبيان على (70) استاذاً للتربية البدنية و الرياضة بثانويات ولاية الشلف ، تم استرداد (54) من العدد الكلي ، اي ما يعادل (77.14 %) ، و بهذا سوف يتم تعميم النتائج المتحصل عليها على المجتمع الأصلي .

2-4-4- مجالات البحث :

انحصرت نطاقات البحث في المجالات التالية :

2-4-1- المجال البشري :

تمثلت عينة البحث في فئة من التلميذات (16-18) سنة بمؤسسة الثانوية توزعت على مجموعتين ، [12 تلميذة معفية كعينة ضابطة ، و 12 تلميذة معفية كعينة تجريبية] .

2-4-2- المجال المكاني :

تم انجاز البحث على ميدان ثانوية دعلوز الحاج بعين مران ، ولاية الشلف .

2-4-3- المجال الزمني :

لقد مرت فترة العمل التجريبي لهذه الدراسة بمرحلتين أساسيتين و هما كالآتي :

2-4-3-1- المرحلة الأولى : و التي شملت الخطوات التالية :

- فترة ضبط العينات في مجموعات 2011/11/21 مع تنظيم العمل لكل عينة.
 - فترة تحكيم الإستبيان و ترشيح الإختبارات من 2012/01/10 الى 2012/01/12 .
 - فترة تقنين الإستبيان و مجموع الإختبارات بعرضهما على المشرف في 2012/01/12 .
 - فترة اختبار اولي للإستبيان و الذي تم توزيعه على (06) أساتذة دون الخيار ، امتدت من 2012/01/15 الى 2012/01/18 .
 - فترة إنجاز الإختبارات للتجربة الإستطلاعية يومي 2012/01/16 و 2012/01/18 .
- و يمكن تلخيص هذه المرحلة في الجدول الموالي :

الإجراء	الفترة
ضبط العينات مع تنظيم العمل لكل عينة	2011/11/21
تحكيم الإستبيان و ترشيح الإختبارات	من 2012/01/10 الى 2012/01/12
تقنين الإستبيان و الإختبارات	2012/01/12
اختبار اولي للإستبيان	من 2012/01/15 الى 2012/01/18
الإختبارات للتجربة الإستطلاعية	من 2012/1/16 الى 2012/01/18

الجدول رقم (06) يوضح رزنامة المهام المنجزة على امتداد المرحلة الأولى

2-4-3-2- المرحلة الثانية :

- فترة توزيع و استرجاع الإستبيان على عينة مجتمع الدراسة و التي تمثلت في (70) أستاذا على مستوى ثانويات ولاية الشلف امتدت من 2012/01/22 الى 2012/01/25.
- فترة إنجاز الإختبارات القبليّة على عينيّ البحث (التجريبيّة و الضابطة) يومي 2012/01/16 و 2012/01/18 .
- فترة تطبيق الدراسة التجريبيّة على العينة التجريبيّة والتي امتدت من 2012/01/22 الى 2012/03/07 .
- فترة إنجاز الإختبارات البعدية على عينيّ البحث (التجريبيّة و الضابطة) من 2012/03/11 الى 2012/03/14 .
- و يمكن تلخيص هذه المرحلة في الجدول الموالي :

الإجراء	الفترة
توزيع و استرجاع الإستبيان و تفريره.	من 2012/01/22 الى 2012/01/25
إنجاز الإختبارات القبليّة على عينيّ البحث	من 2012/01/16 الى 2012/01/18
تطبيق الدراسة التجريبيّة على العينة التجريبيّة	من 2012/01/22 الى 2012/03/07
إنجاز الإختبارات البعدية على عينيّ البحث	من 2012/03/11 الى 2012/03/14

الجدول رقم (07) يوضح رزنامة المهام المنجزة على امتداد المرحلة لثانية

2-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطاً للمتغيرات من جميع النواحي و هذا قصد التحكم فيها ، كما يتم من خلال هذا الضبط ايضاً ، عزل لجميع المتغيرات المتبقية ، و يُذكر انه " يصعب على الباحث ان يتعرض الى المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (راتب، البحث العلمي في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 243) .

و من هذا المنطلق ، عمد الطالب الباحث الى ضبط متغيرات البحث و حصرها فيما يلي :

- الإختبارات المستخدمة بسيطة و سهلة ، ولا تحتاج الى وسائل معقدة .
- تتناسب الإختبارات والمواصفات العامة للعينة و مستواهم البدني .
- ترشيح الإختبارات البدنية بعرضها على الدكاترة و الأساتذة المحترمون لمختلف معاهد التربية البدنية ، قصد قبولها ، تعديلها او الغائها .
- استشارة السادة المسؤولين في المجال التربوي و تفعيلها بمقابلات شخصية بدءاً بمفتش التربية و التكوين لمادة التربية البدنية بولاية الشلف و كذا مدير المؤسسة الثانوية السالفة الذكر .
- مراعاة مدى تجانس العينة من حيث المواصفات الأنتروبومترية .
- استبعاد التلاميذ ذواعاقات بدنية او امراض الجهاز القلبي الوعائي (استشارة سبب الإعفاء)
- ضبط الوسائل المستعملة (ميزان طبي ، شريط ميري ، عداد الكتروني ، كرة طبية ، طبشور)
- الحرص على الإبقاء على نفس الوسائل طيلة فترة الدراسة التجريبية .
- التحضير المحكم لميادين اجراء الإختبارات .
- ابدء عناصر العينتين للرجبة في استكشاف و تجربة محتوى الإختبارات .
- التحضير لإجراء الإختبارات داخل قاعة مغطاة كبديل لتغير الأحوال الجوية .
- اقضاء التلاميذ الغائبين و المتخلفين عن الإختبارات القبلية و الحصص .

2-6- أدوات البحث :

قصد تحسين نوعية البحث المنجز و اعطائه نوعية افضل من حيث المحتوى و المنهجية ، لجأ الطالب الباحث الى استخدام جملة الأدوات التالية :

أ - توفير المصادر و المراجع المتاحة باللغتين ، العربية و الأجنبية (قراءة 200) قصد التعريف النظري بمصطلحات البحث .

ب - استخدام الإستبيان و توجيهه لأساتذة التربية البدنية كوسيلة لرصد الآراء ، و معرفة توجهاتهم المهنية ، لإستعمال خلاصاته اثناء تطبيق الدراسة التجريبية .
قائمة الإختبارات البدنية المقننة و التي تم عرضها على الدكاترة و الأساتذة المحكمين قصد ترشيحها و المتمثلة اسماءهم كما يلي :

❖ جامعة مستغانم :

د.بن سي قدور حبيب ، د.زبشي نور الدين ، د.عتوتي نور الدين ، د. احمد
بن قلاوز تواتي ، د.بومسجد عبد القادر، د.محمد حجار خرفان ، د.بن زيدان
الحسين ، د.مقراني جمال ، د.معافي عبد القادر ، د. رفيق

❖ جامعة الشلف :

د. سبع بو عبد الله ، د.أ. تركي احمد ، أ. سعداوي محمد ، أ. غزالي عبد القادر.

❖ جامعة تيسمسيلت :

أ. فغلول سنوسي ، أ. واضح احمد الأمين ، أ. حرباش ابراهيم ، أ. بن عربية

ابراهيم ، أ.لخضاري عبد القادر

و ذلك للأخذ بآرائهم حول مدى صدق و ثبات و موضوعية المتغير التابع و المتمثل في " تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة " ، و تمثلت هذه الإختبارات كالاتي :

● اختبارات القوة العضلية للأطراف السفلية :

اختبار الوثب العريض من الثبات .

● اختبارات القوة العضلية للأطراف العلوية :

اختبار رمي الكرة الطبية :

-الرمي من الأمام .

-الرمي من الخلف .

● اختبارات القدرة العضلية للأطراف السفلية :

اختبار " سارجنت "

● اختبارات المرونة :

اختبار ثني الجذع نحو الأسفل من حالة الوقوف .

● اختبارات التوافق العضلي :

اختبار الجري في شكل 8 .

● اختبارات التوازن :

اختبار التوازن بالوقوف على العارضة .

● اختبارات جري السرعة :

اختبار جري السرعة لـ 30م من حالة الوقوف .

● اختبارات التحمل البدني :

اختبار الجري لـ 600م .

د - المقابلة الشخصية :

و تهدف الى الحصول عن طريقها على مجموعة من المعلومات التي يستخدمها الطالب الباحث في تدعيم بحثه قصد الإلمام بجميع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة ، و في هذا الصدد ، قام الطالب الباحث بمجموعة من اللقاءات الشخصية و المباشرة مع عدد من الدكاترة و الأساتذة للأخذ بأرائهم ، منهم : د.بن سي قدور حبيب، د.زبشي نورالدين ، أ.دوايلي منصورية، د.سبع بوعبدالله ، د.الحاج شريف ح. قويدر . و ايضا : مفتش التربية و التكوين لمادة التربية البدنية بالشلف ، و مدير الثانوية التي اجريت بها الدراسة .

2-7 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

- كخطوة أولى قام الطالب الباحث باستطلاع آراء الدكاترة و الأساتذة من مختلف المعاهد البيداغوجية للتربية البدنية و الرياضة (مستغانم ، الشلف ، تيسمسيلت و الجزائر العاصمة) و كذا بالإستناد على مجموعة من المصادر و المراجع العلمية و مختلف البحوث السابقة ، وهذا بغية التسطير المنطقي لأهم الإختبارات التي يمكن من خلالها قياس اهم الصفات البدنية المرتبطة بالصحة (جميل، محرم 1425) كمتغير تابع لإنجاز هذه الدراسة ، و التي نظّمت في استمارة استبائية (قائمة ترشيح

الإختبارات بالملاحق) و وزعت على مجموع الدكاترة و الأساتذة في مختلف المعاهد(قوائم التحكيم بالملاحق) . و مباشرة بعد ذلك تم تعيين (08) اختبارات بدنية مقننة و معترف بها لقياس هذه الصفات البدنية المرتبطة بالصحة (OMS، 2001) .

أما الخطوة الثانية فقد تجلّى غرضها في التاكّد من الثقل العلمي لهذه الإختبارات ،حيث تم تجريبيها على مجموعة عشوائية من التلميذات المعفيات و المقدّر عددهن (10) تلميذات يتراوح معدّل اعمارهن (17) سنة خلال فترتين متقاربتين بالحفاظ على نفس اجراءات الإختبارات و نفس الوسائل المستعملة و ذلك للتمكن من السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق النتائج ، و الجدول الموالي يوضح تنظيم رزنامة التجربة الإستطلاعية لكلا الفترتين :

جدول رقم (08): يوضح رزنامة الإختبارات للتجربة الإستطلاعية .

الإختبارات	الفترة
<ul style="list-style-type: none"> - القياسات الأنتروبومترية . - اختبار sergent - اختبار القفز الطويل من الثبات - اختبار zig zag - اختبار عدو 30م من بداية متحركة. 	2012/01/16
<ul style="list-style-type: none"> - رمي الكرة الطبية (امام و خلف) - اختبار المرونة - اختبار التوارن - اختبار جري 600 م . 	2012/01/18

2-7-1 ثبات الإختبارات :

من بين الأسس العلمية الواجب مراعاتها اثناء الدراسات التجريبية هي ثبات الإختبار ، و الذي يقال عنه انه " يعتبر من المقومات الأساسية للإختبار الجديد حيث يفترض ان يعطي الإختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد استخدامه مرة اخرى (الهادي، 1999، صفحة 109) .

و يعتبر اسلوب الثبات عن طريق " الإختبار-اعادة الإختبار " من انجع الطرق لإيجاد معامل الثبات بالنسبة لإختبارات الأداء البدني في التربية البدنية ، والذي يطلق عليه مصطلح " معامل الإستقرار " (حسنين، 1995، صفحة 197). و يؤكد كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين : ان درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الإرتباط بينهما بحيث اذا بلغت " ر " قيمة + 1 او - 1 فان هذا يعني وجود إرتباط تام ، اما لذا بلغت " ر " قيمة + 0.95 او + 0.88 فان هذا يعني وجود ارتباط عالي (رضوان م.، 1998، صفحة 223).

و بعد الإنتهاء من اداء الإختبارات البدنية ، قام الطالب الباحث بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها الى درجات معيارية باستخدام معامل الإرتباط البسيط لبيرسون ، و افرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يتم توضيحها في الجدول الموالي :

جدول رقم (09) : يوضح ثبات الإختبارات .

درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	حجم العينة	الوسائل الاحصائية الاختبارات	
					الوزن	كغ
9	0.05	0.602	0,99	10	القفز الطويل من الثبات	متر
					اختبار sergent	سم
					رمي امامي ك/ط	متر
					رمي الخلفي ك/ط	متر
					عدو لـ 30 م	متر
					عدو لـ 30 ثا	ثانية
					جري 600 م	ثانية
					المرونة	سم
					الرشاقة	ثانية
					0,86	
0,97						
0,96						
0,92						
0,92						
0,97						
0,96						
0,95						
0,98						

يلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول اعلاه ان كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية ، حيث بلغت ادنى قيمة (0,86) ، اما اعلى قيمة فقد بلغت (0,99) و هي اكبر من " ر " الجدولية التي بلغت (0,602) عند درجة الحرية : ن-1= 9 ، و مستوى الدلالة : 0,05 مما تشير الى ارتباط نتائج الإختبار القبلي و البعدي ، و هذا ما يؤكد على ثبات جميع الإختبارات المستخدمة ، و الذي يعطي الإذن ببديء الدراسة الأساسية .

2-7-2 صدق الإختبارات :

لقد جاء على لسان كل من " بارو " و " ماك جي " ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من اجله (محمد، 1990، صفحة 183) ، و الذي يبين بالمعادلة الآتية :

معامل الصدق الذاتي \sqrt{V} = معامل الثبات (محمد، 1990، صفحة 193)

جدول رقم (10) : يوضح صدق الإختبارات .

درجة الحرية (ن-1)	الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	حجم العينة	الوسائل الاحصائية	
					الاختبارات	
9	0.05	0.602	0,98	10	كغ	الوزن
					متر	القفز الطويل من الثبات
					سم	اختبار sergent
					متر	رمي امامي ك/ط
					متر	رمي الخلفي ك/ط
					متر	عدو لـ 30 م
					ثانية	عدو لـ 30 ثا
					ثانية	جري 600 م
					سم	المرونة
					ثانية	الرشاقة

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان الإختبارات صادقة في ما وضعت لقياسه ، و هذا بحكم ان كل مؤشرات الثبات التي تارجحت بين (0.74) كادني قيمة و (0.98) كاعلى قيمة . و هي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي بلغت : 0.602 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية : ن-1 = 9 .

2-7-3 موضوعية الإختبارات :

و يقصد بالموضوعية التحرر من كل التحيزات او التعصب ، و عدم ادخال العوامل الشخصية في ما يصدر الطالب الباحث من احكام (عيسوي، 2003، صفحة 332) ، كما يقصد بها وضوح

التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار ، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة (الباهي، 2000، صفحة 179)، كما يعرف " بارو " و " ماك جي " ان الموضوعية هي درجة الإتساق بين افراد مختلفين لنفس نفس الإختبار و يعبر عنه بمعامل الإرتباط (محمد، 1987، صفحة 85) ، و في هذا السياق و لأجل السير الحسن للتجربة ، عمد الطالب الباحث الى استخدام الأسس التالية :

- تبسيط التعليمات الخاصة بتطبيق و حساب الدرجات او النتائج الخاصة به ، و في هذا السياق ، استخدم الطالب الباحث مجموعة من الإختبارات السهلة و الواضحة و كذلك حساب الدرجات الخاصة بكل اختبار بعيدا عن الصعوبات و الغموض .

اما لغة التعامل في اطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح ، و غير قابلة للتاويل ، بالإضافة الى ذلك فقد تم تعزيز المختبرين بكل تفاصيل و متطلبات الإختبارات ، كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل و مجزأ لكل اختبار .

كما التزم الباحث خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية :

- طول الفترة الزمنية التي يمكن ان يستغرقها كل الإختبار و مدى تكراره .
- طبيعة افراد العينة .

- طريقة ادارة الإختبارات .

- درجة الدافعية و الميول لدى المختبرين .

- المستوى البدني و المهاري للمختبرين .

- ظروف اداء الإختبارات (متغيرات مفاجأة) .

- مراعاة فترات الراحة البينية للمختبرين مقارنة بطبيعة كل اختبار .

- استخدام عدّات ميقاتية احتياطية من نفس المواصفات لضمان استمرارية انجاز الإختبارات في

حالة تعطل احداها .

- تخصيص قاعة مغلقة احتياطية في حالة ظهور متغيرات مناخية .

في حين طغى الجانب الحيوي والإستكشافي للمختبرين اثناء تعاملهم مع تطبيق الإختبارات ، مع احترام توجيهات اداء الإختبارات و التقيد بها بغية عدم التأثير في النتائج المتحصل عليها .

و لضمان الموضوعية الكاملة لأداء الإختبارات ، التزم الطالب الباحث بالتقيد بالتوجيهات السابق تدوينها من قبل الدكاترة و الأساتذة المحكمين و ذلك باجراء التعديلات المنصوص عليها .

2-8- مواصفات الإختبارات المستخدمة :

2-8-1- الإختبارات الأنثروبومترية :

2-8-1-1- إختبار القامة : (فيلاي، 1999)

• الغرض من الإختبار

قياس طول القامة.

–الأدوات:

استاديو متر انثروبومتري طوله 2م .

–مواصفات الأداء:

يقف المختبر مع استقامة جده و النظر للأمام و تبتث المسطرة للجهاز فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر. (انظر الشكل رقم 07) .



شكل رقم (07): يوضح كيفية قياس القامة

-توجيهات الاختبار:

يجب نزع الأحذية ، و عدم رفع الكعبين.

2-1-8-2-اختبار الوزن:

-الغرض من الإختبار :

قياس الوزن.

-الأدوات:

ميزان طبي.

-مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق الميزان مهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام. (انظر الشكل

رقم 08) .



شكل رقم (08) : يوضح إختبار الوزن

-التوجيهات:

يجب نزع كل الملابس الثقيلة، و الالتزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي .

2-8-2- الإختبارات البدنية :

2-8-2-1- إختبار الوثب العريض من الثبات : (محمد، 1990، صفحة 400)

● الغرض من الإختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين اثناء الوثب للأمام.

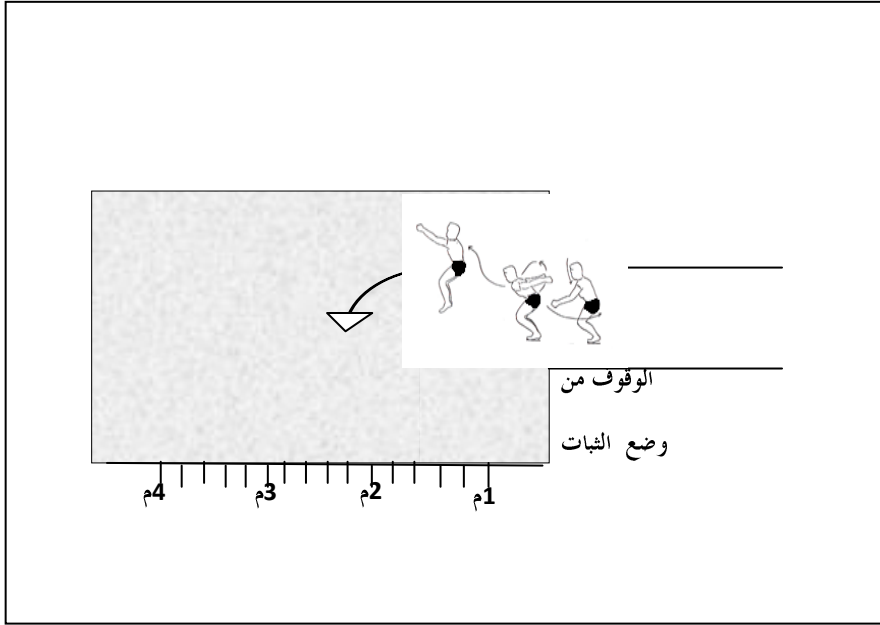
● الأدوات:

- ميدان للقفز الطويل .

- شريط متري للقياس .

● مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط و القدمان متباعدتان عن بعضهما ، يثني المختبر ركبتيه و يميل بجذعه للأمام مع مرجحة اليدين ثم الوثب اماما للوصول الى ابعد مسافة ممكنة ، و يتم القياس من خط البداية (لوح الإرتقاء) حتى اقرب نقطة تركها المختبر على الأرض . (انظر الشكل رقم 09) .



شكل رقم (09): يوضح إختبار الوثب الطويل من الثبات

● توجيهات الإختبار:

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .

- يتم الإرتقاء بكلتا القدمين معا و ليس بقدم واحدة .

- يسمح بالإحماء قبل اداء اختبار .
- لكل مختبر محاولتان و تحتسب له درجة احسن هذه المحاولات .
- يسمح للمختبر باداء الإختبار بالحذاء او بدونه .
- ادارة الإختبار :
 - مسجل : و يقوم بالتنظيم و تسجيل النتائج .
 - حكمين : لقياس المسافة المنجزة .
- حساب الدرجات :
 - يكون القياس من خط البداية حتى آخر اثر تركه اخر جزء من الجسم .
 - خط البداية يكون بعرض 5سم و يدخل ضمن القياس .
 - تحتسب للمختبر درجات احسن المحاولتين .

2-2-8-2- إختبار الوثب للأعلى Sergent (Edgar, 2003, p. 196)

● الغرض من الإختبار:

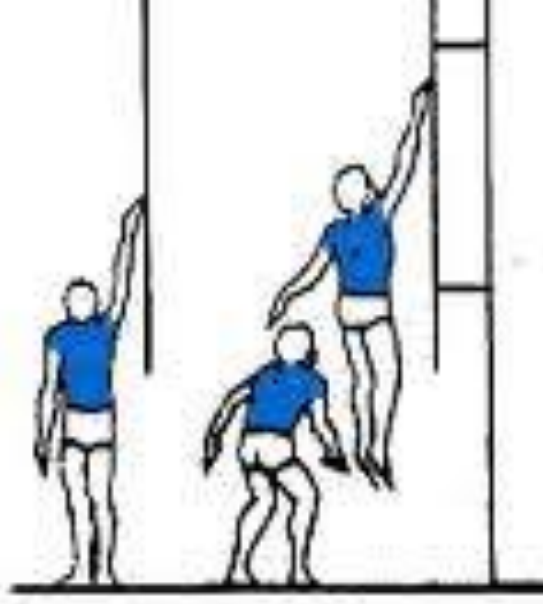
قياس القوة المميزة بالسرعة .

● الأدوات:

- شريط متري للقياس .
- حائط بارتفاع مناسب .
- طباشير لوضع العلامات .

● مواصفات الأداء:

يقف المختبر بحيث يواجه الحائط جانبا ، و يرفع يديه الى اعلى مسافة ممكنة و يضع علامة بالطباشير على الحائط ، ثم يثبت للمحولة الثانية لوضع علامة اخرى ، ثم يسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية . (انظر الشكل رقم 10) .



شكل رقم (10) : يوضح إختبار الوثب للأعلى **Sergent**

• توجيهات الإختبار:

- يجب ان يتم الدفع بكلا القدمين .
- قبل قيام المختبر بالوثب للأعلى ، عليه القيام بمرححة الذراعين بقوة للأمام نحو الأعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن .
- الوثب للأعلى يتم من حالة الثبات دون اخذ خطوات تقريبية .
- مسك قطعة الطباشير بطريقة سليمة .
- يفضل على الحكم الوقوف على سلم لقراءة النتائج جيدا .
- يعطى للمختبر محاولتان متتاليتان و تحسب له نتيجة احسن محاولة .

• التسجيل:

الدرجة المتحصل عليها هي عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل اليه من حالة الوقوف و العلامة التي يرسمها نتيجة للوثب لأقرب 1 سم .

2-8-2-3- إختبار رمي الكرة الطبية : (محمد، 1990، صفحة 374)

• الغرض من الإختبار:

قياس القدرة العضلية للأطراف العلوية .

• الأدوات:

- مساحة شاسعة (يفضل سقوط الكرة داخل مجال الوثب الطويل).

-كرات طبية (2 كغ) .

-شريط متري للقياس .

- رايات او شواخص .

- كرسي .

• مواصفات الأداء :

2-8-2-3-1- إختبار رمي الكرة الطبية نحو الأمام : (انظر الشكل رقم 11) .

يجلس المختبر على الكرسي و يقوم بدفع الكرة الطبية من حالة الجلوس نحو الأمام .

2-8-2-3-2- إختبار رمي الكرة الطبية نحو الخلف : (انظر الشكل رقم 11) .

يجلس المختبر على الكرسي و يقوم بدفع الكرة الطبية من حالة الجلوس نحو الخلف .



شكل رقم (11) يوضح إختبار رمي الكرة الطبية نحو الأمام و الخلف حالة الجلوس .

• توجيهات الإختبار:

- مسك الكرة الطبية و رميها يكون بكلتا اليدين .
- رمي الكرة الطبية يتم من وضع الجلوس دون النهوض .
- يسمح للمختبر بضم رجليه او فتحهما اثناء الرمي .
- توضع قدما المختبر مباشرة فوق خط الرمي .
- يعكس الكرسي عند تغيير اتجاه الرمي (نحو الخلف) ، و يكون ظهر المختبر مباشرة فوق خط البداية.

• التسجيل:

يسمح للمتنافس اداء رميتان مع احتساب درجات احسن محاولة .

2-8-2-4- إختبار عدو 30م من بداية متحركة : (محمد، 1994، صفحة 139)

• الغرض من الإختبار:

قياس السرعة الإنتقالية القصوى .

• الأدوات:

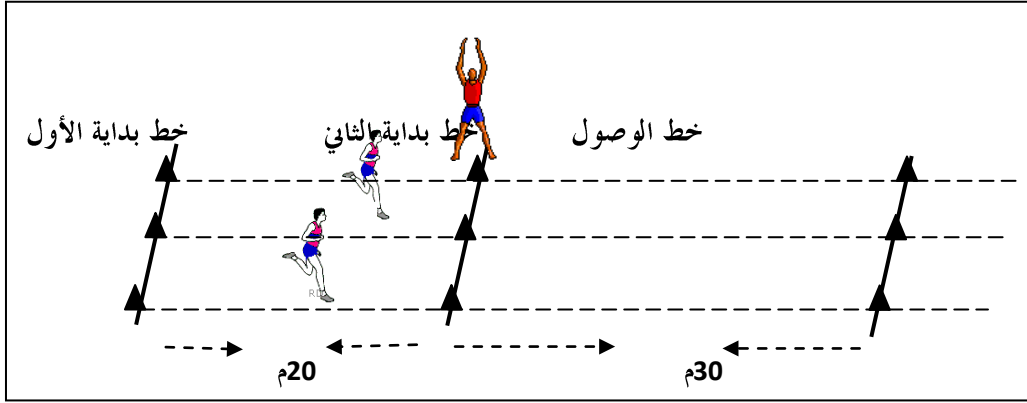
- مضمار الجري لا يقل عن 50 م برواقين على الأقل (عرض كل رواق 1.22 م) .

- شواخص + عدّاد + صافرة .

• مواصفات الأداء:

يتم تقسيم المضمار طولاً على قسمين مفصولان بواسطة خط سميك مبين بشواخص على حافتيه الجانبيتين ، المضمار الأول طوله (20 م) ابتداءً من خط الإنطلاق حتى الخط المرسوم ، و الثاني طوله (30 م) ابتداءً من الخط المرسوم حتى خط النهاية . (انظر الشكل رقم 12) .

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



شكل رقم (12) يوضح إختبار عدو 30م من بداية متحركة

• توجيهات الإختبار:

- دمج كل مختبران معاً لإضفاء التنافس .

- يخصص ميقاتي لكل مختبر لإعطاء المصدقية و الضبط عند بدء تشغيل العداد .

- على كل مختبر الجري داخل رواقه الخاص .

- يتعين على المختبر اكتساب أقصى سرعة له خلال مجال الـ 20 م.

- يمنح لكل مختبر محولتان تفصلهما مدة 5 الى 10 دقائق .

• ادارة الإختبار:

- المراقب الأول يعطي اشارة بلوغ خط الـ 20 م معلنا للميقاتيان بيديء تشغيل العدادان .
- الميقاتيان يسجلان توقيت السباق لكل مختبر .

• التسجيل :

- يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .
- يحسب للمختبر احسن زمن في المحاولتان (محمد، 1994، صفحة 139) .

2-8-2-5- إختبار جري 600م: (Dekkar.n, 1990, p. 123)

• الغرض من الإختبار:

- قياس التحمل العام و كذا تحمل السرعة .

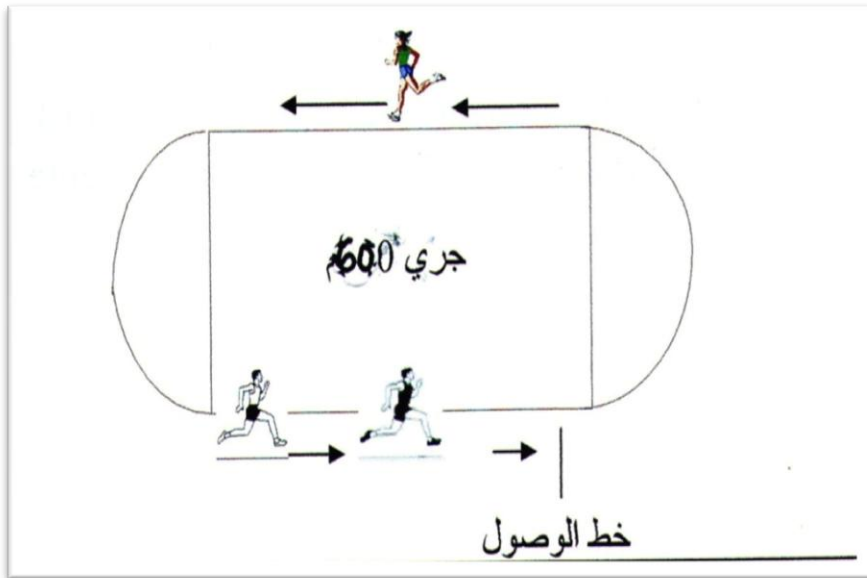
• الأدوات :

- عداد الكتروني + صافرة .

- مضمار الجري (مضبوط القياسات)

• مواصفات الإختبار :

- عند اعطاء الإشارة ، ينطلق المختبر من خلف خط الإنطلاقة للبدء بالجري لمسافة 60 م .



شكل رقم (13) يوضح إختبار جري 600 م

● توجيهات الإختبار :

- يجب قياس زمن الأفراد بطريقة سليمة في حالة القياس الجماعي .
- يجب ان تكون حالة المضمار مقبولة . (cordelette, 2003, p. 56)

● ادارة الإختبار :

- للفرد الحق في المشي ثم معاودة الجري .

● التسجيل :

- يسجل زمن الجري لأقرب ثانية .

2-8-2-6- إختبار Zig Zag (جري 30 ثا متعرج بشكل حرف 8) :

● الغرض من الإختبار :

- قياس التوافق والرشاقة في المرحلة الإبتدائية ثم السرعة في المرحلة الثانوية .

● الأدوات:

- 05 قوائم (شواخص) .

- عداد توقيت .

- مستطيل (3م / 9م) و يثبت في اركان زواياه القوائم او الشواخص الأربعة ، اما الـ 5 فيوضع داخل المستطيل في الوسط . (انظر الشكل رقم 14) .

● مواصفات الأداء:

- يقف المختبر في مكان البداية و عند سماع الإشارة ، ينطلق العداد و يجري المختبر جري الزغزاغ على شكل حرف 8 و يؤدي المختبر هذا العمل لمدة 30 ثا مع تسجيل نقطة توقف المختبر .

- علما بان المسافة الكلية في الدورة الواحدة تبلغ 25 م .

صندوق خشبي ذو إرتفاع 40 سم، مسطرة غير مرنة مقسم من الصفر إلى مائة سنتمتر، مثبتة على سطح الأفقي للصندوق كما هو موضح في الشكل رقم ()، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

• مواصفات الأداء:

يجلس المختبر طولاً بحيث كلا قدميه ملامستين للصندوق و تكون الركبتين مفرودتين و عندئذ يقوم بثني جذعه للأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابع يديه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين. (انظر الشكل رقم 15) .



شكل رقم (15): يوضح إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طولاً

• توجيهات الإختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب ثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

• التسجيل:

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

8-2-8-2- إختبار زمن الإحتفاظ بالتوازن (المشي على العارضة): (انظر الشكل رقم 16)

• الغرض من الإختبار:

قياس التوازن و القدرة على الإحتفاظ به لأطول فترة ممكنة .

• الأدوات:

عارضة توازن عرضها (06) سم .

• مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق عارضة التوازن ، بحيث تكون القدم اليمنى امام القدم اليسرى و العينان مغلقتان و الذراعان ممدودتان اماماً .



شكل رقم (16): يوضح إختبار زمن الإحتفاظ بالتوازن.

• توجيهات الإختبار:

- بمجرد انطلاق اشارة بداية التوضع ، يبدأ احتساب الزمن .

- يُطلب السكوت لزيادة التركيز .

- تُعطى محاولتين قبيل الإختبار للتأقلم .

● التسجيل :

- يحتسب الزمن من لحظة اتخاذ المختبر للتوضع الى غاية بداية فقدانه للتوازن او تحركه من فوق

العارضة .

- يكرر الإختبار 3 مرات و يحتسب متوسط الزمن (البيك، 1996، صفحة 463).

2-9- الواسائل الإحصائية :

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول موضوع التربية البدنية المعدلة بإستخدام الأسلوب التعاوني في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلميذات المعفيات (16-18) سنة ، قام الطالب الباحث بتحويل مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية إلى درجات معيارية و ذلك بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- مقياس التزعة المركزية: و يتمثل في المتوسط الحسابي.

- مقياس التشتت: و يتمثل في الإنحراف المعياري.

- مقياس العلاقة بين المتغيرات (الإرتباط): و يتمثل في معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

- مقياس الدلالة: و يتمثل في إختبار الدلالة ت.

2-9-1- النسبة المئوية:

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسين عندما يكون القياس الثاني

هو 100 (نبيل، 1999، صفحة 141) ، و يعبر عنها بالمعادلة التالية: (champley, 2004)

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

س : هو عدد التكرارات.

ن : حجم العينة.

2-9-2 المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر (رافائيل، 1985، صفحة 50)، و يحسب من خلال القانون التالي:

$$\frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} = \bar{x}$$

حيث: \bar{x} : المتوسط الحسابي للقيم.

ن : حجم العينة.

$\sum_{i=1}^n x_i$: مجموع القيم. (Gilbert, 1978, p. 32)

2-10-3 الإنحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي (حلمي، 1993، صفحة 48).

$$\text{معادلته الإحصائية: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث: σ : الإنحراف المعياري

\bar{x} : المتوسط الحسابي

$\sum_{i=1}^n$: حجم العينة

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$: مجموعة إنحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي (SANDERS, 1984)

2-9-4 معامِل الإرتباط البسيط لكارل بيرسون: (H-K, 1992, p. 148)

و هو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالزمن "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال $(-1, +1)$ ، فإذا كان الإرتباط سالبا دلّ ذلك على أن العلاقة بين المتغير علاقة عكسية، بينما يدل معامل الإرتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

و تظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الإرتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت "ر" قيمة $+1$ أو -1 فإن هذا يعني وجود إرتباط تام.

و إذا بلغت "ر" قيمة $+0,95$ أو $0,88$ فإن هذا يعني وجود إرتباط عالي.

و إذا بلغت "ر" قيمة صفر فهذا يعني عدم وجود إرتباط أو علاقة (ابراهيم، 1999، صفحة 88). و

يحسب معامِل الإرتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية (الحفيظ، 1993، صفحة 92)

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \cdot \sum (v - \bar{v})^2}}$$

حيث:

ر : قيمة معامِل الإرتباط البسيط.

\bar{s} : المتوسط الحسابي للمتغير س

ص : المتوسط الحسابي للمتغير ص

$\sum (s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})$: مجموعة الحاصل ضرب الإنحرافات

$\sum (s - \bar{s})^2$: مجموعة مربعات إنحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي

$\sum (v - \bar{v})^2$: مجموعة مربعات إنحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي

2-9-4 الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للإختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار (محمد، 1994، صفحة 350).

و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الإختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية : (محمد، 1990، صفحة 193)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

2-9-5 إختبار الدلالة "ت":

يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير المتساوية. و في هذا الصدد إستخدم الباحث المعادلتين التاليتين (الشافعي، 2004، صفحة 442):

- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (ن = 1 = 2):

$$t = \frac{\bar{m}_f}{\sqrt{\frac{\sum c^2 f}{n(n-1)}}}$$

$$\text{حيث: } m_f = \text{متوسط الفروق} = \frac{\sum f}{n}$$

$c^2 f$: مجموع مربعات إنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن : هو عدد أفراد العينة.

(ن-1): درجة الحرية.

و تحسب ت الجدولية من خلال الجدول و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية ن-1.

- دلالة الفرق بين متوسطين مستقلين بحيث $n_1 = n_2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالآتي:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

بحيث s_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

s_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

s_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

s_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n : عدد أفراد العينة.

(2-2): درجة الحرية

2-10- صعوبات البحث:

لقد تمثلت صعوبات البحث التي صادفها الطالب الباحث في:

- 1- خصوصيات و المنطقة حالت دون أخذ صور بيانية .
- 2- عدم إسترجاع كل الإستمارات الموزعة على اساتذة التربية البدنية.
- 3 - نقص في المراجع و المصادر و البحوث المشابهة في مجال الدراسة .

خلاصة :

ان الطالب الباحث من خلال هذا الفصل و الذي تمحور مضمونه حول منهج البحث و الإجراءات الميدانية ، قد قام بتناول التجربة الإستطلاعية و الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية حيث تطرق الطالب الباحث في بداية هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث أشار الطالب الباحث من خلال التجربة الاستطلاعية إلى عدة خطوات علمية أجزها تمهيدا للتجربة الأساسية التي إستهلها بتوضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة.،و إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث و في الإخير تناول الطالب الباحث أهم صعوبات البحث التي تلقاها .

الفصل الثالث

معرض و مناقشة النتائج

97	تمهيد	
97	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لمجموعة البحث	-1-3
100	عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي-البعدي لمجموعة البحث	-2-3
121	مقارنة نتائج مجموع الإختبارات للإختبار البعدي لمجموعة البحث	-3-3
132	الإستنتاجات	4 - 3
133	مناقشة الفرضيات	5 - 3
134	الإقتراحات	6 - 3
135	الخاتمة العامة	7 - 3

-تمهيد:

بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة او نفيها ، و من خلال مجموع الدرجات المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث و التي لا يوجد لها مدلول منطقي او معنى ، فقد عمد الطالب الباحث الى استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية قصد معالجة هذه النتائج الخام و صياغتها ضمن جداول بتحليلها و مناقشتها و من ثمّ تمثيلها بيانيا لتمكين الطالب الباحث من استخلاص مجموعة النتائج التي يتم الإعتماد عليها - من جهة - لإصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات موضوع البحث قيد الدراسة ، - ومن جهة اخرى - في مناقشة هذه النتائج المستخلصة بالفرضيات و التي تنتهي باقتراح مجموعة من الحلول او التوصيات التي يُستندُ عليها مستقبلا .

3-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي لمجموعة البحث :

قصد اصدار احكام موضوعية حول مدى و طبيعة التجانس و التكافؤ القائمين بين عينتي البحث (الضابطة و التجريبية) من خلال النتائج القبلية ، فقد قام الطالب الباحث باستخدام مختلف الوسائل الإحصائية ، و ذلك لمعالجة الدرجات الخام المتحصل عليها في الإختبارات القبلية و المبينة في الجداول الآتية :

3-1-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات الأنتروبومترية لمجموعة البحث :

الجدول رقم (11) يوضح التكافؤ بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في متغير الطول ،
الوزن و العمر.

العينة التجريبية			العينة الضابطة			العينة الوسائل الإحصائية
الوزن	الطول	السن	الوزن	الطول	السن	
56,75	1,58	17,58	55,50	1,58	17,58	المتوسط حسابي
8,49	0,05	0,79	6,64	0,05	0,79	الإنحراف المعياري
56	1,57	17	55	1,57	17	المنوال
0,09	0,21	0,74	0,08	0,21	0,74	معامل الالتواء
56,5	1,57	17	55,5	1,57	17	الوسيط
56,00	1,55	15,83	55,50	1,55	15,83	المنوال
0,09	0,64	2,21	0,00	0,64	2,21	معامل الالتواء

لقد تبين من خلال الجدول ان جميع قيم المتوسط الحسابي للإختبارات الأنتروبومترية متماثلة بالنسبة لكل اختبار لكلا العينتين ، مما يدل على التجانس و التكافؤ القائم بين مجموعتي البحث من حيث المواصفات العمرية .

3-1-2- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية لمجموعة البحث :

الجدول رقم (12) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في نتائج الإختبارات البدنية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت .

الاختبارات	الوحدة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت. المحسوبة	مستوى الدلالة	ت. الجدولية	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الوزن	كغ	55,50	6,64	56,75	8,49	0,42	0.05	2.202	غير دال
القفز الطويل من الثبات	متر	1,18	0,08	1,16	0,11	0,58			غير دال
اختبار sergent	سم	8,17	1,90	8,08	1,83	0,11			غير دال
رمي امامي ك/ط	متر	1,77	0,22	1,82	0,24	0,57			غير دال
رمي الخلفي ك/ط	متر	2,30	0,45	2,29	0,64	0,07			غير دال
عدو Zig Zag	متر	42,00	2,22	41,83	2,33	0,19			غير دال
عدو 30 م	ثانية	5,70	0,68	5,65	0,17	0,26			غير دال
جري 600م	ثانية	149,92	10,91	151,50	15,70	0,30			غير دال
ثني الجذع للاسفل	سم	11,92	1,83	11,75	2,38	0,20			غير دال
التوازن	ثانية	8,75	3,52	7,67	3,17	0,76			غير دال

لقد تبين من خلال الجدول ان جميع قيم "ت" المحسوبة و التي تأرجحت بين 0.07 كاصغر قيمة و 0.76 كأكبر قيمة و التي هي اصغر من "ت" الجدولية و التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 و مستوى الدلالة 0.05 ، مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات ، أي ان الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة احصائية و هذا ما يدل على مدى التكافؤ القائم بين مجموعة البحث من حيث التماثل في مستوى الإختبارات المقترحة .

3-2- عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث :

الجدول رقم (13) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في مجموع الإختبارات البدنية المستخدمة .

العينة التجريبية									العينة الضابطة							الاختبارات		
الدلالة الاحصائية	دوح	مرد	توج	تم	اختبار بعدي		اختبار قبلي		الدلالة الاحصائية	مرد	توج	ت, محسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي			
					م2	م2ح	م1	م1ح					م2	م2ح	م1		م1ح	
دال. إ	11	0.05	2.202	3,94	6,87	52,67	8,13	56,75	دال. إ	0.05	2.202	2,81	6,19	58,00	6,64	55,50	الوزن	
دال. إ				3,87	0,12	1,42	0,11	1,16	غير دال			1,33	0,10	1,31	0,08	1,18	كغ	القفر الطويل من الثبات
دال. إ				3,75	3,79	14,75	1,75	8,08	غير دال			1,74	1,23	8,67	1,90	8,17	متر	اختبار sergent
دال. إ				8,51	0,37	2,55	0,23	1,82	غير دال			1,15	0,15	1,90	0,22	1,77	سم	رمي امامي ك/ط
دال. إ				5,23	0,49	3,37	0,61	2,29	دال. إ			2,60	0,46	2,78	0,45	2,30	متر	رمي الخلفي ك/ط
دال. إ				3,93	3,59	48,42	2,23	41,83	غير دال			1,51	2,07	42,58	2,22	42,00	متر	عدو Zig Zag
دال. إ				10,50	0,16	5,65	0,15	5,26	غير دال			0,38	0,68	5,70	0,55	5,65	متر	عدو 30 م
دال. إ				3,68	9,63	135,67	15,04	151,5	دال. إ			2,65	9,52	147,75	10,91	149,92	ثانية	جري 600م
دال. إ				3,71	2,53	16,42	2,28	11,75	غير دال			1,80	2,67	12,75	1,83	11,92	ثانية	فني الجذع للاسفل
دال. إ				3,05	2,50	14,58	3,17	7,67	غير دال			0,82	3,94	8,33	3,52	8,75	سم	التوازن

3-2-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية :

3-2-1-1- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوزن :

الجدول رقم (14) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في إختبار الوزن .

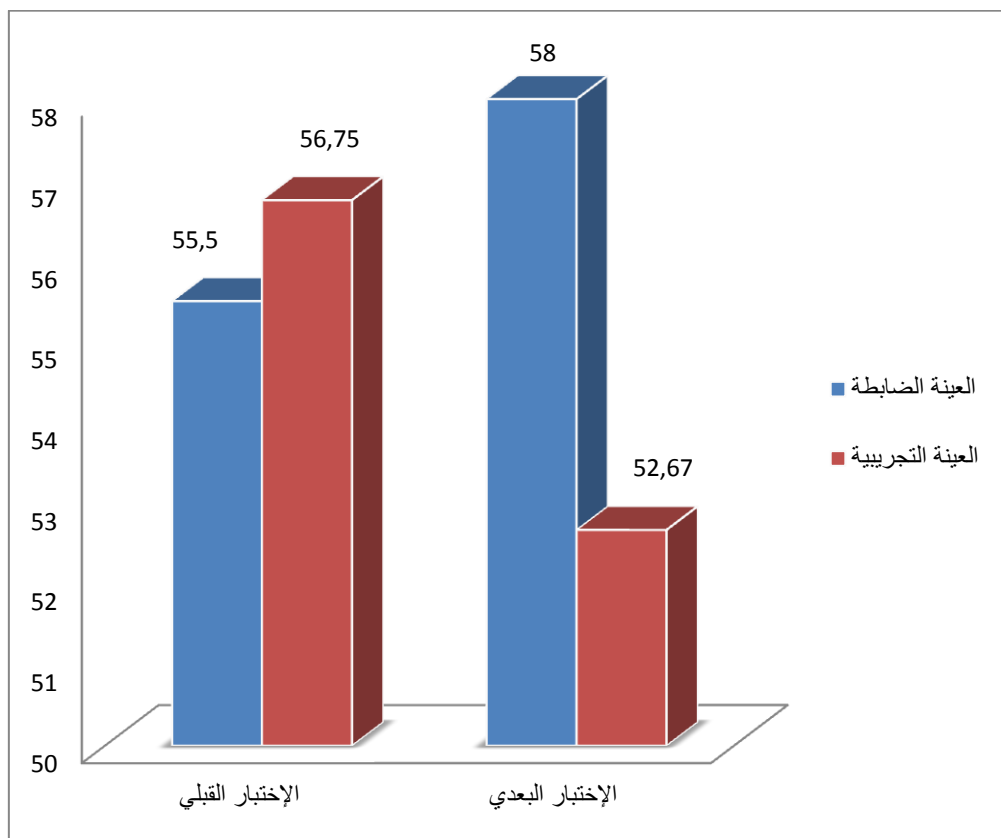
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	11	2.202	2,81	6,19	58	6,64	55,5	12	العينة الضابطة
			3,94	6,87	52,67	8,13	56,75		العينة التجريبية

يلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 6.64 ± 55.5 (كغ) ، اما في الإختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغت 6.19 ± 58 (كغ) ، بينما بلغت لدى العينة التجريبية قيمة المتوسط الحسابي القبلي 8.13 ± 56.75 (كغ) في حين بلغت في الإختبار البعدي قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 6.87 ± 52.67 (كغ) . و لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار الوزن قد بلغت 2.81 ، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية $n-1=11$. و مستوى الدلالة :

0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 3.94 ، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية.

و يستخلص الطالب الباحث من خلال نتائج الجدول اعلاه و التمثيل البياني اسفله ، ان البرنامج التدريبي المقترح اعطى اثراً ايجابياً في تعديل الوزن للعينة التجريبية كما يرى الطالب الباحث ان مزاوله الأنشطة الرياضية لها دور في عملية هدم الغذاء و بالتالي تعزيز الصحة .



الشكل رقم (17) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار الوزن .

3-2-1-2-3- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوثب الطويل من الثبات :

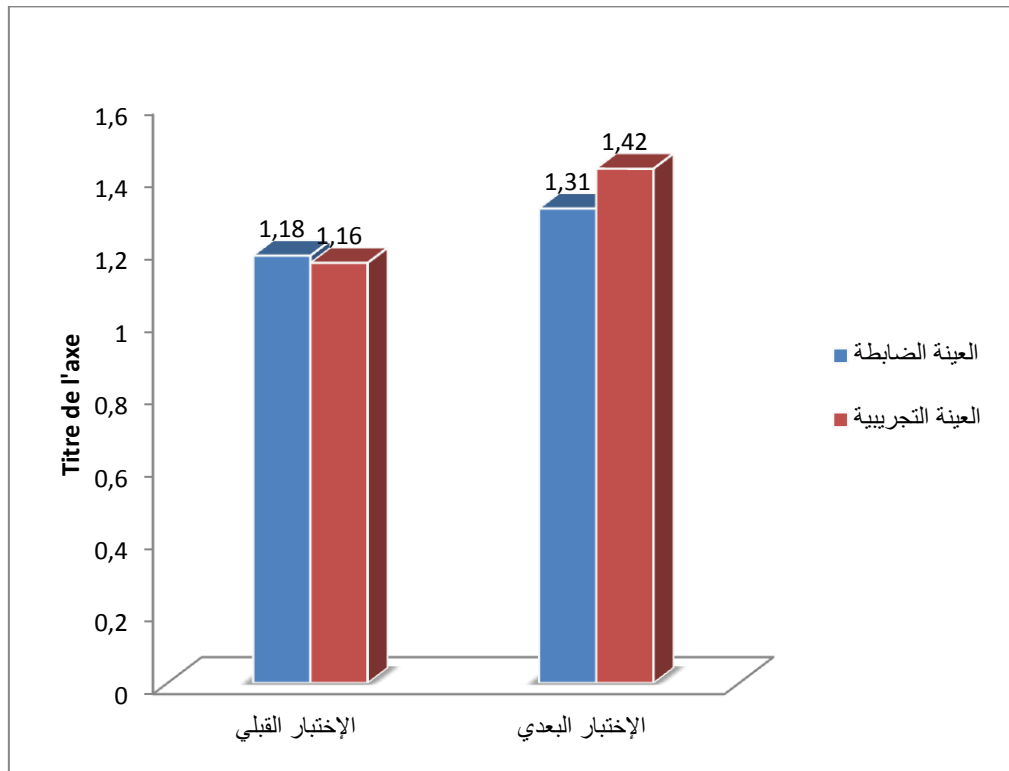
الجدول رقم (15) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار الوثب الطويل من الثبات .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينة البحث
0,05	11	2.202	1,33	0,1	1,31	0,08	1,18	12	العينة الضابطة
			3,87	0,12	1,42	0,11	1,16		العينة التجريبية

ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 0.08 ± 1.18 (م) ، اما في الإختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغت 0.10 ± 1.31 (م) ، بينما بلغت لدى العينة التجريبية قيمة المتوسط الحسابي القبلي 0.11 ± 1.16 (م) ، في حين بلغت في الإختبار البعدي قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 0.12 ± 1.42 (م) حيث تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار الوثب الطويل من الثبات قد بلغت : 1.33، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : ن-1= 11 . و مستوى الدلالة : 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 3.87 ، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة : 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية. و يستنتج الطالب الباحث من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، ان البرنامج التدريبي المقترح اعطى اثراً ايجابياً في عملية التحصيل و الذي كانت له نتيجة معنوية في تطوير و تنمية صفة القوة العضلية للأطراف السفلى لدى عناصر العينة التجريبية .



الشكل رقم (18) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي

لمجموعة البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات .

3-2-1-3- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوثب للاعلى **Sergent** :

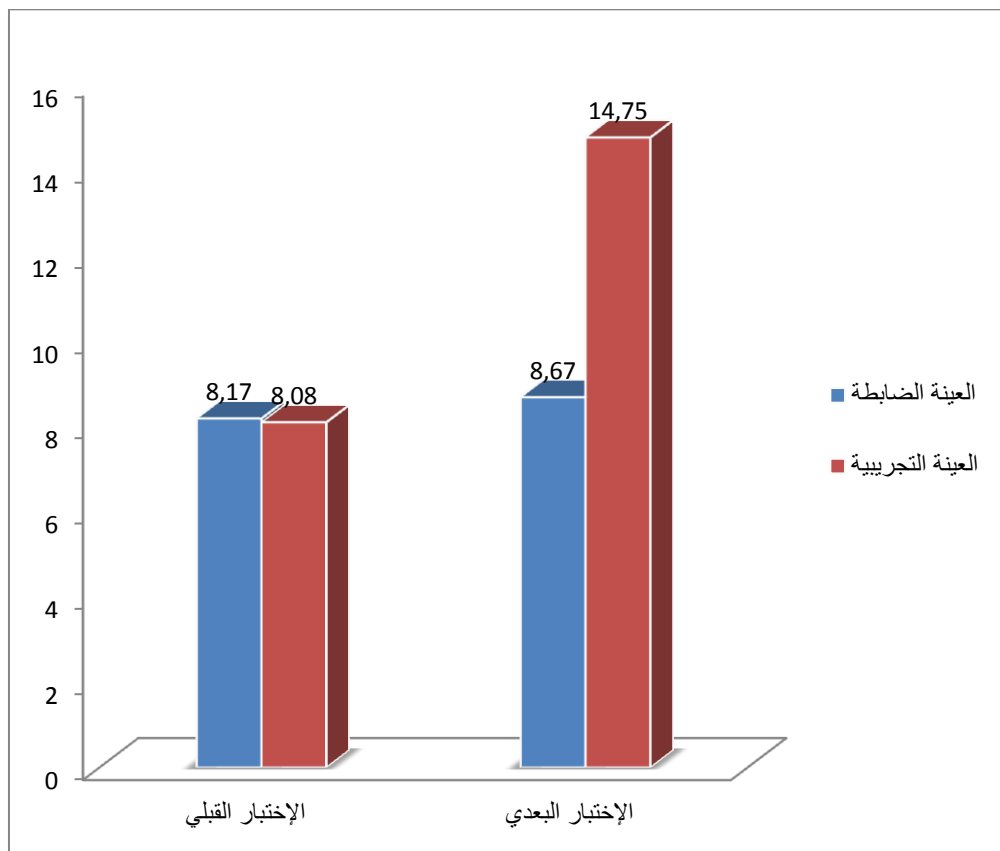
الجدول رقم (16) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار الوثب للاعلى **Sergent**.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينة البحث
0,05	11	2.202	1,74	1,23	8,67	1,90	8,17	12	العينة الضابطة
			3,75	3,79	14,75	1,75	8,08		العينة التجريبية

من خلال الجدول اعلاه نجد ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 1.23 ± 8.67 (سم) ، اما في الإختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغت 1.90 ± 8.17 (سم) ، بينما بلغت لدى العينة التجريبية قيمة المتوسط الحسابي القبلي 1.75 ± 8.08 (سم) في حين بلغت في الإختبار البعدي قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 3.75 ± 14.75 (سم) ، و عليه ، يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار **Sergent** قد بلغت : 1.74، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة : 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 3.75 ، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية. ويرى الطالب الباحث من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، ان البرنامج التدريبي المقترح اعطى اثراً ايجابياً في عملية التحصيل و الذي كانت له نتيجة معنوية في تطوير و تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلية الأطراف السفلى لدى عناصر العينة التجريبية .



الشكل رقم (19) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار الوثب للاعلى **Sergent** .

3-2-1-4- عرض و مناقشة نتائج إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية :

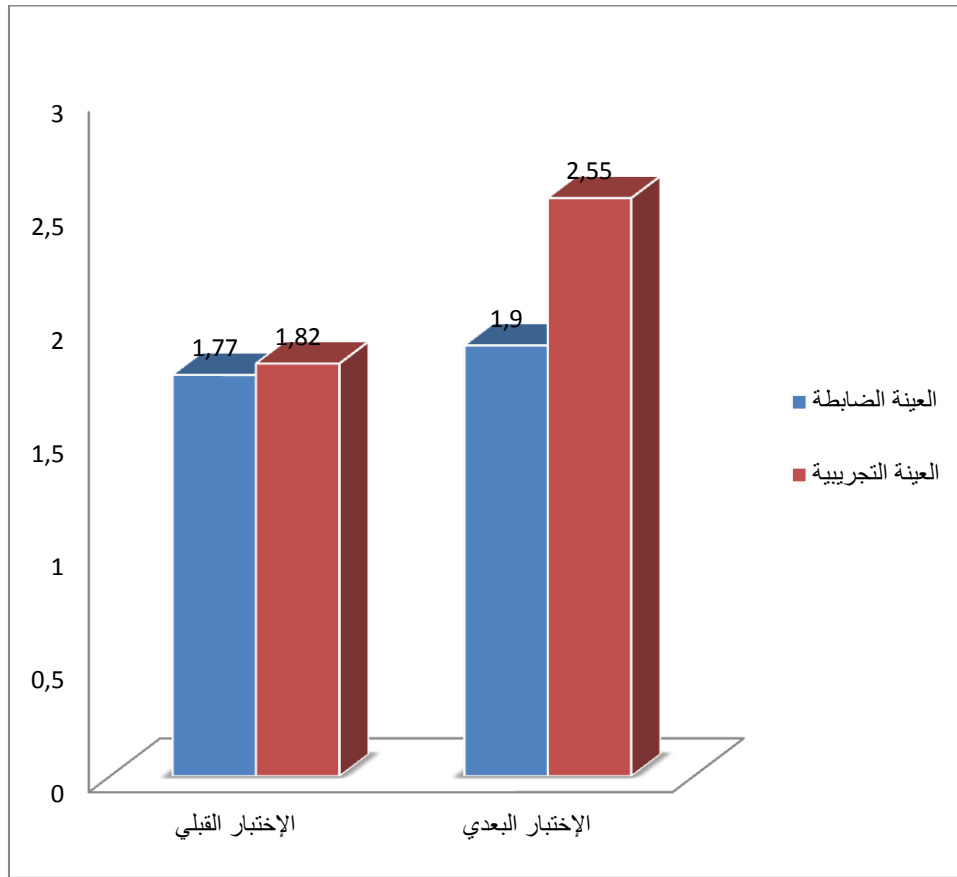
الجدول رقم (17) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينة البحث
0,05	11	2.202	1,15	0,15	1,90	0,22	1,77	12	العينة الضابطة
			8,51	0,37	2,55	0,23	1,81		العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 0.22 ± 1.77 (سم) ، اما في الإختبار البعدي لنفس العينة فقد بلغت 0.15 ± 1.90 (سم) ، في حين بلغت لدى العينة التجريبية قيمة المتوسط الحسابي القبلي 0.23 ± 1.81 (سم) بينما بلغت في الإختبار البعدي قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 0.37 ± 2.55 (سم) ، و عليه ، نستنتج من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية قد بلغت : 1.15، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : ن=1-11 . و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 8.51، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية. و يُعزى الطالب الباحث من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، ان البرنامج التدريبي المقترح اعطى نتائج اكثر ايجابية في عملية التحصيل و الذي كانت له نتيجة معنوية في تطوير و تنمية صفة القوة العضلية للأطراف العلوية لدى عناصر العينة التجريبية .



الشكل رقم (20) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار الرمي الأمامي للكرة الطيبة .

3-2-1-5- عرض و مناقشة نتائج إختبار الرمي الخلفي للكرة الطبية :

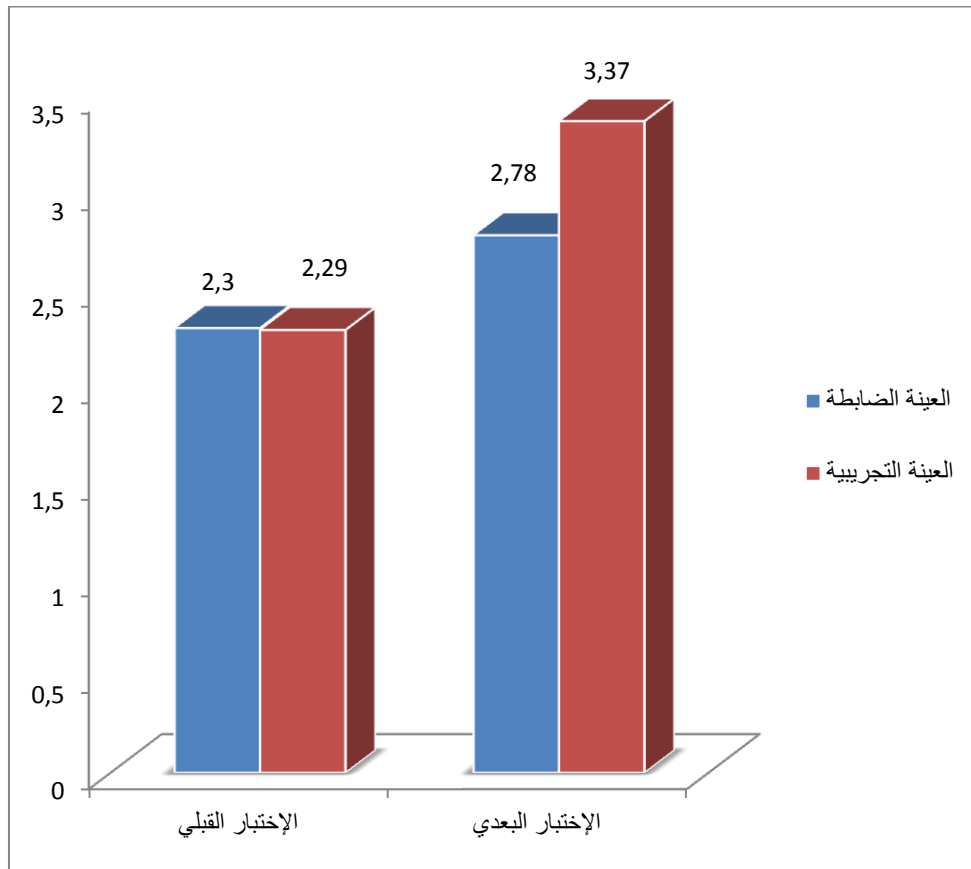
الجدول رقم (18) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار الرمي الخلفي للكرة الطبية .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2	ع1	س1		عينة البحث
0,05	11	2.202	2.60	0.46	2.78	0.45	2.30	12	العينة الضابطة
			5.32	0.49	3.37	0.61	2.29		العينة التجريبية

نستخلص من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 0.45 ± 2.30 (م) ، و قد بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 0.46 ± 2.78 (م) ، اما لدى العينة التجريبية فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي 0.61 ± 2.29 (م) في حين بلغت في الإختبار البعدي قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 0.49 ± 3.37 (م) ، و منه ، يمكن القول من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار الرمي الخلفي للكرة الطبية قد بلغت : 2.6 ، و التي هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 5.23، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية. و يُرجع الطالب الباحث هذه الدلالة الإحصائية من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، الى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح و الذي اعطى نتائج اكثر ايجابية في عملية التحصيل و بالتالي ادى الى تطوير و تنمية صفة القوة العضلية للأطراف العلوية لدى عناصر العينة التجريبية .



الشكل رقم (21) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار الرمي الخلفي للكرة الطيبة .

3-2-1-6- عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 30 ثا متعرج بشكل حرف 8 (zig zag) :

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار العدو Zig Zag (جري التوافق في شكل 8) .

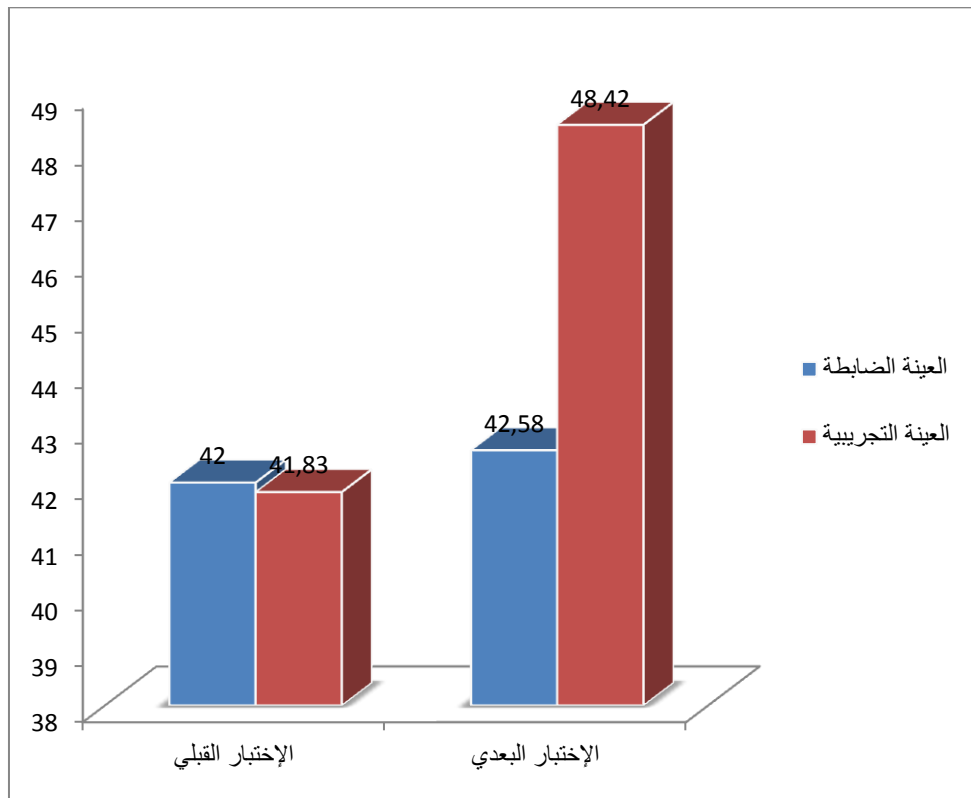
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2	ع1	س1		عينة البحث
0,05	11	2.202	1.51	2.07	42.58	2.22	42	12	العينة الضابطة
			3.93	3.59	48.42	2.23	41.83		العينة التجريبية

من خلال الجدول اعلاه نستخلص ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت :

2.22 ± 42 (م) ، كما بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 2.07 ± 42.58 (م) ، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية 2.23 ± 41.83 (م) اما في الإختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 3.59 ± 48.42 (م) ، و عليه نستنتج من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار عدو Zig Zag قد بلغت : 1.51 ، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة : 3.93، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية.

ويعزي الطالب الباحث هذا التطور الحاصل من خلال ما تبينه نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، الى تحسن في السرعة القاعدية و ذلك بظهور التفاعل مع طبيعة النشاط و زيادة الرغبة في توظيف صفة السرعة . و عليه يمكن الجزم بان البرنامج التدريبي المقترح قد اّثر ايجابيا في عملية التحصيل و تنمية صفة التوافق (التوافق العصبي العضلي) المرتبطة بالسرعة .



الشكل رقم (22) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار جري 30 ثا متعرج بشكل حرف 8 (Zig Zag) .

3-2-1-7- عرض و مناقشة نتائج اختبار عدو 30م من بداية متحركة :

الجدول رقم (20) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في

إختبار العدو لـ 30م من بداية متحركة .

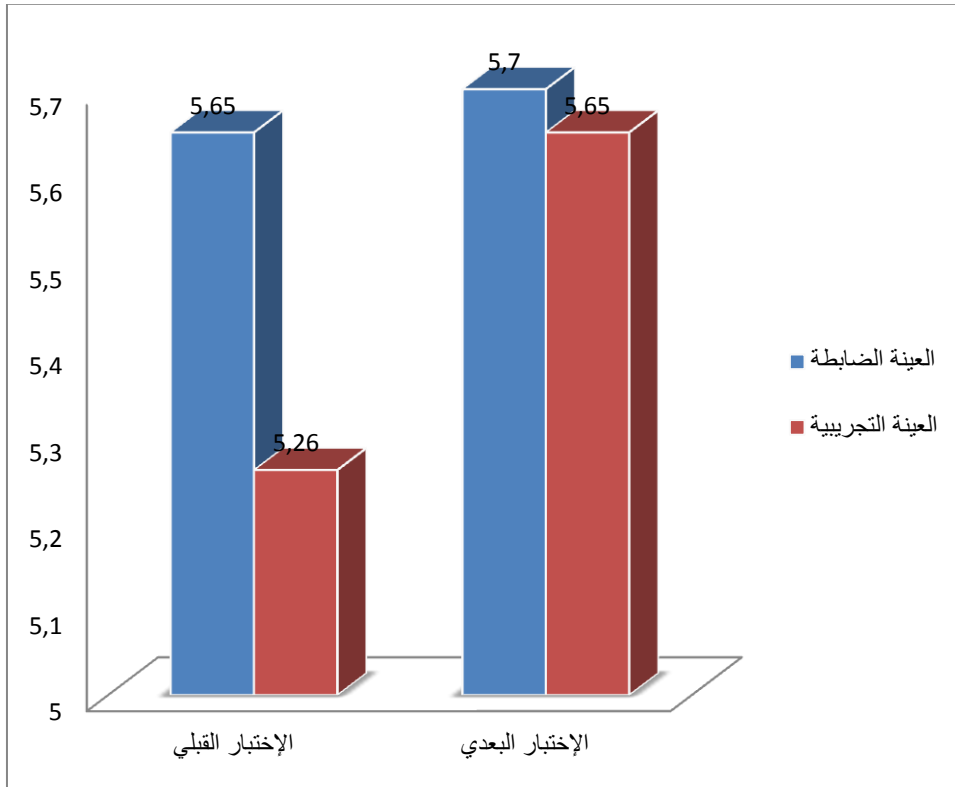
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	11	2.202	0.38	0.68	5.70	0.55	5.65	12	العينة الضابطة
			10.50	0.16	5.65	0.15	5.26		العينة التجريبية

من خلال الجدول اعلاه نستخلص ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت

0.55 ± 5.65 (ثا) ، كما بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 0.38 ± 0.68 (ثا) ، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية 0.15 ± 5.26 (ثا) اما في الإختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 0.16 ± 5.65 (ثا) ، و عليه نستنتج من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار العدو لـ 30م من بداية متحركة قد بلغت : 0.38، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة 2.202 عند درجة الحرية : ن-1= 11 . و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

و قد بلغت قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية: 10.50، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية.

و يُرجع الطالب الباحث هذه الدلالة الإحصائية من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، الى ظهور نسبة من التفاعل بين عناصر العينة التجريبية مع طبيعة النشاط رغم ضعف صفة السرعة القاعدية و التي لم يتم تنميتها في المراحل العمرية الأسبق ، و عليه يمكن القول بان البرنامج التدريبي المقترح قد اعطى نتائج ايجابية في عملية التحصيل وذلك من خلال تنمية بعض المهارات البدنية المتعلقة بالسرعة .



الشكل رقم (23) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي

لمجموعة البحث في اختبار عدو 30م من بداية متحركة

3-2-1-8- عرض و مناقشة نتائج اختبار جري 600 م :

الجدول رقم (21) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في إختبار جري 600 م

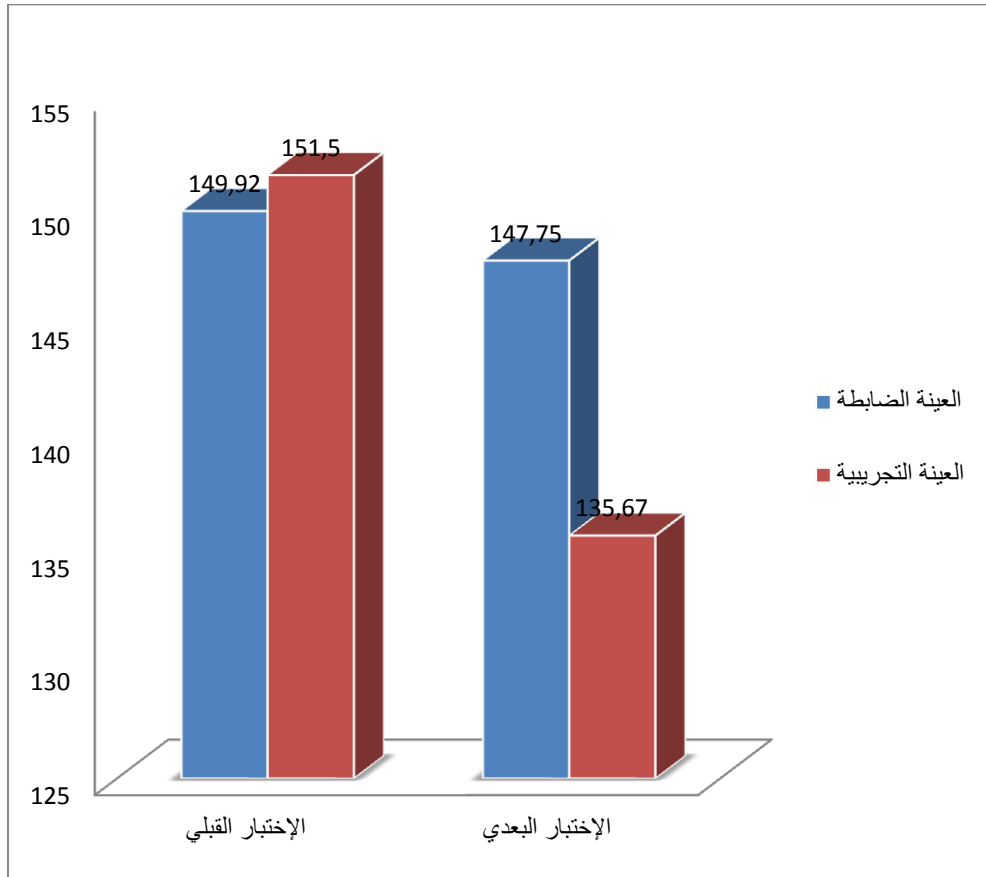
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	11	2.202	2.65	9.52	147.75	10.91	149.92	12	العينة الضابطة
			3.68	9.63	135.67	15.04	151.50		العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت

10.91 ± 149.92 (ثا) ، كما بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 9.52 ± 147.75 (ثا) ،
 اما قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية فقد بلغت 15.04 ± 151.50 (ثا) في حين و في
 الإختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 9.63 ± 135.67 (ثا) ، و عليه
 نستنتج من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في
 إختبار جري 600 م قد بلغت : 2.65، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة
 2.202 عند درجة الحرية : ن-1= 11 . و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة
 احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

و قد بلغت قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية: 3.68، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية.

ويؤوّل الطالب الباحث هذه الدلالة الإحصائية من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، و على اساس التطورات الحاصلة على مستوى النتائج المتحصل عليها ، الى تمتع مجموعة البحث بصفة التحمل البدني، و التي هي في الغالب من مواصفات و خصوصيات البنية المورفولوجية التي يتصف بها افراد المنطقة ، و عليه يمكن القول بان البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية صفة التحمل البدني .



الشكل رقم (24) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي

لمجموعة البحث في اختبار جري 600 م .

3-2-1-9- عرض و مناقشة نتائج إختبار ثني الجذع :

الجدول رقم (22) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث

في إختبار ثني الجذع .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينة البحث
0,05	11	2.202	1.80	2.67	12.75	1.83	11.92	12	العينة الضابطة
			3.71	2.53	16.42	2.28	11.75	العينة التجريبية	

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت

1.83 ± 11.92 (سم) ، كما بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 2.67 ± 12.75 (سم) ، اما

قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية فقد بلغت 2.28 ± 11.75 (سم) اما في الإختبار

البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 2.53 ± 16.42 (سم) ، و عليه نستنتج من

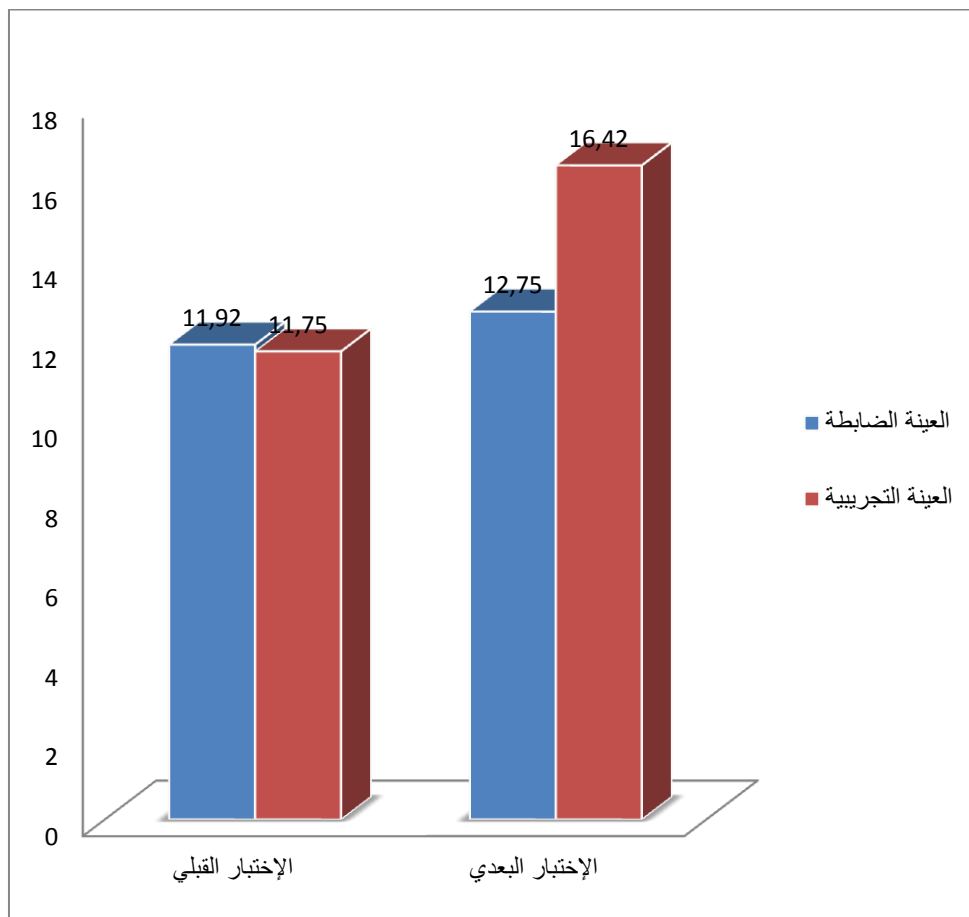
خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار ثني

الجذع قد بلغت : 1.80، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة 2.202 عند درجة

الحرية : ن=1-11 . و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي

عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت: 3.71، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1=11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية. و يُرجع الطالب الباحث هذا التطور من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، الى نجاعة التمارين الجملية المستخدمة في شكل العاب موجهة ضمن الحصص التدريسية ، و عليه يمكن القول بان البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تنمية صفة المرونة .



الشكل رقم (25) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي

لمجموعة البحث في اختبار ثني الجذع .

3-2-1-10- عرض و مناقشة نتائج إختبار الإحتفاظ بالتوازن :

الجدول رقم (23) يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في إختبار الإحتفاظ بالتوازن .

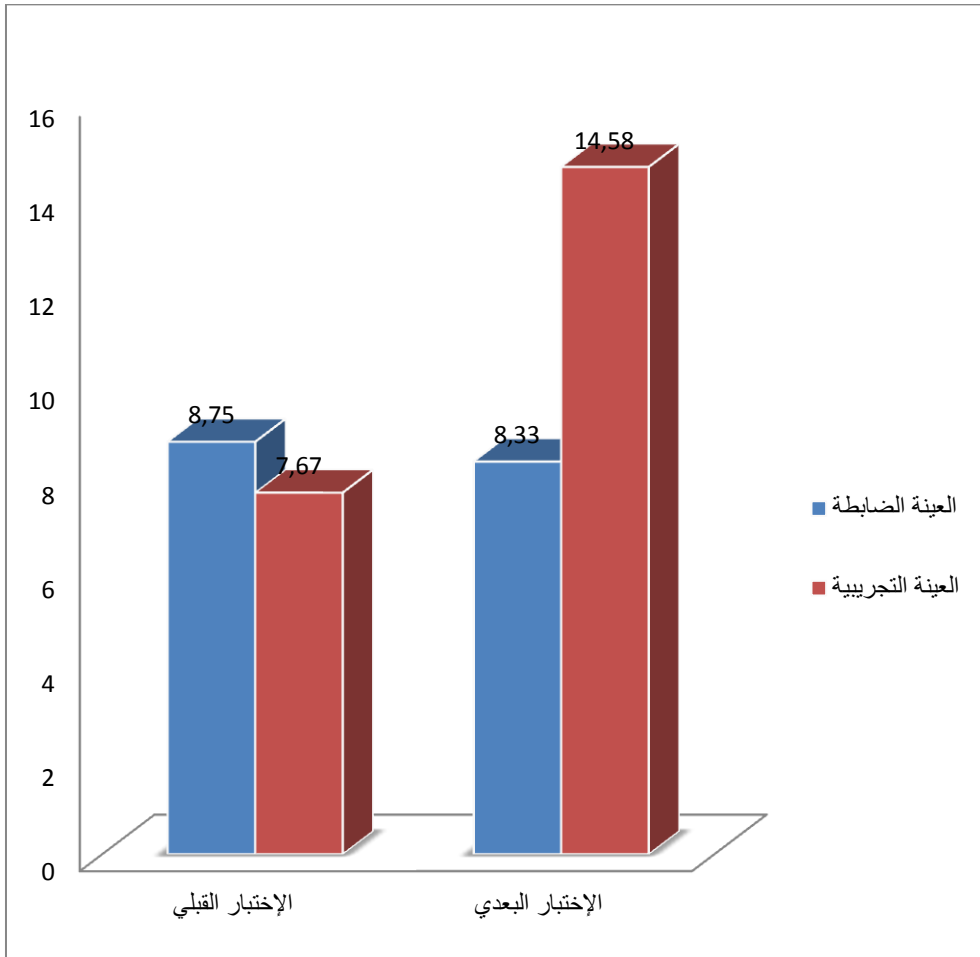
مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينة البحث
0,05	11	2.202	0.82	3.94	8.33	3.52	8.75	12	العينة الضابطة
			3.05	2.50	14.58	3.17	7.67		العينة التجريبية

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغت 3.52 ± 8.75 (ثا) ، كما بلغت في الإختبار البعدي لنفس العينة 3.94 ± 8.33 (ثا) ،

وقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية 3.17 ± 7.67 (ثا) اما في الإختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لنفس العينة 2.5 ± 14.58 (ثا) ، و عليه نستنتج من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه ان قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة في إختبار ثني الجذع قد بلغت 0.82، و التي هي اصغر من "ت" الجدولية التي بلغت القيمة 2.202 عند درجة الحرية $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية و بالتالي عدم وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة .

اما قيمة "ت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت: 3.05، و التي هي اكبر من "ت" الجدولية و التي بلغت القيمة : 2.202 عند درجة الحرية : $n-1 = 11$. و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود دلالة احصائية و بالتالي وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية.

ويرى الطالب الباحث ان هذا التطور و المين من خلال نتائج الجدول اعلاه و تمثيله البياني اسفله ، راجع الى فاعلية التمارين الجملية المستخدمة اثناء الحصص التدريسية ، و عليه يمكن القول بان البرنامج التدريبي المقترح قد اّثر ايجابيا في تنمية صفة الرشاقة و التوازن .



الشكل رقم (26) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي و البعدي لمجموعة البحث في اختبار الإحتفاظ بالتوازن .

3-3- مقارنة نتائج مجموع الإختبارات للإختبار البعدي لمجموعة البحث :

الجدول رقم (24) يوضح مقارنة نتائج الإختبارات للإختبار البعدي لمجموعة البحث

الاختبارات	الوحدة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت, محسوبة	ت, جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
		م, ح	م, ح	م, ح	م, ح					
الوزن	كغ	58,00	6,19	52,67	7,18	2,03	2.202	0,05	22	غير دال
الوثب. الطويل من الثبات	متر	1,31	0,10	1,42	0,13	2,40				دال احصائيا
اختبار sergent	سم	8,67	1,23	14,75	3,96	5,29				دال احصائيا
رمي امامي ك/ط	متر	1,90	0,15	2,55	0,39	5,68				دال احصائيا
رمي الخلفي ك/ط	متر	2,78	0,46	3,37	0,52	3,07				دال احصائيا
عدو Zig Zag	متر	42,58	2,07	48,42	3,75	4,91				دال احصائيا
عدو 30 م	ثانية	5,65	0,55	5,26	0,16	2,46				دال احصائيا
جري 600م	ثانية	147,75	9,52	135,67	10,06	3,15				دال احصائيا
ثني الجذع للاسفل	سم	12,75	2,67	16,42	2,64	3,52				دال احصائيا
التوازن	ثانية	8,33	3,94	13,92	3,20	3,96				دال احصائيا

3-3-1- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات الأنتروبومترية :

3-3-1-1- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوزن :

الجدول رقم (25) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

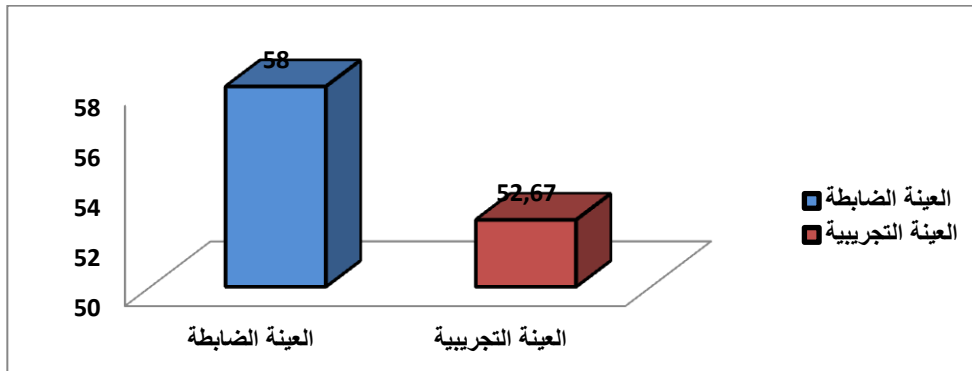
في إختبار الوزن .

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	2,03	6,19	58	12	العينة الضابطة
				7,18	52,67		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه للإختبار البعدي لمجموعة البحث ، ان قيمة

" ت " المحسوبة للعينتين بلغت 2.03 و هي اصغر من " ت " الجدولية التي بلغت قيمتها : 2.202

عند درجة الحرية : $2-2 = 22$ ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على عدم وجود فرق معنوي دال احصائيا .



الشكل رقم (27) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لمجموعة البحث في إختبار الوزن .

3-3-2- عرض و مناقشة نتائج الإختبارات البدنية :

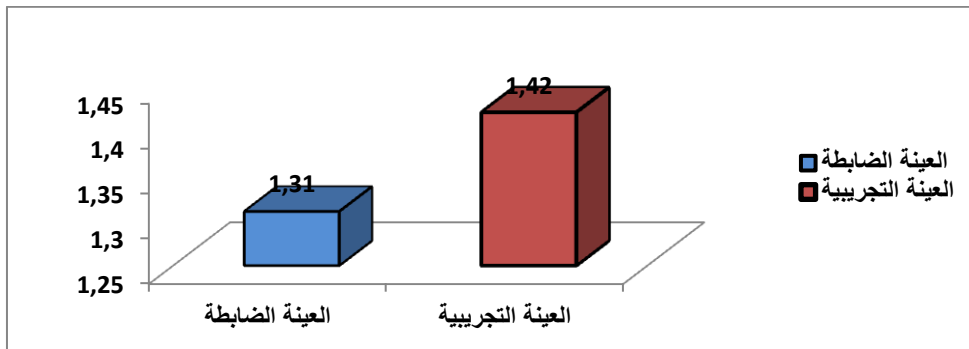
3-3-2-1- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوثب الطويل من الثبات :

الجدول رقم (26) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي للعينتين

في إختبار الوثب الطويل من الثبات .

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2ن-2	"ت"ج	"ت"م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	2,4	0.1	1.31	12	العينة الضابطة
				0.13	1.42		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 2.40 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : $2ن-2 = 22$ ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر المطبقة عليها الدراسة .



الشكل (28) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار الوثب الطويل من الثبات .

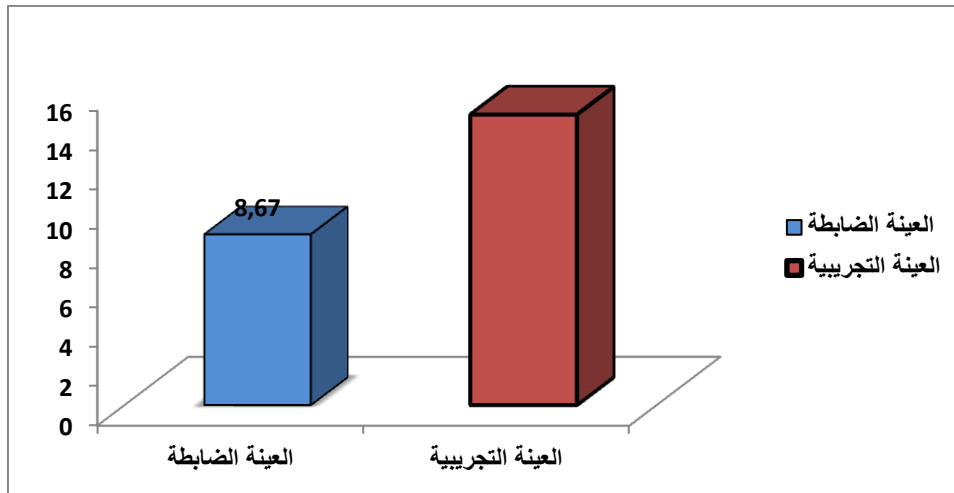
3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار الوثب للاعلى **Sergent** :

الجدول رقم (27) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

في إختبار الوثب للاعلى **Sergent**

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	5.29	1.23	8.67	12	العينة الضابطة
				3.96	14.75		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 5.29 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : $2-2 = 22$ ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل رقم (29) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار **Sergent** .

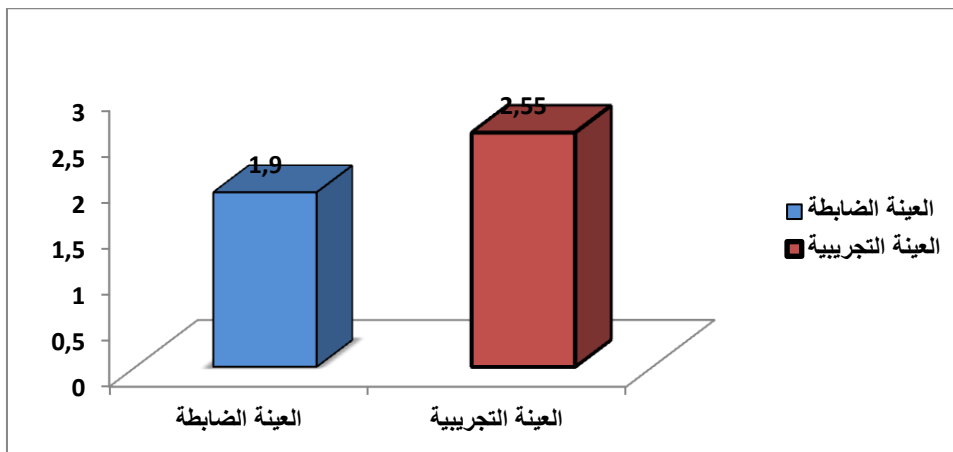
3-3-2-3- عرض و مناقشة نتائج إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية :

الجدول رقم (28) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

في إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	5.68	0.15	1.9	12	العينة الضابطة
				0.39	2.55		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 5.68 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل (30) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية

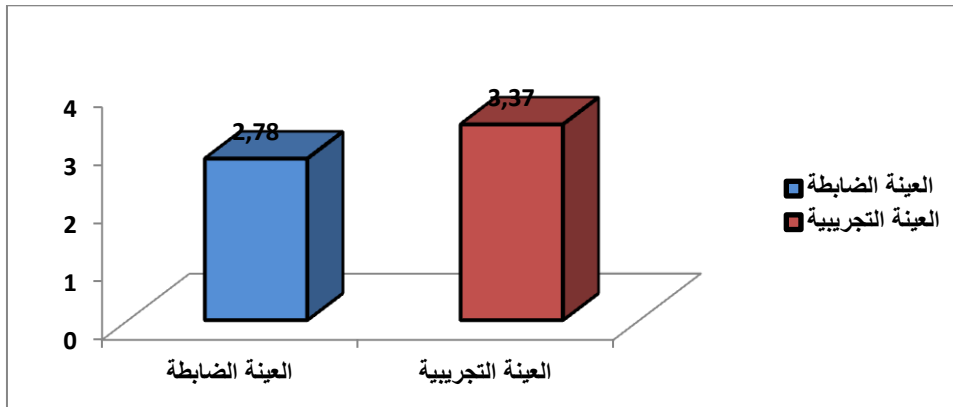
3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار الرمي الخلفي للكرة الطبية :

الجدول رقم (29) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

في إختبار الرمي الخلفي للكرة الطبية

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	3.07	0.46	2.78	12	العينة الضابطة
				0.52	3.37		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 3.07 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-ن= 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل رقم (31) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار

الرمي الخلفي للكرة الطبية

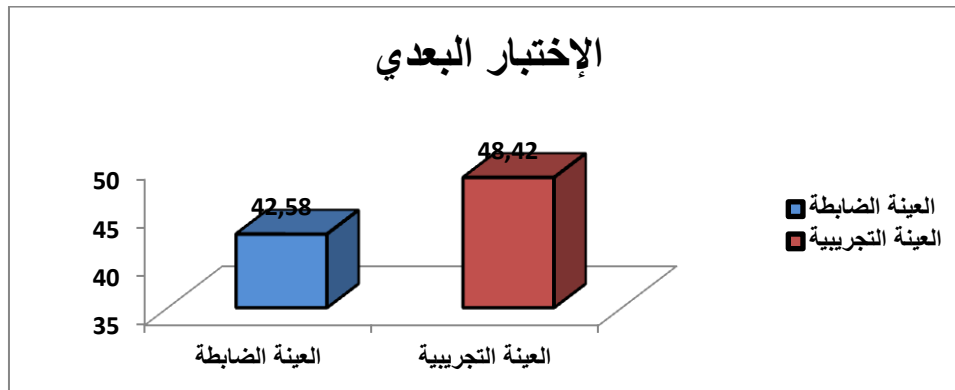
3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار جري 30 ثا متعرج بشكل 8 (Zig Zag) . :

الجدول رقم (30) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

في إختبار جري 30 ثا متعرج بشكل 8 (Zig Zag) .

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت"ج	"ت"م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	4.91	2.07	42.58	12	العينة الضابطة
				3.75	48.42		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 4.91 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل رقم (32) يبين الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار

جري 30 ثا متعرج بشكل حرف 8 (Zig Zag) .

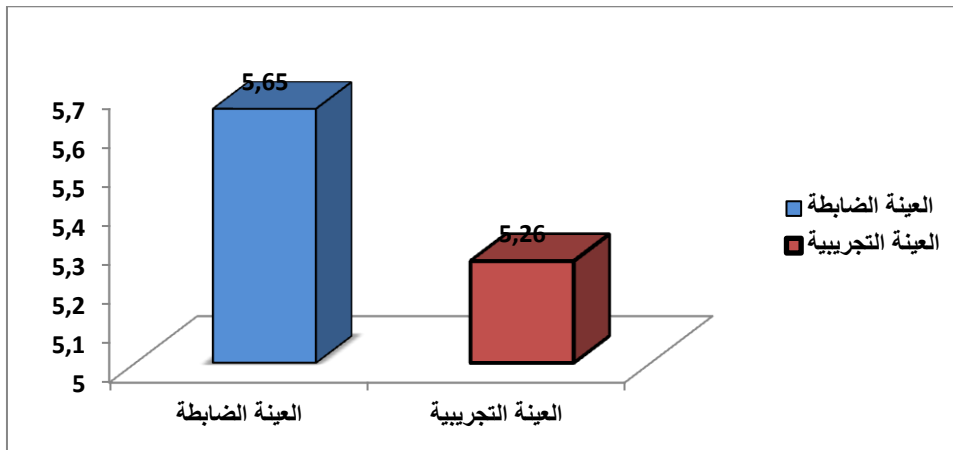
3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار عدو 30م من بداية متحركة :

الجدول رقم (31) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث

في إختبار عدو 30م من بداية متحركة

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت"ج	"ت"م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	2.46	0.55	5.65	12	العينة الضابطة
				0.16	5.26		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 2.46 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل (33) يبين الفرق في المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار عدو 30م من بداية متحركة

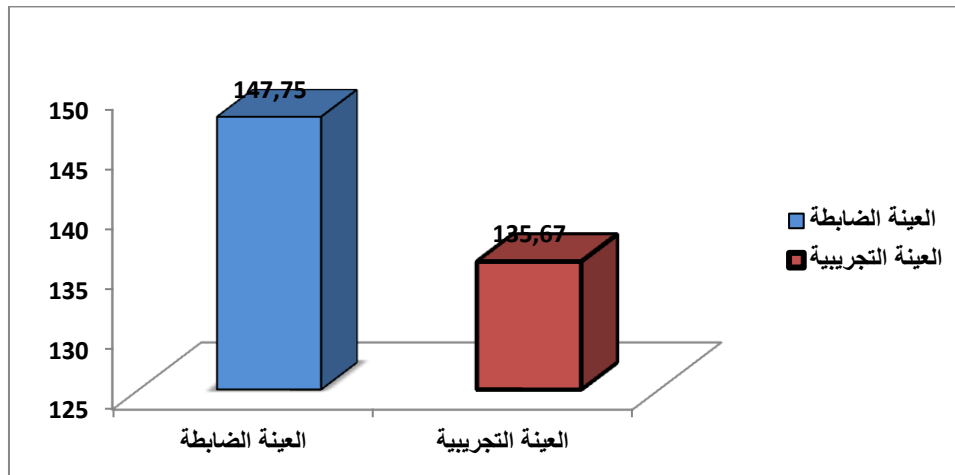
3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار جري 600 م :

الجدول (32) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث في إختبار جري

600 م

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	3.15	9.52	147.75	12	العينة الضابطة
				10.06	135.67		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 3.15 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-ن-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



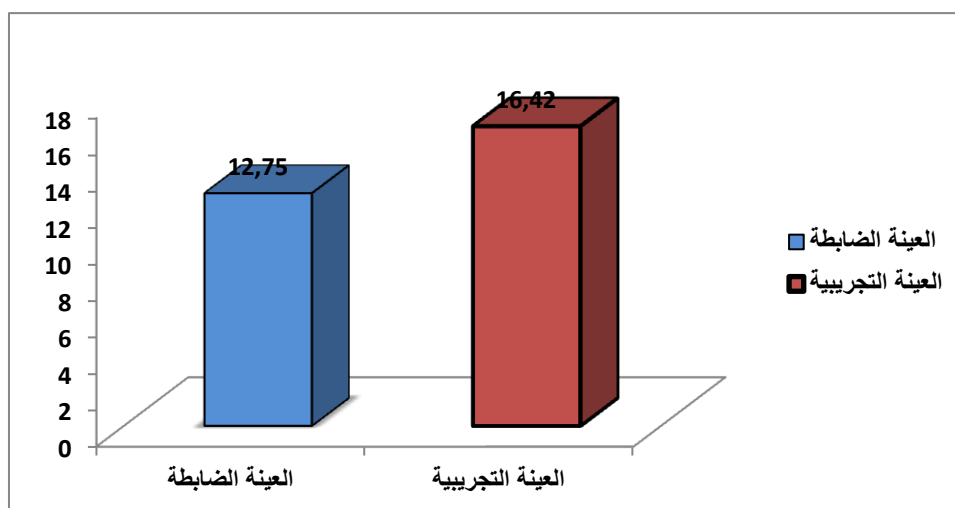
الشكل رقم (34) يبين الفرق في المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار جري 600 م .

3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار ثني الجذع :

الجدول رقم (33) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث في إختبار ثني الجذع

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	3.52	2.67	12.75	12	العينة الضابطة
				2.64	16.42		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 3.52 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



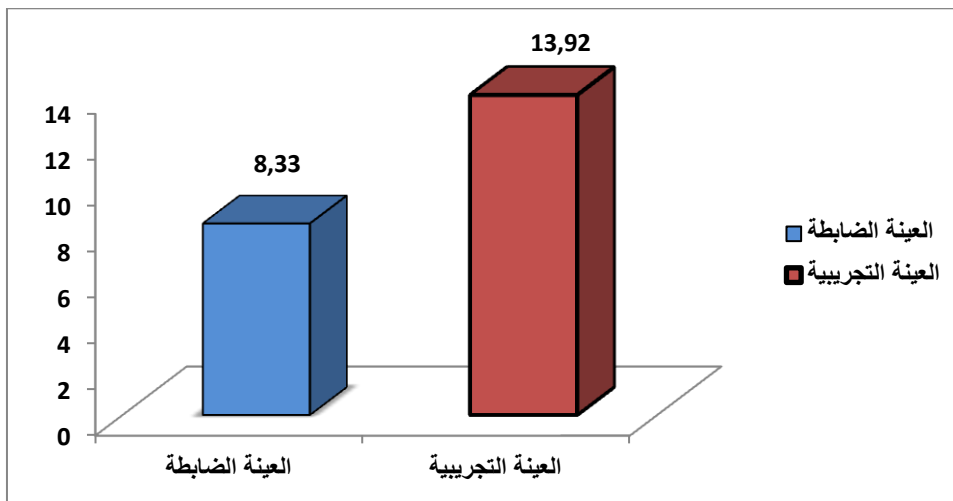
الشكل رقم (35) يبين الفرق في المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار ثني الجذع .

3-3-2-2- عرض و مناقشة نتائج إختبار الإحتفاظ بالتوازن :

الجدول رقم (34) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لمجموعة البحث في إختبار التوازن .

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	"ت" ج	"ت" م	الإختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				2ع	2س		
0,05	22	2.202	3.96	3.94	8.33	12	العينة الضابطة
				3.2	13.92		العينة التجريبية

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول اعلاه، ان قيمة " ت " المحسوبة للعينتين بلغت 3.96 و هي اكبر من " ت " الجدولية التي بلغت 2.202 عند درجة الحرية : 2-2 = 22 ، و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر و التي طبقت عليها الدراسة .



الشكل رقم (36) يبين الفرق في المتوسط الحسابي البعدي للعينتين في إختبار الإحتفاظ بالتوازن .

الإستنتاجات :

من خلال الدراسة التي قام بها الطالب الباحث ، و التي تطرق في بدايتها الى الإمام بالجانب النظري و المتعلق بموضوع الدراسة ، ثم بتحليل مضمون الدراسات المشاهدة ، و بعد معالجة النتائج الإحصائية المتحصل عليها من خلال التجربة الإستطلاعية و الأساسية و ذلك باستخدام احداث المقاييس الإحصائية التي تتماشى و موضوع الدراسة، فقد استخلص الطالب الباحث الإستنتاجات التالية :

- ان شهادة الإعفاء المقدمة ليست نتاج للكشوفات او الفحوصات الطبية الحقيقية، و انما هي مطلب شخصي يتعارض مع مبادئ مُسبقة .
- يرى التلاميذ من خلال الإعفاء مهرا لتحقيق اهداف أخرى (استغلال الفترة).
- يتمتع غالبية المعفيين بقدرات بدنية مُعتبرة تُستهدر من خلال وثيقة ادارية .
- غياب التخطيط التربوي لمواقف مهمة تتطلب اعطاء البديل و ليس بالإكتفاء بنوع القرار.
- قلة التوعية و ارتفاع درجة التعتيم حول التذكير باهمية ممارسة الأنشطة التربوية و مختلف عائداتها الإيجابية على التلميذ (صحية ، نفسية ، ... الخ) .
- نقص الصرامة من قبل الفريق التربوي لتطبيق نصوص المقررات الوزارية و بالأخص "اجبارية ممارسة التربية البدنية " .
- اظهر العمل باستخدام اسلوب التدريس التعاوني تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- و جود فروق ذات دلالة احصائية بين عينيّ البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- تبسيط درس التربية البدنية باستخدام التدريس التعاوني من خلال الدراسة الحالية اظهر فاعلية من حيث تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة .

مناقشة فرضيات البحث :

تمهيد :

بعد التقيد المرجعي و المنتظم بمراحل منهجية البحث و توظيف انسب و انجع الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث و التي تم صياغتها بوضوح ، فقد اهتم الطالب الباحث في هذا الفصل بمناقشة وكذا التاكيد من صحة او عدم صحة الفرضيات الموضوعة كحلول مقترحة مبدئيا للمشكلة ، حيث ان " الفرض لا يزيد على كونه جملة لا هي صادقة و لا هي كاذبة " (اخلاص، 2000، صفحة 143) ، كما انه تم عرض مجموعة من الإستنتاجات المستوحات من الدراسة الأساسية ، و في الأخير عرض لمجموعة من التوصيات .

-مناقشة الفرضية الأولى :

تتعلق الفرضية الأولى حول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لمجموعة البحث في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، حيث و بعد معالجة النتائج الخام احصائيا باستخدام " ت " ستيودنت ، وذلك بغرض اصدار احكام موضوعية حول تأثير التربية البدنية المعدلة باستخدام اسلوب التدريس التعاوني لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المعفيات (16-18) سنة ، فقد تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية .

و يرى الطالب الباحث ان حدوث هذا الفرق انما يدل على اولا نجاعة الأسلوب المستخدم خلال الدراسة و الذي يتمثل في اسلوب التدريس التعاوني كاسلوب مستحدث فعال في عملية التدريس و الذي تبين في وجود فروق معنوية في النتائج ، لكون " ت " المحسوبة اكبر من " ت " الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 11 ، حيث تتوافق معه مجمل الدراسات المشابهة و المتعلقة باستخدام الأسلوب التعاوني على الفئات الخاصة .

مناقشة الفرضية الثانية :

و تمثلت الفرضية الثانية حول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عيني البحث لصالح العينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، اذ بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام " ت " ستيوذنت قصد اصدار احكام موضوعية حول معنوية الفروق الإحصائية الحاصلة بين المتوسطات الحسابية البعدية لمجموعة البحث ، فقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول (25) ان كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لمجموعة البحث ، لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية التي طبقت عليها الدراسة ، حيث ان كل قيم " ت " المحسوبة هي اكبر من قيم " ت " الجدولية و البالغة 2.202 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 22، و بالتالي تتأكد لنا صحة و صدق الفرضية السابق طرحها حول وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية في نتائج الإختبارات البعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، اذ اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة . و الذي اقرت ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة البحث في الإختبارين القبلي و البعدي حول تأثير استخدام الأسلوب التعاوني في تنمية الصفات البدنية و بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الإعدادية . و يرى الطالب الباحث ان استخدام الأسلوب التعاوني في عملية التعليم كان له تأثير ايجابي ، و عليه يستخلص الطالب الباحث صدق الفرضية و تحققها .

الإقتراحات :

- على اساس الإستنتاجات المستخلصة من الدراسة ، يقترح الطالب الباحث فروض مستقبلية كما يلي :
- 1 - اعادة النظر في حدود استعمالات شهادة الإعفاء و ذلك باعادة بلورة معايير الحصول على الإعفاءات الجزئية ، و اجبارية ممارسة ذوي الحقوق في الإعفاء لأنشطة بدنية مكاملة و تختلف عن اسباب الإعفاء (و جوب ممارسة أنشطة لا تؤثر في سبب الإعفاء).
 - 2 - تعميم استعمالات الأساليب الحديثة في التدريس ، و ضرورة تنظيم حلقات تكوينية لفائدة اساتذة التربية البدنية حول ما توصلت اليه البحوث الأكاديمية .

- 3 - الأخذ على العاتق جميع الفئات الخاصة بالمتدربة من خلال أنشطة بدنية مدمجة تخدم التربية البدنية المعدلة ، و ذلك لإشراكهم و ادماجهم مع اقراهم الأسوياء .
- 4 - ضرورة التطرق الى التربية البدنية المعدلة كقياس دراسي ضمن فترات تكوين الطلبة الأساتذة .
- 5 - الإعتماد على ما توصل اليه الباحثون في مجال التربية و على الخصوص التربية البدنية و الرياضة من اجل تطبيقات منهجية ايجابية .

الخاتمة العامة للبحث :

تعتبر التربية البدنية و الرياضة بمختلف انشطتها البدنية عنصر و وسيلة تربوية ، تساهم في تثبيت و ترسيخ قيم التلميذ التربوية و كذا تعزيز الصحة البدنية العامة من خلال تحسين عناصر اللياقة البدنية ، و ذلك قصد تكوين نشأ سليم يساهم في بناء المجتمع و يساهم في رفع المردود الإجتماعي ضمن خدماته ، اذ تغيرت النظرة الحديثة لحدود استعمالات الأنشطة البدنية ، فزيادة على كونها وسيلة صحية تحدد من الأمراض ، فقد اصبحت الأنشطة البدنية وسيلة ترويجية ، تساهم في دمج مختلف الفئات الإجتماعية من خلال الإحتكاكات الحاصلة بين الأفراد المشاركة ضمن هذه الأنشطة .ومن خلال التحوار مع مختلف التلاميذ المعفيين عن حصة التربية البدنية ، تراءى ان عزوفهم عن الممارسة البدنية راجع الى خلفيات فكرية اكثر مما هو الحال عنه حركيا او صحيا . و عليه فقد بات من الضروري على اساتذة التربية البدنية بمعية الفريق التربوي و المحيط الإجتماعي ، ايلاء الاهتمام بتوعية المحيط المدرسي على اهمية ممارسة الأنشطة البدنية في عملية التكوين البدني-الفيزيولوجي و النفسي و العقلي و العلائقي . ومن هنا برزت اهمية الدراسة الحالية في الكشف عن الإمكانيات البدنية التي يتمتع بها مجموع عناصر فئة الإعفاء ، و التي باتت سحينة نقص للإدراك و خطأ في الفكر اتجاه اهمية و مهام التربية البدنية و المنافع المترتبة عن انتهاجها خلال الحياة اليومية . و قد ارتكزت اهداف الدراسة بالدرجة الأولى حول الى دور التربية البدنية المعدلة لذوي الإحتياجات الخاصة كبديل للتربية البدنية العادية ، تم على اثره تسطير باين لهذه الدراسة : اولهما خصص للدراسة النظرية و الذي تطرق فيه الطالب الباحث الى جمع المادة الخيرية و الإمام بالجانب النظري الذي يخدم موضوع الدراسة و توضيح الأفكار و اهم الجوانب المتعلقة بمشكلة الدراسة ، تم تنظيمه في خمسة (5) فصول ، حيث اشتمل الفصل الاول على اهم الدراسات و البحوث

المشاهدة التي تم رصدها و التي تم من خلالها تحديد منهجية البحث و ادوات جمع البيانات و بالتالي اختيار انسب الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج .

اما الفصل الثاني فقد تم التطرق فيه الى اهم الميزات و المميزات التي تخص المرحلة العمرية (16-18) سنة و مكانتها و متطلباتها ضمن درس التربية البدنية في الوسط المدرسي ، و ذلك قصد التعامل السليم مع خصائص هذه المرحلة العمرية . اما الفصل الثالث فقد اشتمل على درس التربية البدنية و الرياضة و اهميته لهذه المرحلة العمرية و ، كفرع منه ، درس التربية البدنية المعدلة . و تمثل الفصل الرابع في التذكير باحدث الأساليب المتوصل اليها في حقل التدريس و المتمثلة هما في الاسلوب التعاوني ضمن درس التربية البدنية المعدلة . و اخيرا ، اشتمل الفصل الخامس على اهم العناصر المرتبطة بالصحة و التي استهدفت الدراسة الحالية تنميتها و التي تعتبر هدف الوحدات التعليمية المقترحة .

في حين اشتمل الباب الثاني على الدراسة الميدانية من خلال فصله الأول و الذي خصص للخطوة العلمية و التي تمثلت في الدراسة الإستطلاعية و التجربة الأساسية ، مع عرض و تحليل لنتائج الدراسة الإستطلاعية (الإستبيان) و ذلك قصد الوقوف على اهم النقاط المتعلقة بمشكلة البحث . اما الفصل الثاني فقد خصص لمنهج البحث و اجراءاته الميدانية و الذي تمثل في جميع المعلومات التي تعرف بالبحث (اسلوب الدراسة ، نوع العينة و مجالات الدراسة ، بالإضافة الى مجموع الإختبارات المطبقة في الدراسة و كذا اهم الوسائل الإحصائية المستخدمة لتحليل النتائج) ، و من ثم عرض و تحليل نتائج الإختبارات لمجموعة البحث ، تلاها استخلاص لأهم النتائج و التوصيات من خلال مناقشة الفرضيات المقترحة .

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

- 1 - القرآن الكريم .
- 2 - أسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة. ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3 - ابراهيم احمد سلامة. (1979). الإختبارات و القياس في التربية البدنية . الإسكندرية : منار العلم.
- 4 - ابو العلا احمد عبد التاحو احمد نصر الدين سيد. (1993). فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 5 - ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي . الأسس الفيزيولوجية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6 - احلام الباز حسن الشرييني و الفرحاتي السيد محمود. (2008). الإعتماد المهني للمعلم مدخل لتطوير التعليم . الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- 7 - احمد حسين اللقاني ، فارعة حسن. (1995). التدريس الفعال ط3. القاهرة، مصر : عالم الكتب.
- 8 - احمد حسين اللقائي و آخرون. (1990). تدريس المواد الإجتماعية . ج2. القاهرة : عالم الكتب .
- 9 - أحمد زكي صالح. (1965). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 10 - احمد سليمان عودة و خليليوسف الخليلي. (2000). الإحصاء للباحث في التربية و العلوم الإنسانية ط2 . . الأردن : دار الأمل.

- 11 - أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي . ط4. مدينة النصر: دار الكتاب .
- 12 - أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1978). القياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 13 - أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- 14 - آخرون و اوليغ كولودي. (1986). العاب القوى. موسكو: دار رادوفي.
- 15 - اخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين الباهي. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 16 - اخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسين الباهي. (2000). طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 17 - الإتحاد الدولي لتعزيز الصحة و التعليم IUHPE. (1997). تعزيز الصحة في المدارس: من البيان الى العمل. جنيف - سويسرا: منظمة الصحة العالمية .
- 18 - الباي منور و بن سي قدور الحبيب و فغلول سنوسي. (1995). منهاج تدريبي مقترح لتطوير مطاولة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة (17-18) سنة. ولاية مستغانم. مستغانم. (بحث ليسانس منشور) .
- 19 - الجريدة الرسمية. (2004). القانون المتعلق بتنظيمات التربية البدنية و الرياضة. الجريدة الرسمية ، 52، 13.

- 20 - المقصود, ع. (1985). تطور حركة الإنسان و أسسها. مصر: دار المعارف
بالأسكندرية.
- 21 - أمين انور الخولي. (2000). منهاج التربية البدنية و الرياضة المعاصرة - ط1. القاهرة :
دار الفكر العربي .
- 22 - انتصار عبد العزيز فرغلي. الإتجاهات الحديثة في التدريب. اسبوط - .
- 23 - ايناس خليفة خليفة. (2005). مراحل النمو. تطوره و رعايته. عمان : دار مجدلاوي
للنشر و التوزيع.
- 24 - بن سي قدور الحبيب. (2002). فاعلية التدريس باستخدام الأسلوب الأمري و التضميني
في تنمية بعض الصفات البدنية و مستوى الإنجاز الرياضي للتلاميذ في عدو الحواجز.
مستغانم - الجزائر: كلية العلوم الإجتماعية و التربية البدنية بمستغانم. (رسالة
ماجستير منشورة) .
- 25 - بهاء الدين سلامة. (1994). فيزيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 26 - تامر محسن و واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. بغداد: مطبعة
الجامعة .
- 27 - تشارلز بيوكر. (1964). اسس التربية البدنية - ترجمة :حسن معوض و كمال صالح.
القاهرة : مكتبة الأنجلو.
- 28 - جان لابانش و ج.ب. بونتاليس. (1997). معجم مصطلحات التحليل للنفسى .
ترجمة مصطفى حجازي. المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع
- 29 - جميل ا). محرم. (1425 اعتبارات في اللياقة البدنية - العدد الأول .السعودية :الجله
العلمية للتربية البدنية و الرياضة -الإتحاد السعودي للتربية البدنية .

- 30 -جون لابلانث و ج.ب.بونتاليس. (1997). التحليل النفسي .ترجمة مصطفى حجازي .
المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع.
- 31 -حسن احمد الشافعي. (2004). التحليل الإحصائي في التربية البدنية. الإسكندرية: دار
الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 32 -حسن حسين زيتون. (1997). التدريس ، رؤية في طبيعة المفهوم . القاهرة : عالم
الكتاب.
- 33 -حمدي عبد العال السيد. (2008). التعلم التعاوني كإستراتيجية تدريس.
- 34 -حمدي عبد العال السيد. (2008). التعلم التعاوني كإستراتيجية تدريس.
- 35 -حمودة م . ع . (1995). الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية وعلاجها، ط . 2
الاسماعلية، مصر :حقوق الطبع ميدان الاسماعلية.
- 36 -حنيفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار
الفكر العربي.
- 37 -د. هزاع بن محمد الهزاع. (2004). النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة:دور قدم
ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر. السعودية: المجلة العربية للغذاء والتغذية.
- 38 -دور التربية البدنية في حياة ذوي الإعاقة و حاجة الميدان لتفعيله . (s.d.) .
- 39 -دور التربية البدنية في حياة ذوي الإعاقة و حاجة الميدان لتفعيله. (27جويلية 2011).
- 40 -ريسان خريط مجيد. (1998). التعب العضلي و عمليات استعادة الشفاء للرياضيين .
عمان : دار الشروق .
- 41 -ريسان خريط مجيد. (1998). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى
المراهقة ط1. الاردن: دار الشروق للنشر و التوزيع.

- 42 - ريسان خريط مجيد. (1988). موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضة ج1. بغداد: جامعة البصرة.
- 43 - زكي احمد عزمي و صليب رافائيل. (1985). الأدوات و المفاهيم الإحصائية للمشتغلين في العلوم الإجتماعية . القاهرة : جامعة القاهرة .
- 44 - زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم. (2008). طرق تدريس التربية البدنية ، الأسس النظرية و التطبيقات العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45 - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم. (2008). طرق تدريس التربية الرياضية ، الأسس النظرية و التطبيقات العلمية . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 46 - سامي صفار غسان محمد صادق. (1988). التربية و التربية الرياضية: كتاب منهجي لطلبة كلية التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- 47 - سليمان ع حسن و زكي درويش . (1983). التحليل العلمي لمسابقات الميدانو المضمار . القاهرة : دار المعارف.
- 48 - سليمان علي حسن. (1987). المدخل في التدريب الرياضي . بغداد: مطابع الموصل
- 49 - صلاح الدين عرفة محمود. (2005). تعليم و تعلم مهارات التدريس في عصر المعلومات . عالم الكتاب.
- 50 - طلحة حسام الدين. (1994). الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51 - طلحة حسام الدين. (1994). مبادئ التشخيص العلمي للحركة ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 52 - عادل حسن عبد الحكيم مطر. (2005). التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة.

- 53 -عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 54 -عباس احمد السمراي. (1981). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضة -ط1. بغداد: المكتبة الوطنية .
- 55 -عباس أحمد صالح السامرائي، بسطويس أحمد بسطويس. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. بغداد.
- 56 -عبد الرحمان جامل. (2002). طرق التدريس العامة و مهارات تنفيذ و تخطيط عملية التدريس. دار المناهج للنشر و التوزيع.
- 57 -عبد الرحمان محمد عيسوي. (1984). معالم علم النفس. دار النهضة العربية.
- 58 -عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003). الإختبارات و المقاييس النفسية . الإسكندرية : منشأة المعارف .
- 59 -عبد العلي الجسماني. (1994). سايكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الأساسية ط1. بيروت: دار العربية للعلوم.
- 60 -عبد الفتاح التباع. (1993). قلوب قوية و شباب دائم. سوريا: دمشق.
- 61 -عبد القادر حلمي. (1993). مدخل الى الإحصاء ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 62 -عبد اللطيف بن حسين بن فرج. (2009). طرق التدريس في القرن 21. دار الميسرة للنشر و التوزيع.
- 63 -عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي. (1971). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.

- 64 - عبد المنعم سليمان برهم. (1995). موسوعة الجُمباز العصرية. مهارات-تعليم-تدريب-قياس-تقويم-تنظيم-ادارة و تحكيم. مصطلحات رياضية ط1. الأردن: دار الفكر للنشر و التوزيع.
- 65 - عبد علي نصيف و قاسم حسين حسن. (1978). تدريب القوة . بغداد.
- 66 - عزو اسماعيل عفانة وآخرون. (2008). التعلم في مجموعات . دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 67 - عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 68 - عصام الوشاحي. التدريب بالأنثقال . قوة و بطولة. مصر: دار الجهاد للنشر و التوزيع.
- 69 - عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي . الإسكندرية : دار المعارف .
- 70 - عفاف عبد الكريم. (1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضية . منشأة المعارف .
- 71 - عفاف عثمان عثمان. (2008). استراتيجيات التدريس في التربية البدنية و الرياضية . دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 72 - علي احمد مذكور. (2001). مناهج التربية ، اسسها و تطبيقاتها . دار الفكر العربي.
- 73 - عمّار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 74 - عنايات محمد أحمد فرج. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 75 - فتحي الغزاوي. (1975). فيزيولوجيا الإنسان. القاهرة: دار المعارف .

- 76 - فهد خليل الزايد. (2007). التعلم التعاوني - برنامج علاجي قائم على استراتيجية. عمان : دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.
- 77 - فيلاي خليفة. (1999). دليل المخبر الوظيفي - اختبارات و قياسات جامعة مستغانم. مستغانم: جامعة مستغانم.
- 78 - قاسم المندلوي و آخرون. (1990). الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- 79 - قاسم حسن حسين. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية ط1. الأردن : دار الفكر.
- 80 - قاسم حسن حسين و عبد علي ناصيف. (1980). علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة. جامعة الموصل - العراق : دار الكتب للطباعة و النشر.
- 81 - قيس ناجي عبد الجبار. (1989). تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي. بغداد: كلية التربية الرياضية.
- 82 - كمال درويش. (1999). المدخل في طرق و برامج الرياضة للجميع . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 83 - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حاسنين. (1985). اللياقة البدنية و مكوناتها ط2. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 84 - كورت ماينل. (1987). التعلم الحركي. ترجمة عبد علي نصيف. ط2. بغداد: . جامعة بغداد.
- 85 - محسن رمضان علي. التدريس المصغر في التربية البدنية و الرياضية . 1998: دار الفكر العربي .

- 86 -محسن رمضان علي. (1998). التدريس المصغر في التربية البدنية و الرياضية . دار الفكر العربي .
- 87 -محسن علي عطية. (2008). الإستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال . دار صفاء للنشر و التوزيع.
- 88 -محسن علي عطية. (2009). الجودة الشاملة و الجديد في التدريس. دار صفاء للنشر و التوزيع.
- 89 -محمد الحماحي، أمين أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة. القاهرة.
- 90 -محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي.-ط7. القاهرة: دار المعارف .
- 91 -محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 92 -محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 93 -محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين. (1994). اختبارات الأداء الحركي ط3. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 94 -محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الأداء الحركي ط3. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 95 -محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1987). الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ط4. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 96 -محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1998). القياس في التربية البدنية و الرياضة و علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي .

- 97 - محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان. (1998). القياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 98 - محمد خطاب. (1989). التعلم التعاوني،التعاون داخل الصف وخارجه. الأردن: الأونروا، وكالة الغوث الدولية.
- 99 - محمد سعد زغلول و مصطفى السايح. (2004). تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلم التربية الرياضية . القاهرة : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 100 - محمد سعد زغلول و مصطفى السايح محمد. (2004). تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلم التربية الرياضية . دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- 101 - محمد صبحي حسنين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة ط.3.مجلد1. مدينة النصر : دار الفكر العربي .
- 102 - محمد صبحي حسنين. (1990). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة. مدينة النصر: دار الفكر العربي.
- 103 - محمد صبحي حسنين. (1987). طرق بناء و تقنين الإختبارات ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 104 - محمد علي الخطيب و آخرون. (1997). التدريب الرياضي - الإطالة العضلية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 105 - محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة،ط1. الكويت: دار العلم.
- 106 - محمد عيسوي. (1984). معالم علم النفس. دار النهضة العربية.

- 107** - محمد محمد الحماحي - عفت مختار عبد السلام. (1997). مدخل في التربية البدنية المقارنة و الرياضة. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 108** - محمد محمود الخيلة. (1999). التصميم العاملي نظرية وممارسة. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 109** - محمد موسى عثمان. (1996). اسس و مناهج البحث العلمي . القاهرة: مكتبة زهراء الشروق .
- 110** - محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضة. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 111** - محمد نصر الدين رضوان و احمد المتولي منصور. (1999). 99 تمرين للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ط1. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 112** - محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 113** - مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الإختبارات و التقويم و القياس في التربية البدنية. عمان: دار الفكر للنشر و التوزيع.
- 114** - مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياس في التربية البدنية ط1. عمان : دار الفكر العربي .
- 115** - مروان عبد المجيد و محمد صبحي حسنين. (1978). اللياقة البدنية و مكوناتها - الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 116** - مصطفى السابح محمد. (2003). اساليب التدريس في التربية البدنية و الرياضية . مكتبة و طبعة الإشعاع الفنية .

- 117 - مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة). القاهرة: دار الفكر العربي القاهرة.
- 118 - مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 119 - مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من القياسات و الإختبارات . الجزائر: ديوانالمطبوعات الجامعية .
- 120 - موسى فهمي ابراهيم. (1970). اللياقة البدنية و التدريب الرياضي . الإعداد البدني . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 121 - ميشيل كامل عطاالله. (2002). طرق و اساليب تدريس العلوم. دار المسير للنشر و التوزيع و الطباعة.
- 122 - ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهميم. (1991). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 123 - نبيل عبد الهادي. (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ط1. الأردن: دار وائل للنشر.
- 124 - وآخرون د. الهادي أحمد عبد السيد. (2006). دراسة تحليلية لاستخدام التقنيات الحديثة في درس التربية البدنية. مجلة آلية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية
- 125 - وزارة التربية الوطنية. (1996). منهاج التربية البدنية و الرياضة للتعليم الثانوي. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 126 - وزارة التربية بالجمهورية العراقية. (1974). منهج الدراسة الإعدادية. ط2. بغداد: وزارة التربية بالجمهورية العراقية.

127 - ياسر دبور. (1996). كرة اليد الحديثة . الإسكندرية: منشأة المعارف.

128 - يحي محمد نيهان. (2008). الأساليب الحديثة في التعليم و التعلم . الأردن : دار
اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

129 - يوسف الشيخ. (1984). التعلم الحركي. الإسكندرية : دار المعارف.

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

- 130- D.k, F. e.-m. (1986). interval training . paris : ed.Vigot.
- 131- T, B. (1990). préparation et entrainement du foot-bolleur. paris :
ed.Amphora.
- 132- (2011-12- 09). Récupéré sur منتدى طرق تدريس و ادارة التربية البدنية
- 133- ACSM. (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- 134- André, A. (2011). Types de dispositifs coopératifs en Éducation
Physique et acceptation des élèves issus de l'éducation
spécialisée. France-Rouen: Revue de l'Association Francophone
Internationale de Recherche Scientifique en Éducation.
- 135- B, S. (1990). L'ADOLESCENCE L'AGE DE TEMPÊTES ...
Paris: Edition HACHET T.
- 136- Bassuk, S. M. (2003). Physical activity and the prevention of
cardiovascular disease. Rep, 5. USA: Curr Atheroscler .
- 137- C. j. (1988). football de l'école ... au associations. paris: ed.
Revue EPS.
- 138- C. j. (1997). Guide de préparation du brevet d'état d'éducateur
sportif 1er degrés Tronc commun .5eme édition . paris: ed.Vigot.

- 139-** Caspersen, C. (1987). Physical inactivity and coronary heart disease. The Phys. USA.
- 140-** Champley, s. (2004). stistique appliqué en sport .cours et exercices . bruxelles: de boek.
- 141-** Claude, B. (1986). l'enseignement des jeux sportifs collectifs . paris : ed. Vigot.
- 142-** Coppenolle, H. V. ADAPT:Programme Europeen en activité physique adapté. La Classification Internationale de la Fonctionnalité, de l'Invalidité et de la Santé (CIF) - OMS.
- 143-** Cordelette, r. (2003). la course a peid du sprint au marathon . paris : ed.chiron .
- 144-** Costill.D.L. (1981). la course de fond , approche scientifique . paris: ed .Vigot.
- 145-** B. P.et d'autres (1987). performance et entrainemen en altitude .aspects physiologiques et physiopathologiques. paris: ed .Vigot.
- 146-** Dekkar.n, e. d. (1990). technique d'évaluation physilogique des atheletes . alger: imp. du parie sprtif.
- 147-** Demol, J.-N. (1997). Didactique et transdisciplinarité:AlternanceIII. France: L'Harmattan.
- 148-** E. T. (2003). l'educateur sportif , préparation au brevet d'état . paris : ed.Vigot.
- 149-** Fletcher, G. e. (1996). Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. USA.
- 150-** G. (. (1978). stistique. montréal: HRWLTÉE.
- 151-** Gobbard, C. ,. (1987).
- 152-** H. .. (1992). traité d'athlétisme vol3 -les sauts .2eme éd. paris: 421.

- 153-** Henri.H, H. s. (1994). Mémento de l'éducateur sportif . france: ed .INSEP.
- 154-** H-K, A. e. (1992). statistique . alger: office des publication universitaires .
- 155-** I, T. .. (1991). Santé Jeunes (L'ADOLESCENCE). alger: Bulletin Trimestriel Edition INSEP.
- 156-** INAPTITUDES ET DISPENSES EN E.P.S. (1992, 01 30). Conditions de dispense de l'épreuve d'Education Physique et Sportive dans les examens de l'enseignement du . france.
- 157-** INSEP. (1991). Spécial sport athlétisme N°3. france: ed. INSEP.
- 158-** J, W. (1990). Manuel de l'entraînement sportive.3ème Ed. paris: Edition Vigot. .
- 159-** Lawrence St Leger, I. Y. (1997). Cooperative Agreement , No. 1U50DP001117-01. Geneva, Suisse: Organisation mondial de la santé.
- 160-** Levesque.Daniel. (1991). l'entrainement dans les sports . canada: INC canada.
- 161-** OMS , (2011). l'importance de l'enseignement coopératif. geneve: Organisation Mondial de la Santé.
- 162-** M., C. J. (1993). L'identité de l'éducation physique scolaire au xxe siècle entre l'école et le sport. france: Edition A.F.R.A.P.S. .
- 163-** OMS .(2001). دليل عملي و تنفيذ سياسة حول النظام الغذائي و النشاط المدرسي. OMS.القاهرة:
- 164-** P.J, M. (1985). Sciences Biologiques de l'Enseignement Sportif. .Paris: Edtion. Doin.
- 165-** R.A, A. (1990). Sélection et préparation des jeunes footballeu. alger: Publication Universitaire.

- 166-** Roux(P.M), F. j. (1992). présentation du brevet d'état de l'éducateur sportif .T1. base physiologique de l'entrainement . france : Ed. Amphora.
- 167-** S. e. (1984). les statistiques , une approche nouvelle -traduction et adaptation . canada : imp.Luise ville.
- 168-** Terranti. (1996). Santé jeunes (L'adolescence). Alger: Bulletin trimestriel - INSEP.
- 169-** Terranti. (1996). Santé jeunes (L'adolescence)-. Bulletin trimestriel .INSEP .
- 170-** W. j. (1986). Manuel d'entrainement . paris: ed.Vigot.
- 171-** WHO, W. H. (2000). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva: Report of WHO Consultation on Obesity.
- 172-** World Health Organization WHO. (1999). Active Living- the challenge a head:Developing active living policies and programs in over 50 countries by the end of 2001. Geneva: WHO.

الملاحق

المحقق الأول

-الإستمارة الإستبائية الموجهة لأساتذة التربية البدنية .

-استمارة ترشيح الإختبارات .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

فرع : النشاط البدني المكيف

استمارة استطلاع رأي موجهة لأساتذة ت.ب.ر تعليم ثانوي

لمادة التربية البدنية و الرياضة

ولاية الشلف

سيدي تحية خالصة أما بعد:

فيما يلي عبارات تمثل رأيك و تحدد موافقتك أو عدم موافقتكم على أساس اعتقادك أو رأيك الخاص حول موضوع أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدا التلاميذ المعفيين(16-18)سنة .
لذلك فإن الباحث يلجأ لسيادتكم برجاء التكرم بقراءة كل عبارة من عبارات الاستمارة مع وضع علامة (x) في مدى تحقق كل عبارة و أهمية هذه العبارة من وجهة نظرك. علما بأن هذه البيانات لا تستخدم إلا بغرض البحث و الدراسة.و لكم منا سيدي المحترم جزيل الشكر و التقدير.

الطالب الباحث:

الباي منور

معلومات شخصية عن :

الشهادة العلمية المتحصل عليها	الاختصاص الرياضي	الخبرة المهنية في تدريس ت.ب.ر.	شهادات أخرى

المحور الأول نظم إشراك المعفيين في درس التربية البدنية و الرياضة

العناصر	أوافق بقوة	أوافق	لا أوافق
أفضل أن يتم إدراج المعفيين في كامل الحصص العادية دونما تعديل (إلغاء الإعفاء)			
أفضل أن يتم دمج المعفيين في عملية الإجماع فقط دون المراحل الأخرى			
أفضل أن يتم إدخال المعفيين في مجموع الألعاب الهادفة فقط			
أفضل أن يستعان بالمعفيين فقط في التحضير للحصص (الوسائل)			
يشارك المعفيون في سير الحصص التربوية (التحكيم ، التنظيم ... الخ)			
إسناد البحوث الى المعفيين في ذات الصلة بالمادة			
أفضل أن يستبعد المعفيون عن حصص التربية البدنية دون اي تكليف بواجبات تربوية			
أفضل أن يتم استغلال المعفيين خلال حصص ت.ب.ر. في أنشطة تربوية (دراسية) أخرى			

المحور الثاني: الأسس العلمية المستخدمة لتعديل درس التربية البدنية

العناصر	أوافق بقوة	أوافق	لا أوافق
من أجل إشراك المعفيين ، يجب التقيد المرجعي بالمنهاج الرسمي و الوثيقة المرفقة لمادة التربية البدنية و الرياضة			
تعديل البرنامج المقرر بدليل تربوي مبسط و مكيف يتناسب و احتياجات المعفيين			
استخدام التدريس المصغر في درس تربية البدنية المعدلة			
استخدام التدريس بالكفاءات بأبسط الأشكال (التدريس التعاوني)			
الأخذ برغبات و ميول المعفيين لاختيار الأنشطة الرياضية			
الاستناد الى الوسائل المنهجية في تحديد الأنشطة (الاستبيان ، المقابلة المباشرة ... الخ)			
اللجوء في التدريس الى استخدام طريقة الألعاب الموجهة و المسلية			
استخدام التدريس التعاوني في درس تربية البدنية المعدلة			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

فرع : النشاط البدني المكيف

استمارة لترشيح الاختبارات

استمارة موجهة إلى الأساتذة و الدكاترة لتحكيم مضمون الاختبارات

سلام الله عليكم أما بعد:

بغية الأخذ بآرائكم و توجيهاتكم العلمية حول تحديد أنسب الاختبارات الميدانية لقياس المتغير التابع قيد البحث تحت العنوان التالي : أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام التدريس التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب التلاميذ المعفيين (16-18) سنة ، و عليه نرجوا من سيادتكم المحترمة النظر في محتوى الاستمارة المقترحة مع وضع علامة (X) على الاختبار المناسب و إعطاء الإرشادات و الملاحظات التي ترونها ضرورية من حيث تعديل ، إلغاء أو إضافة اختبارات أخرى ..

و لنا في مساعدتكم جزيل الشكر و التقدير.

الطالب الباحث: الباي منور .

– مضمون اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

الاختبار (ذات المصدر الروسي) ¹	الملاحظات (التعديلات المطلوبة)
اختبار الوثب العريض من الثبات	
اختبار الوثب للأعلى	
اختبار عدو 30م من الحركة	
اختبار عدو 60م من وضع البدء المنخفض (بالنسبة للإناث)	
اختبار دفع الكرة الطبية من الأمام	
اختبار دفع الكرة الطبية من الخلف	
اختبار المشي 600م (إناث)	

جدول رقم () يوضح محتوى الاختبارات

– مجموعة الاختبارات المقترحة:

ضع علامة X على الاختبار الذي ينبغي إضافته إلى محتوى الاختبارات في الجدول أعلاه

– مجموع الاختبارات لقياس السرعة:

– اختبار عدو 60م من البدء المنخفض:
مواصفات الأداء: تستخدم طريقة البدء في ألعاب القوى بحيث يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء و عند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة إلى غاية خط الوصول الذي يبعد عن خط البداية بمقدار 60م.

الملاحظات:

– عدو 30م مع البداية من الجلوس.
مواصفات الاختبار: نفس مواصفات الاختبار السابق (عدو 50م)

الملاحظات:

– اختبار العدول 30م من البدا المنطلق:
مواصفات الاختبار: تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط، خط بداية أول و خط بداية ثاني على بعد 20م من الخط الأول، و خط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و 50م من الخط الأول.

سيبدأ الاختبار بأن يتخذ وضع الاستعداد من الوقوف خلف الخط الأول.

– عندما تعطي إشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل على أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

¹ أوليغ كولودي، يفزيني لوتكوفسكي، فلاديمير أوزوف: ألعاب القوى، دار رادوفي، الاتحاد السوفيتي. القوى موسكو 1986، ص 248-

-يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني،و يقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، عندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني،يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة،أو إعطاء إشارة بالصفرة،حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل العداد الالكتروني مع هذه الإشارة.

و عندما يقطع المختبر خط النهاية يوقف العداد، و يحتسب له الزمن المستغرق من لحظة الإشارة التي المراقب على مستوى الخط الثاني إلى غاية خط الوصول.

- الملاحظات:.....

- اختبار الوثب لعشر ثوان: مواصفات الاختبار:يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)،عند سماع إشارة البدء يقوم لعشرة ثوان تنتهي عند سماع إشارة من الحكم،ثم تحتسب المسافة التي استطاع المختبر أن يعدوها في المقرر(10ثا)

- الملاحظات:.....

- اختبار الجري ل 20 م من ال العالي : مواصفات الاختبار: من خلف خط البداية و بعد سماع الإشارة ، يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة لقطع مسافة 20 م مع احتساب الزمن .

- الملاحظات:.....

- اختبار الجري 20م- 30م-40م على التالي : لقياس السرعة الإنتقالية مواصفات الاختبار: داخل مضمار السرعة يتم رسم خطوط نهاية عن خط البداية على بعد 20 م ، 30 م و 40م على التوالي مع وضع مراقب عند كم محطة ، يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)،عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو دون توقف لقطع مسافة 40 م ،و يحتسب الوقت في كل محطة و يسجل في استمارة لحساب وقت الإنتقال في كل محطة

- الملاحظات:.....

مجموع الاختبارات لقياس القوة :

- اختبار الوثب العريض من الثبات: لقياس القوة العضلية لعضلات الرجلين

- مواصفات الأداء:يقف المختبر خلف خط الارتقاء و القدمين متباعدتان قليلا و الذراعان عاليا.تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع قليلا للأمام.من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب للأمام لأبعد ممكنة.

- الملاحظات:.....

- اختبار الوثب العالي من الثبات: لقياس القوة العضلية لعضلات الرجلين

مواصفات الأداء: يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2,5 سم، ثم يقف مواجهًا للوحة، و الذراعين عاليًا لأقصى ما يمكن و يحدد علامة بالطباشير ،مع ملاحظة : العقبان لا يتعدان عن الأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهًا للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمان على خط 30 سم.

- يقوم المختبر من وضع ثني الجذع للأمام و لأسفل بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معًا للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام و للأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

الملاحظات:

- اختبار الوثب ل 10 حجرات لكلا الرجلين من الجري:

- اختبار الوثب ل 5 خطوات:

مواصفات الاختبار: الانطلاق من الوقوف و الرجلين مختلفتين، حيث يحاول المختبر الوثب ل 5 خطوات محاولة الوصول إلى أبعد نقطة، و ينتهي في الخطوة الخامسة بضم الرجلين.

الملاحظات:

- اختبار دفع الكرة الطيبة لأقصى مسافة ممكنة:

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بمسك الكرة الطيبة بكلي يديه و من وضع الثبات يقوم برمي الكرة الطيبة مرجحة الذراعين إلى أبعد مسافة ممكنة .

الملاحظات:

- اختبار دفع الكرة الطيبة لأقصى مسافة ممكنة باستخدام اليد الواحدة:

مواصفات الاختبار: يقوم المختبر بمسك الكرة الطيبة باليد المناسبة و من وضع الثبات الجانبي لقطاع الرمي يقوم برمي الكرة الطيبة إلى أبعد مسافة ممكنة بعد مرجحة الذراع الحامل و دوران سريع بربع دورة للجذع اتجاه قطاع الرمي.

الملاحظات:

مجموع الاختبارات لقياس التحمل:

- اختبار المشي ل 600م اناث

لقياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي

مواصفات الاختبار: من وضع البدء العالي و من خلف خط البداية يقوم المختبر بالمشي عند سماع إشارة ليقطع مسافة 600م جري.

الملاحظات:

- اختبار تحمل السرعة $5 \times$ م

لقياس التحمل الخاص

مواصفات الاختبار: يتم رسم خطين متوازيين و متقابلين طول كل خط 2م و البعد بينهما 30 م ، يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لاقصى سرعة لقطع مسافة 30 م و احتساب الزمن ، مع اعطاء مجموع 5 تكرارات ، الراحة بين كل تكرار و آخر 30 ثا ثم يحسب متوسط الزمن للتكرارات الـ 5

الملاحظات:

- اختبار تحمل السرعة: 40 م - 20م □ 40 م

لقياس تحمل السرعة

مواصفات الاختبار: يرسم مستطيل طوله 60م و عرضه 4 م، يرسم خط نهاية على بعد 20 م و آخر على بعد 40م

يقف المختبر خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو لاقصى سرعة لقطع مسافة 40 م ، ثم الرجوع بالجري البطئ للمس خط البداية و العودة للجري باقصى سرعة لقطع 20 م ، ثم العودة مرة اخرى بالجري البطئ للمس خط البداية و اعادة الجري باقصى سرعة لقطع مسافة 40م ، ثم التوقف النهائي ، و احتساب الزمن الكلي

الملاحظات:

- اختبار الجري لمدة 5د: □

مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة يحاول المختبر الجري في مسلك يضيوي مخطط لأكبر مسافة في دقائق كما أن المشي مسموح به . و فور انتهاء الوقت المحدد يتوقف المختبر في مكانه لحساب المسافة

الملاحظات:

- اختبار الجري المكوكي 55□05 م:

لقياس التحمل الدوري للسرعة

مواصفات الاختبار: يتم رسم خطين متوازيين و متقابلين طول كل خط 2م ، توضع راية في وسط كل خط ، و يقف المختبر بجانب الراية 1 خلف خط البداية (من وضع البدء العالي)، عند سماع إشارة البدء يقوم باقصى سرعة و الدوران حول الراية 2 المقابلة لقطع مسافة 55م ذهابا و ايابا دون توقف بتكرار 5مرات ، مع احتساب الزمن الكلي

الملاحظات:

مجموع الاختبارات لقياس المرونة :

- اختبار اللمس السفلي و الج □ :

لقياس المرونة الديناميكية للعمود الفقري

مواصفات الاختبار: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماما للاسفل لللمس علامة (x) في الارض بين القدمين لاطول فترة ممكنة دون ثني الركبتين

الملاحظات:

- اختبار ثني الجذع للامام من □ قوف :

لقياس مرونة العمود الفقري

مواصفات الاختبار: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر ، الرجلان ملمومتان ، بشي الجذع اماما للاسفل
ابعد درجة لمسطرة (50 سم) مثبتة في نهاية المقعد لفترة 2 ثا كادني حد دون ثني الركبتين

الملاحظات:

اختبارات قياس الدقة :

- اختبار التصويب نحو الشواط

مواصفات الاختبار: داخل ملعب كرة اليد ، يوضع امام المرمى 3 شواخص في غير استقامة ، الاول فوق
خط المرمى ، الثاني على بعد 5 امتار عن خط المرمى ، و الأخير على خط 7 امتار ، يقف المختبر على
10 امتار و عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر ، بالتصويب نحو الشواخص (تمنح 3 كرات فقط)

الملاحظات:

اختبارات قياس الرشاقة و التوازن :

- اختبار المشي على العارضة

مواصفات الاختبار: فوق عارضة الجمباز سطول 6 م ، مثبتة على ارتفاع 20 سم عن سطح الأرض ،
يقف المختبر واضعا احدى قدميه فوق العارضة و الأخرى فوق الأرض ، عند سماع الإشارة ، يبدأ المختبر
بالمشي فوق العارضة لقطع اطول مسافة ممكنة

الملاحظات:

- اختبار الوقوف على العارضة

مواصفات الاختبار: فوق عارضة الجمباز سطول 6 م ، مثبتة على ارتفاع 20 سم عن سطح الأرض ،
يقف المختبر واضعا احدى قدميه فوق العارضة و الأخرى فوق الأرض ، عند سماع الإشارة ، يبدأ المختبر
القدم الموضوعه على الأرض و محاولة الحفاظ على التوازن لاطول فترة ممكنة مع احتساب الزمن

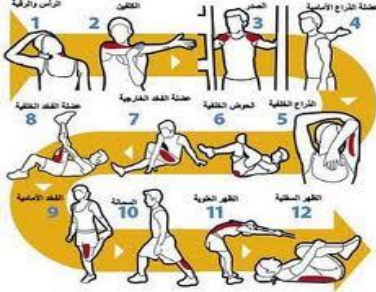
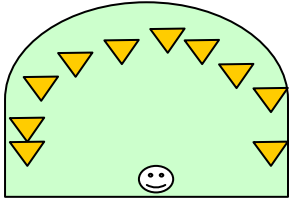
الملاحظات:

المحقق الثاني

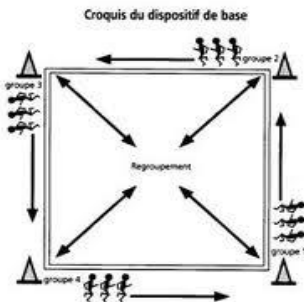

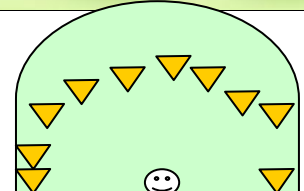
-الوحدات التعليمية .

-بعض التمارين المستخدمة .

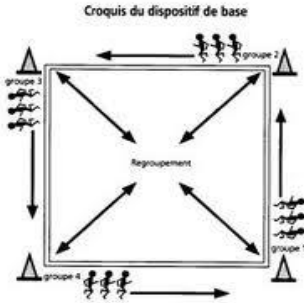
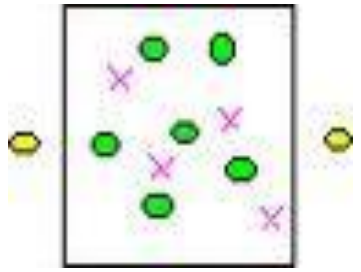
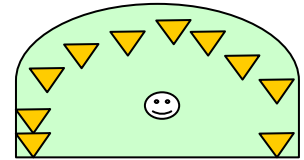
النشاط	تحضير بدني عام 1	الباي منور
الهدف الإجرائي	ان يتمكن التلميذ من تكييف قدراته البدنية مع مجهود بدني خلال فترة زمنية .	

المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي	ان يتهيأ التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني . -ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له	07'	<p>استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل.</p> <p>-تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل .</p>	<p>ضبط الوقت لبدء العمل .</p> <p>-تكليف ثنائية لقيادة المجموعة .</p>
	قسم الإجماء	ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهاربة المتعلقة بهدف الحصة .	15'	<p>-جري جماعي في شكل نسق على محيط الملاعب .</p> <p>-تمارين حركات ABC .</p> <p>-تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة</p>	<p>-تغيير مسالك الجري .</p>
الجزء الرئيسي	<p>- ان يشارك التلميذ في العمل من خلال تبادل الأدوار.</p> <p>- ان يتفاعل التلميذ مع طبيعة النشاط.</p>	<p>-تغيير انماط الأنشطة البدنية :</p> <p>* تمديد عضلي .</p> <p>تمديد عضلات الأطراف العليا و السفلى .</p> <p>*تمارين مرونة .</p> <p>مرونة مفاصل الجسم .</p>	30'		<p>-تخصيص تلميذة ذات كفاءة لأداء نماذج التمارين .</p> <p>-تكرار التمرين مع التصحيح الجماعي ثم الفردي.</p> <p>-ترك فرص الإستراحة المؤقتة.</p>
الجزء الختامي	<p>-ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية .</p>	<p>-مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين رفع الأيدي بالتنسيق مع تنظيم التنفس .</p>	05'		<p>-تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس.</p> <p>-استخلاص هدف الحصة.</p> <p>-تحفيز التلاميذ بتشجيعهم .</p>

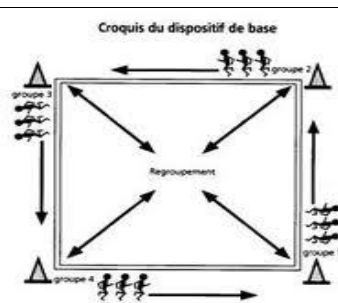

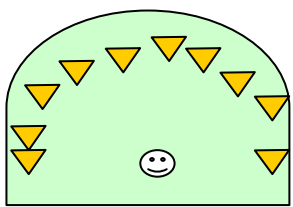
النشاط	تحضير بدني عام 2	الباي منور
الهدف الإجرائي	ان يتمكن التلميذ من اداء تمارين بدنية بصورة سليمة خلال فترة زمنية .	

المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيأ التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني . - ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له 	07'		<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف ثنائية لقيادة المجموعة .
	قسم الإجماء	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة . 	15'		<ul style="list-style-type: none"> - تغيير مسالك الجري .
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يقوم التلميذ بالمهارات الحركية فرديا حسب النموذج المقدم للحركة . - ان يعي التلميذ فائدة التمرين البدني . 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير انماط الأنشطة البدنية : *تمارين مرونة . مرونة مفاصل الجسم . *تمارين تقوية عضلية . تقوية عضلات الحوض و الأطراف . 	30'		<ul style="list-style-type: none"> - تخصيص تلميذة ذات كفاءة لأداء نماذج التمارين . - تكرار التمرين مع التصحيح الجماعي ثم الفردي. - ترك فرص الإستراحة المؤقتة.
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> -مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تمطية عضلية . 	05'		<ul style="list-style-type: none"> -تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس. -استخلاص هدف الحصة. -تحفيز التلاميذ بتشجيعهم .





النشاط	سباق السرعة	الباي منور
الهدف الإجرائي	ان يتمكن التلميذ من اداء مهارات بقطع مسافة معينة و بسرعة ملائمة .	

المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي له	<ul style="list-style-type: none"> - استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل. - تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل . 	07'		<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف ثنائية لقيادة المجموعة . - تغيير مسالك الجري .
	قسم الإجماء	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة . 	15'		
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يقوم التلميذ بالتحركات المفاجئة حسب النموذج المقدم للعبة . - ان يعي التلميذ طبيعة التنقل . 	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة احتلال الأماكن : توضع حلقات حسب بعدد اقل من عدد اللاعبين على حيز الملعب و عند الإشارة تحاول كل تلميذة بعد الجري العشوائي احتلال حلقة. - البدئي بتشكيلات (3، 2، ثم فردي) 	30'		<ul style="list-style-type: none"> - تباعد الحلقات عن بعضها . - ترك الفرصة بالتنقل . - تكرار اللعبة مع اخراج العناصر التي لم تتمكن من احتلال حلقة . - انقاص حلقة كل مرة .
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تغطية عضلية . 	05'		<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس. - استخلاص هدف الحصة. - تحفيز التلاميذ بتشجيعهم .

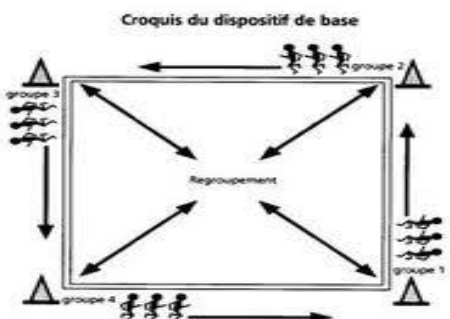
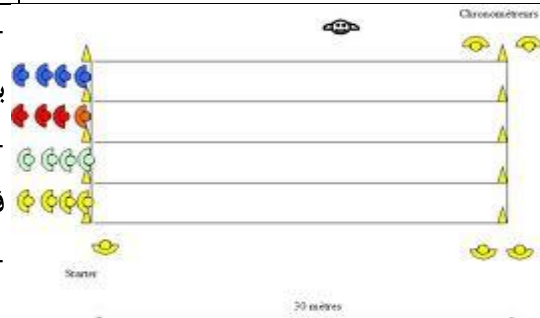
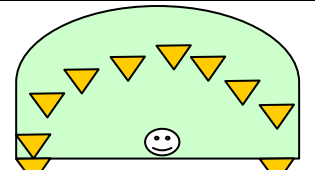
النشاط	كرة السلة	الباي منور
الهدف الإجرائي	ان تتمكن التلميذة من محاورة الكرة مع ضبط تحركاتها .	

المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي	<ul style="list-style-type: none"> - ان تنهيا التلميذة نفسيا للقيام بنشاط بدني . - ان تتمكن التلميذة من تطبيق التوجيهات 	07'	<ul style="list-style-type: none"> - استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل . - تسطير خطة العمل . 	<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف المتقدمة لقيادة المجموعة . - تغيير شكل الجري و ايقاعه . - البقاء داخل البساط .
	قسم الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> ان تنهيا التلميذة بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة 	15'	<ul style="list-style-type: none"> - جري جماعي في شكل رتل حول الملعب . - تمارين حركات ABC . - تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة 	
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - ان تقوم التلميذة بتمطية الكرة مع تغيير تحركاتها داخل الملعب . - ان تتأقلم التلميذة مع طبيعة النشاط . 	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم توصيات حول طريقة المحاورة : توضع التلميذات في شكل فرق ثنائية، كل فريق مجبر على التنقل بالكرة مع المحاورة و محاولة بلوغ سلة الخصم . - اللعب في شكل مقابلة رسمية . 	30'		<ul style="list-style-type: none"> - التناوب على التنقل بالكرة . - تمنح 05' لكل اداء مع تغيير - احترام طريقة التمطية مع التنقل - يمكن ترك الفريق المتمكن من الأداء الأحسن دون اخراجه .
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> -مشي حول حدود الملعب مع تنظيم التنفس . 	05'		<ul style="list-style-type: none"> -تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس . -استخلاص هدف الحصة . -تحفيز التلاميذ بتشجيعهم .

النشاط	الجمباز
الهدف الإجرائي	ان تكتسب التلميذة القدرة على التوافق اثناء حركاتها .

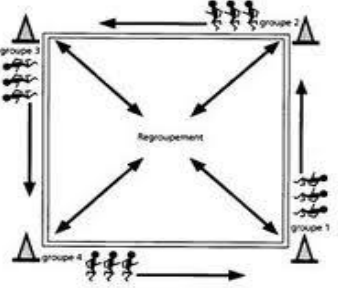
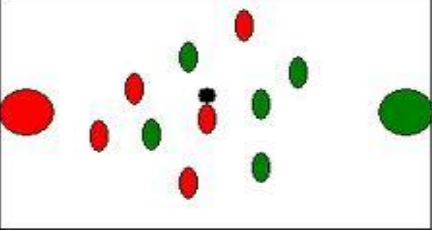
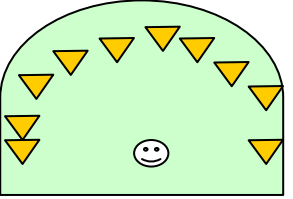
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيأ التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني - ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له 	07'		<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف ثنائية لقيادة المجموعة . - تغيير مسالك الجري .
	قسم الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة . 	15'		
الجزء الرئيسي		<ul style="list-style-type: none"> - ان يقوم التلميذ بالتنقلات المنتظمة حسب النموذج المقدم للعبة . - ان يعي التلميذ طبيعة التنقل . 	30'		<ul style="list-style-type: none"> - تباعد الحلقات عن بعضها . - ترك الفرصة بالتنقل . - تكرار اللعبة مع اخراج - - ترك المجال للتشجيع . - وضع متنافستين للتسابق .
		<ul style="list-style-type: none"> - لعبة التوافق بالقفز فوق الحلقات : - توضع حلقات متتالية على حيز البساط و عند الإشارة تحاول كل تلميذة بعد المشي القفز المنتظم فوق كل حلقة. - لعبة التنقل بشكل زيغ زاغ 			
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تغطية عضلية . 	05'		<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس .


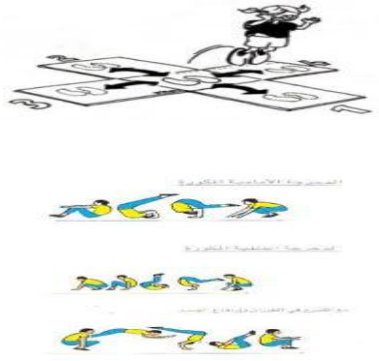
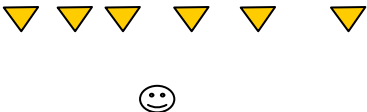
النشاط	سباق السرعة	الباي منور
الهدف الإجرائي		ان يقوم التلميذ من قطع مسافة معينة و بسرعة ملائمة مع تغيير نمط التنقلات .

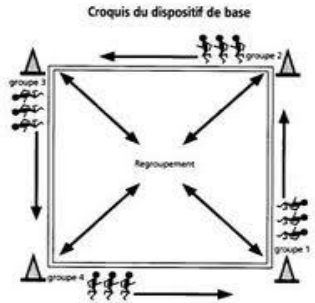
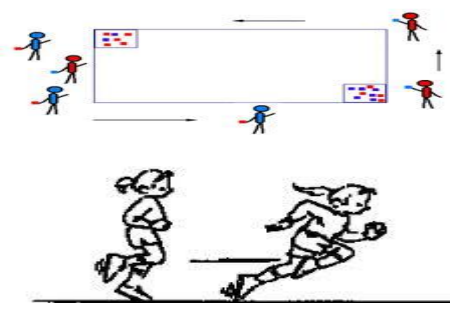
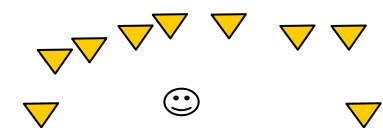
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	ان يتهيأ التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني -ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له	-استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل. -تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل	07'	 <p>Croquis du dispositif de base</p>	-ضبط الوقت لبدء العمل . -تكليف ثنائية لقيادة المجموعة . -تغيير مسالك الجري .
قسم الإحماء	ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهاربة المتعلقة بهدف الحصة .	-جري جماعي في شكل نسق -تمارين حركات ABC . -تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة	15'		
الجزء الرئيسي	-ان يقوم التلميذ بالتنقلات باسرع ريثم ممكن. ان ينظم قدراته ضمن الطاقة المصروفة .	-لعبة الدوران حول المعالم : توضع معالم امام كل فريق ، و عند الإشارة تحاول كل تلميذة الجري باقصى سرعة لبلوغ الشاهد و الدوران حوله ثم العودة. -البدء بالذهاب فقط ، ثم الذهاب و الإياب مع الدوران حول الشاهد	30'	 <p>Circuits de base</p>	-تباعد المجموعات عن بعضها ضمن نسق . -احتساب نقطة لكل فريق فائز و معاقبة الفرق المنهزمة -اختيار العقاب جماعيا .
الجزء الختامي	-ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية .	-مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تمطية عضلية .	05'		-تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس . -استخلاص هدف الحصة .

ان تتمكن التلميذة من التنقل بالكرة مع المحافظة عليها .

الهدف الإجرائي

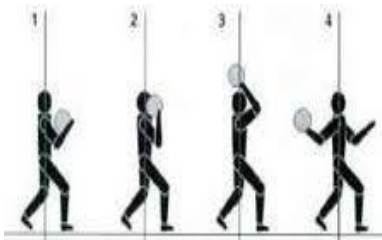

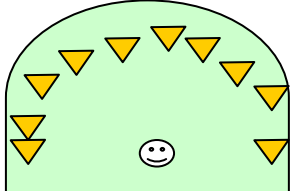
معايير النجاح	التهيئة البشرية و المادية	المدة	الوضعية التربوية	الأهداف الإجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف المتقدمة لقيادة المجموعة - تغيير شكل الجري و ايقاعه . - البقاء داخل البساط. 	<p>Croquis du dispositif de base</p> 	<p>07'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل. - تسطير خطة العمل . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان تنهى التلميذة نفسها للقيام بنشاط بدني - ان تتمكن التلميذة من تطبيق التوجيهات المقدمة له 	<p>القسم التربوي</p> <p>الجزء التحضيري</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التناوب على نقل الكرة مباشرة عند اقتناصها . - تمنح نقطة لكل تسجيل . - احترام طريقة النمطية مع التنقل . 		<p>30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة نقل الكرة نحو منطقة الخصم : توضع حلقتان اسفل كل سلة و كل فريق مجبر على التنقل بالكرة مع المحاوره نحو حلقة الخصم و وضع الكرة داخل الحلقة . - لعب مقابلة رسمية و تطبيق الهدف . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان تقوم التلميذة بالتنقل مع تمطية الكرة نحو منطقة الخصم. - ان تناقلم التلميذة مع طبيعة النشاط . 	<p>الجزء الرئيسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس. - استخلاص هدف الحصة. - تحفيز التلاميذ بتشجيعهم . 		<p>05'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول حدود الملعب مع تنظيم التنفس . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<p>الجزء الختامي</p>

النشاط		الجمباز	الباي منور
الهدف الإجرائي		ان تتمكن التلميذة من القدرة على تغيير توازنها اثناء حركاتها .	
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة
الجزء التحضيري	القسم التربوي	<ul style="list-style-type: none"> - استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل. - تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل . 	07'
	قسم الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيا التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة 	15'
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - ان تقوم التلميذة بالثقلات المنتظمة حسب النموذج المقدم للعبة . - ان تحافظ التلميذة على توازنها عند الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة التوافق بالقفز فوق مربعات الأعداد مستطيلا متقاطعان في شكل + و ضمن كل مربع مرسوم يكتب رقم ، تتمركز التلميذة داخل المربع الأوسط و عند الإشارة ، تقفز فوق كل رقم يذكر. - لعبة الدحرجة نحو الأمام ، ثم نحو الخلف 	30'
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تمطية عضلية . 	05'
معايير النجاح	التهية البشرية و المادية		
<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف ثنائية لقيادة المجموعة - تغيير مسالك الجري . 			
<ul style="list-style-type: none"> - يتم تعداد الأرقام تسارعا . - توقف اللعبة بمجرد توقف التلميذة عن القفز . - ترك المجال للتشجيع . - وضع متنافستين للتدحرج . 			
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس . 			




النشاط		سباق السرعة		الباي منور	
الهدف الإجرائي		ان يتمكن التلميذ من الزيادة التدريجية في تسارعه بقطع مسافة معينة.			
المراحل		الأهداف الإجرائية		الوضعية التربوية	
الجزء التحضيري		قسم التربوي		المدة	
قسم الإحماء		قسم الإحماء		المدة	
الجزء الرئيسي		قسم الإحماء		المدة	
الجزء الختامي		قسم الإحماء		المدة	
<p>معايير النجاح</p> <p>– ضبط الوقت لبدء العمل .</p> <p>– تكليف ثنائية لقيادة المجموعة .</p> <p>– تغيير مسالك الجري .</p>	<p>التهية البشرية و المادية</p> 	<p>07'</p> <p>– استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل .</p> <p>– تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل .</p>	<p>15'</p> <p>– جري جماعي في شكل نسق على محيط الملاعب .</p> <p>– تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة في شكل حلقي</p>	<p>30'</p> <p>– لعبة تجميع الكرات :</p> <p>توضع كرات داخل مربعين متقابلين ، تعين كل تلميذة لإقتناص زميلتها عند اختطاف كرة من مربع و محاولة وضعها في المربع الموالي – البديء بتشكيلات (3، 2، ثم فردي)</p> <p>– لعبة الإقتناص .</p>	<p>05'</p> <p>– مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تمطية عضلية .</p>
<p>– تباعد التلميذات عن بعضها البعض .</p> <p>– الإنطلاق مباشرة عند الإشارة</p> <p>– تكرار اللعبة مع استبدال الأدوار</p>		<p>05'</p> <p>– تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس .</p> 	<p>05'</p> <p>– ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية .</p>	<p>05'</p> <p>– ان يتمكن التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني .</p> <p>– ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له</p>	<p>05'</p> <p>– ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و مهارية المتعلقة بهدف الحصة .</p>

ان تتمكن التلميذة من رمي الكرة و تصويبها بدقة نحو زميلتها .

الهدف الإجرائي

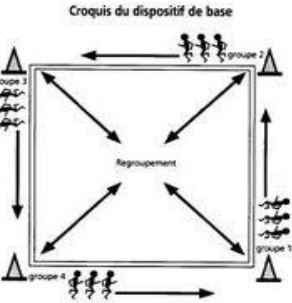
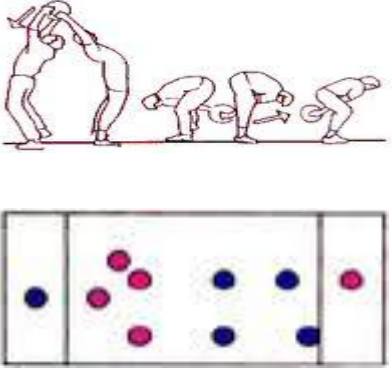
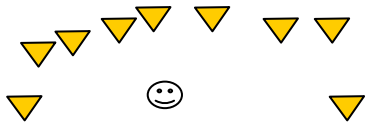
معايير النجاح	التهيئة البشرية و المادية	المدة	الوضعية التربوية	الأهداف الإجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - ضبط الوقت لبدء العمل . - تكليف المتقدمة لقيادة المجموعة . - تغيير شكل الجري و ايقاعه . - البقاء داخل البساط . 		<p>07'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل . - تسطير خطة العمل . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان تتهيأ التلميذة نفسيا للقيام بنشاط بدني . - ان تتمكن التلميذة من تطبيق التوجيهات المقدمة له 	<p>القسم التربوي</p> <p>الجزء التحضيري</p>
		<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - جري جماعي في شكل رتل حول الملعب . - تمارين حركات ABC . - تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة في شكل دائري . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان تتهيأ التلميذة بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارة المتعلقة بهدف الحصة 	<p>قسم الإجماء</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التناوب على التنقل بالكرة . - تمنح 05' لكل اداء مع تغيير الأفواج . - احترام طريقة التمطية مع التنقل . 		<p>30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم توصيات حول طريقة التمرير : - داخل الملعب تقوم التلميذات بالتحركات العشوائية و محاولة تمرير الكرة برميها نحو زميلاتها . - اللعب في شكل مقابلة رسمية . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان تقوم التلميذة بتمرير الكرة مع تغيير تحركاتها داخل الملعب . - ان تتأقلم التلميذة مع طبيعة النشاط . 	<p>الجزء الرئيسي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس . - استخلاص هدف الحصة . - تحفيز التلاميذ بتشجيعهم . 		<p>05'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول حدود الملعب مع تنظيم التنفس . 	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<p>الجزء الختامي</p>

النشاط	الجمباز	الباي منور
الهدف الإجرائي	ان تكتسب التلميذة القدرة على التوافق اثناء حركاتها .	

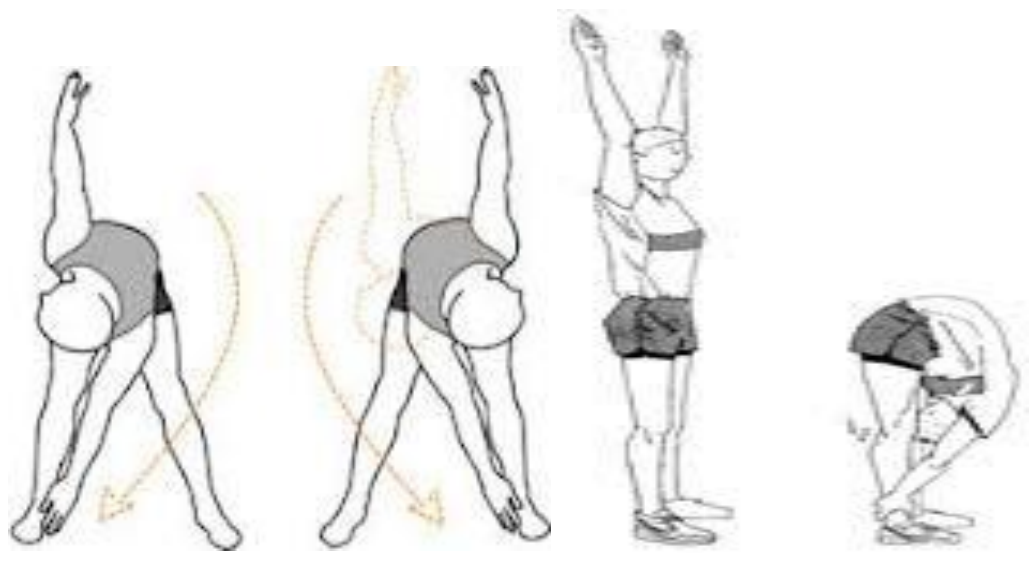
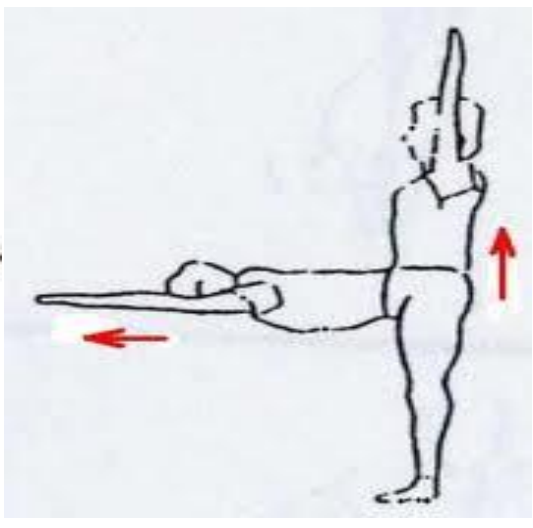
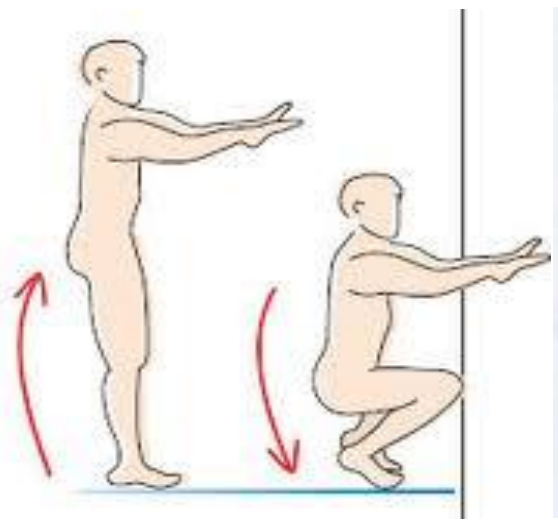
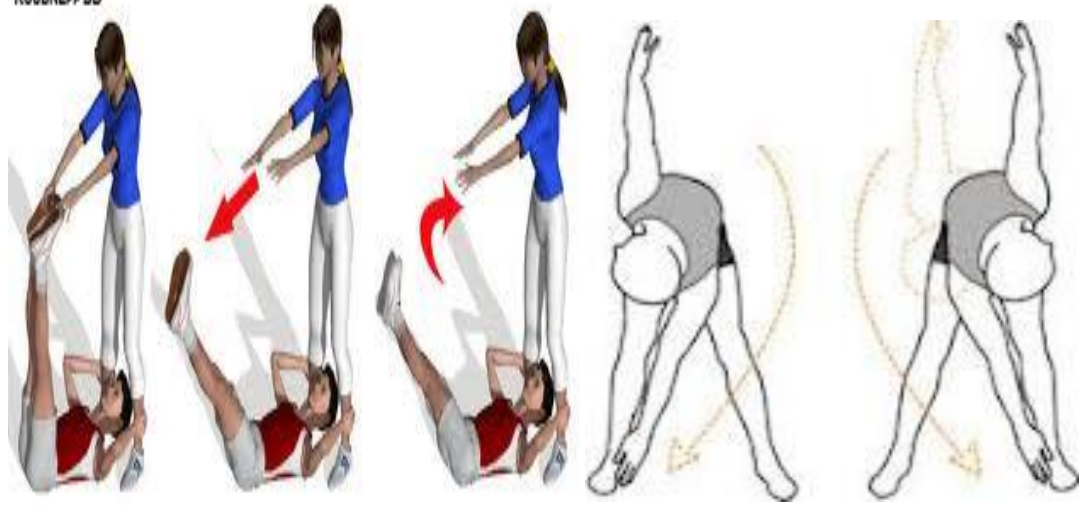
المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضعية التربوية	المدة	التهيئة البشرية و المادية	معايير النجاح
الجزء التحضيري	القسم التربوي	<ul style="list-style-type: none"> - ان يتهيا التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني . - ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له 	07'		<ul style="list-style-type: none"> -ضبط الوقت لبدء العمل . -تكليف ثنائية لقيادة المجموعة . -تغيير مسالك الجري .
قسم الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيا التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارية المتعلقة بهدف الحصة . 	<ul style="list-style-type: none"> -جري في شكل نسق على محيط البساط . -تمارين تمديد عضلي و التسخين بالجيل . 	15'		
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> -ان يقوم التلميذ بالقفز المنتظم لرفع وزن جسمه حسب النموذج المقدم للعبة . -ان يعي التلميذ طبيعة الحركة . 	<ul style="list-style-type: none"> -لعبة التوافق بالقفز للأعلى فوق الحواجز : توضع حواجز متتالية على بعد معتبر و عند الإشارة تحاول كل تلميذة بعد المشي القفز المنتظم فوق كل حاجز . 	30'		<ul style="list-style-type: none"> -تباعدا الحواجز عن بعضها -ترك الفرصة بالتوقف . -تكرار اللعبة حسب الرغبة -ترك المجال للتشجيع .
الجزء الختامي	<ul style="list-style-type: none"> -ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية . 	<ul style="list-style-type: none"> -مشي حول حدود الملعب بتناقل مع تمارين تمطية عضلية . 	05'		<ul style="list-style-type: none"> -تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس . -استخلاص هدف الحصة .

الهدف الإجرائي

ان يتمكن التلميذ من التحمل اثناء تسارعه بقطع مسافة معينة.

معايير النجاح	التهيئة البشرية و المادية	المدة	الوضعية التربوية	الأهداف الإجرائية	المراحل
<p>- ضبط الوقت لبدء العمل .</p> <p>- تكليف ثنائية لقيادة المجموعة</p> <p>- تغيير مسالك الجري .</p>	<p>Croquis du dispositif de base</p> 	'07	<p>- استقبال التلاميذ و توفير الجو الملائم للعمل.</p> <p>- تعيين التشكيلات و تسطير خطة العمل .</p>	<p>- ان يتهيأ التلميذ نفسيا للقيام بنشاط بدني .</p> <p>- ان يتمكن التلميذ من تطبيق التوجيهات المقدمة له</p>	<p>الجزء التحضيري</p> <p>القسم التربوي</p>
		'15	<p>- جري جماعي في شكل نسق على محيط الملاعب</p> <p>- تمارين تمديد عضلي و مرونة عامة في شكل حلقي</p>	<p>ان يتهيأ التلميذ بدنيا و فيزيولوجيا لتلقي التوجيهات الحركية و المهارة المتعلقة بهدف الحصة .</p>	<p>قسم الإجماء</p>
<p>- تباعد التلميذات عن بعضها البعض.</p> <p>- الإنطلاق مباشرة عند الإشارة</p> <p>- تكرار اللعبة مع استبدال الأدوار في السجن .</p> <p>- تسجن كل من يتم مسكها</p>		'30	<p>- لعبة تمرير الكرات :</p> <p>توضع عناصر كل فريق على مسار نسق و عند الإشارة تقوم التلميذات بتمرير الكرة حسب الشكل .</p> <p>- لعبة تحرير الزميل . يتم سجن تلميذة من كل فريق و عند الإشارة تحاول التلميذات تحرير زميلاتها و صد الخصم في آن واحد</p>	<p>- ان يقوم التلميذ بالتحركات المتسارعة حسب النموذج المقدم للعبة .</p> <p>- ان يعي التلميذ طبيعة التنقل .</p>	الجزء الرئيسي
<p>- تنظيم نبض القلب و تعديل عملية التنفس .</p>		'05	<p>- مشي حول حدود الملعب بشاقل مع تمارين تمطية عضلية .</p>	<p>- ان يتمكن التلميذ من الرجوع بمختلف اجهزته الوظيفية الى حالتها العادية .</p>	الجزء الختامي

ROUENIFF 3D



المحقق الثالث

-التتائج الخام لعينة التجربة الإستطلاعية .

-التتائج الخام لمجموعة البحث .

النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية

التوازن		المرونة		جري 600م		عدولـ 30 ثا		عدولـ 30م		رسمي الخلفي ك/ط		رسمي اسامي ك/ط		اختبار sergent		القفز الطويل من الثبات		الوزن		
س2	س1	س1	س2	س2	س1	س2	س1	س1	س2	س1	س2	س2	س1	س2	س1	س1	س2	س2	س1	
13	8	8	14	133	150	5,16	5,79	44	47	2,21	3,6	2,75	1,8	12	7	1,1	1,15	65	62	مصطفى شاعة بختة
12	14	11	16	155	184	5,42	5,8	40	44	1,41	1,9	2,5	1,5	10	6	1,2	1,4	58	55	بن دهمة فاطمة
18	6	15	21	134	160	5,53	5,81	43	49	1,68	3,5	3,2	2,15	11	6	1,12	1,5	68	68	براحو اسماء
13	5	11	15	129	138	5,21	5,52	42	50	1,06	3,5	2	1,4	15	9	1,35	1,45	51	52	بلحاج شايدي فاطمة
18	8	15	17	134	145	5,33	5,7	44	53	2,17	2,85	2,6	2	25	10	1,1	1,3	57	56	بلحاج عدة خديرة
14	8	14	19	135	146	5,24	5,46	39	44	2,96	3,8	3,3	2,16	14	11	1,15	1,35	48	46	طاهري عائشة
12	9	10	16	136	148	5,18	5,51	42	53	2,68	3,5	2,4	1,75	15	10	1	1,4	57	54	بن مدريل منيرة
15	11	13	16	151	171	5,16	5,64	46	54	3,03	3,6	2,3	1,85	16	9	1,11	1,5	52	47	أرحان وهيبه
14	6	11	15	115	121	5,09	5,53	43	51	2,09	3,4	2,1	1,6	17	8	1,2	1,56	53	48	بورحية نادية
19	1	16	19	136	152	5,19	5,53	38	46	2,56	3,5	2,45	2	16	6	1,3	1,6	61	57	قطاوي صورية
15	8	12	11	132	153	5,52	6	40	44	2,73	3,65	2,45	1,85	15	9	1,3	1,5	64	61	بوخالفة نورة
12	8	8	18	138	150	5,06	5,48	41	46	2,84	3,6	2,5	1,8	11	6	1	1,3	62	60	بوخلوفة نور الهدى

التوازن		المرونة		جري 600م		عدول 30 ثا		عدول 30م		رمي الخلفي ك/بط		رمي امامي ك/بط		اختيار sergent		القفز الطويل من الثبات		الوزن		الإسم و اللقب
7,5	8	14	13	166	163	41	40	6,5	6,36	1,25	1,22	1,65	1,55	7,8	7,6	1,17	1,2	60	61	لافي سمية
3	2	11	10	141	136	42	42	6,53	6,49	2,3	1,47	1,9	1,85	6,1	6,1	1,25	1,23	49	49	نونى خديجة
8	8	13	13	143	142	43	45	5,44	5,35	2,6	2,75	1,8	1,75	8,1	8	1,15	1,2	58	55	ازاوي الزهرة
11	12	11	12	140	145	44	43	5,56	5,41	1,66	1,75	1,65	1,6	4,3	5	1,13	1,1	47	46	العربي رزيق فتيحة
11	10	10	10	142	148	37	36	5,46	5,72	2,25	2,15	2	2,1	6	7,1	1,25	1,22	61	61	بن حمزة زينب
12	13	11	11	168	171	39	38	5,53	5,69	2,1	2,1	2	1,75	9	8,2	1,12	1,25	49	49	خنوسي خيرة
8	6	15	14	145	148	42	41	5,65	5,09	2,2	2,2	2,1	2,15	8	7,9	1,1	1,15	50	48	قرزو فاطمة
11	12	12	12	151	157	45	44	5,26	5	2,5	2,55	1,55	1,3	8,7	8,8	1,25	1,26	55	55	حمو نبيلة
11	12	11	12	144	141	48	48	5,41	5,11	2,45	2,5	1,6	1,2	8,1	8	1,3	1,28	66	66	قرزو فطمة
7	5	15	14	142	136	45	43	5,15	5,49	2,7	2,65	1,5	1,3	10	10,5	1,1	1,11	51	51	زيتوني الزهرة
8,95	8,8	12,3	12,1	148,2	148,7	42,6	42	5,649	5,571	2,201	2,134	1,775	1,655	7,61	7,72	1,182	1,2	54,6	54,1	المتوسط الحسابي
2,77	3,65	1,83	1,45	10,37	11,61	3,17	3,46	0,48	0,51	0,44	0,51	0,21	0,33	1,68	1,48	0,07	0,06	6,38	6,69	الانحراف المعياري
0,96	0,91	0,92	0,95	0,85	0,84	0,93	0,95	0,74	0,98	0,980	0,954	0,958	0,975	0,922	0,918	0,963	0,975	0,862	0,992	معامل الصدق
0,980	0,954	0,958	0,975	0,922	0,918	0,963	0,975	0,862	0,992											معامل الثبات

نتائج التجربة الاستطلاعية

المُلحق الرابع

- الوثائق الإدارية .

- القيم الجدولية لـ:

❖ اختبار " ت " ستيودنت .

❖ اختبار معامل الارتباط لـ: بيرسون " ر " .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة - قسم : النشاط الحركي
المكيف



رقم: A9121813

الطالب : الباي منور

ماستير 2 نشاط بدني مكيف .

شهادة التقويم لمضمون البحث :

لقد قام المحكمون المحترمون المذكورة اسمائهم اسفله ، بتفقد و تقويم محتوى البحث المقدم من قبل الطالب الباحث : الباي منور ، حول دور التربية البدنية المعدلة باستخدام أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الإناث (16- 18 سنة) .

اسم و لقب الأستاذ	التقويم	الدرجة العلمية	مكان العمل
-------------------	---------	----------------	------------

جامعة مستغانم	د/ استاذ محاضر	خطة البحث	1- بن سي قدور حبيب
وزارة الخارجية	مستشار دبلوماسي	تصحيح و ترجمة	2- الباي الحسن
ثانوية عين مران	استاذ الفلسفة	التقويم المنهجي	3- الباي حمو
جامعة الشلف	د/ استاذ محاضر	التقويم الإحصائي	4- سبع بو عبد الله



مستغانم: 03 JAN. 2012.....

قسم: النشاط الحركي المكيف

الرقم: 54 / 01 / 2012

إلى السيد: مدير ثانوية دعلوز الحاج

عين مران- ولاية الشلف -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط الحركي المكيف بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب

والممثل في السماح للطالب:

- الباي منور

المسجل بالسنة الثانية ماستر نشاط حركي مكيف، إجراء الدراسة الميدانية الخاصة بمذكرة التخرج على

مستوى المدرسة على التلاميذ المعفيين.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر والتقدير

رئيس قسم النشاط الحركي المكيف
قسم النشاط الحركي المكيف
معهد التربية البدنية و الرياضية
جامعة مستغانم
د. بن زيدان حسين

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

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

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

الأستاذ : الباي منور
التربية البدنية و الرياضة
ثانوية دعلوز الحاج - عين مران - الشلف

الى السيد مدير ثانوية دعلوز الحاج

الموضوع : طلب الترخيص بإنجاز مشروع مادة التربية البدنية خاص بالإعفاء .
دراسة ميدانية على مجموعة من التلاميذ المعفيين بالمؤسسة.

في سياق البحث العلمي ، وسعياً منا الى التخطيط لمشروع المادة
الخاص بتعديل النشاط البدني للمتمدرسين المعفيين ، فإنه لي عظيم الشرف التقدم الى
سيادتكم بطلبي هذا من أجل القيام بدراسة ميدانية على مجموعة من التلاميذ المعفيين
بالمؤسسة .

في الأخير ، تقبلوا سيدي المدير ، فائق الإحترام و التقدير .

عصماني عبد الله
مدير ثانوية
السيد مدير المؤسسة

الأستاذ : الباي منور
التربية البدنية و الرياضة
ثانوية دعلوز الحاج - عين مران - الشلف

الى السيد : طبيب الصحة المدرسية
- مقاطعة عين مران

الموضوع : طلب الموافقة على إنجاز مشروع مادة التربية البدنية خاص بالإعفاء .
دراسة ميدانية على مجموعة من التلاميذ المعفيين بالمؤسسة.

من اجل مساندة الجهود الهادفة الى اشراك ذوي الإحتياجات
الخاصة ضمن الأنشطة البدنية و ذلك من خلال تكييف هذه الأنشطة بما يتماشى و
امكانياتهم ، فقد ارتأينا الى التخطيط لمشروع المادة الخاص بتعديل النشاط البدني
للمتمدرسين المعفيين .

و عليه ، فإنه لي عظيم الشرف التقدم الى سيادتكم بطلبي هذا من أجل الموافقة على
القيام بدراسة ميدانية على مجموعة من التلاميذ المعفيين بالمؤسسة و التي تستثني
ذوي الأمراض المزمنة .

في الأخير ، تقبلوا سيدي الطبيب ، فائق الإحترام و التقدير .

- لقد حظي الطلب بموافقة السيد مدير المؤسسة .

السيد طبيب الصحة المدرسية

الدكتور
Dr. LAHMAR Abdelkarim
Docteur en Médecin

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية: 2011/ 2012

مديرية التربية بالشلف

ثانوية دعلوز الحاج- عين مران

قائمة التلاميذ المعفيين من التربية البدنية

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	القسم	رقم التسجيل	ملاحظات
01	لحمر هشام	1991/05/31 مازونة	3 ع ت 3	1220	غير كفؤ مؤقت
02	لافي سمية	1993/06/14 مازونة	3 ع ت 3	0110	غير كفؤ
03	نوني خديجة	1991/05/09 المشايعة	3 ا ف 1	0174	غير كفؤ
04	ازاوي الزهرة	1992/03/01 س م /علي	3 ا ف 1	0166	غير كفؤ
05	العربي رزيق فتيحة	1991/02/12 عين مران	3 ا ف 1	0150	غير كفؤ
06	بن حمزة زينب	1992/02/09 مازونة	3 ا ف 1	0155	غير كفؤ
07	بوناقفة اسماعيل	1993/11/28 المشايعة	3 ا ف 2	0182	غير كفؤ مؤقت
08	مصطفى شاعة بختة	1994/11/25 مازونة	2 ع ت 1	0294	غير كفؤ
09	خنوسي خيرة	1989/12/09 واد رهيو	2 ع ت 1	0282	غير كفؤ
10	بن دهمة ف ط	1994/09/15 مازونة	2 ع ت 3	0343	غير كفؤ
11	براحو اسماء	1994/10/31 عين مران	2 ع ت 3	0335	غير كفؤ
12	قرزو فاطمة	مميزة 1994 المشايعة	2 ع ت 4	0393	غير كفؤ
13	بن عائشة يوسف	1992/11/30 عين مران	2 ع ت 4	0376	غير كفؤ
14	حمو نبيلة	1993/09/19 مازونة	2 ل غ	0551	غير كفؤ
15	صواق الحسين	1990/02/23 مازونة	2 ل غ	0561	غير كفؤ
16	بلحاج شايفي فاطمة	1994/01/09 مازونة	2 ت ر	0578	غير كفؤ
17	بلحاج عدة خيرة	1994/01/27 المشايعة	2 ت ا	0401	غير كفؤ
18	طاهري عائشة	1994/08/13 عين مران	2 ت ا	0422	غير كفؤ
19	قرزو فاطمة	1993/12/16 المشايعة	2 ت ا	0428	غير كفؤ
20	بن مدريل منيرة	1995/11/21 مازونة	1 ج م ع 2	0652	غير كفؤ
21	فرحان و هبية	1995/02/19 الهرانفة	1 ج م ع 2	0675	غير كفؤ
22	خروبي الحاج	1995/03/05 و زياد	1 ج م ع 4	0741	غير كفؤ
23	مباركي سارة	1995/06/06 مازونة	1 ج م ع 6	0834	غير كفؤ
24	العربي رزيق خيرة	1994/04/13 مازونة	1 ج م ع 6	0801	غير كفؤ
25	بن احمد مباركي محمد	1992/03/15 مازونة	1 ج م ع 6	0808	غير كفؤ
26	بورحية نادية	1995/06/07 الحمادنة	1 ج م ع 8	0889	غير كفؤ
27	قطاوي صورية	1995/11/08 المقام	1 ج م ا 1	1056	غير كفؤ
28	بوخلوفة نورة	1994/04/07 مصطفى	1 ج م ا 1	1041	غير كفؤ
29	زياتي محمد	1992/04/19 الهرانفة	1 ج م ا 2	1092	غير كفؤ
30	بوخلوفة نور الهدى	1996/01/19 مازونة	1 ج م ا 5	1195	غير كفؤ

عناصر العينة التجريبية للبحث

①

عناصر عينة التجربة الإستطلاعية للبحث

②

المدير

الناظر

الأستاذ المنسق

مستشار التربية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية: 2011 / 2012

مديرية التربية بالشلف

ثانوية دعلوز الحاج- عين مران

قائمة التلاميذ المعفيين من التربية البدنية

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد	القسم	رقم التسجيل	ملاحظات
01	لحمر هشام	1991/05/31 مازونة	3 ع ت 3	1220	غير كفؤ مؤقت
02	لافي سمية	1993/06/14 مازونة	3 ع ت 3	0110	غير كفؤ
03	نونى خديجة	1991/05/09 المشايعة	3 ا ف 1	0174	غير كفؤ
04	ازاوي الزهرة	1992/03/01 س م /علي	3 ا ف 1	0166	غير كفؤ
05	العربي رزيق فتيحة	1991/02/12 عين مران	3 ا ف 1	0150	غير كفؤ
06	بن حمزة زينب	1992/02/09 مازونة	3 ا ف 1	0155	غير كفؤ
07	بوناقا اسماعيل	1993/11/28 المشايعة	3 ا ف 2	0182	غير كفؤ مؤقت
08	مصطفى شاعة بختة	1994/11/25 مازونة	2 ع ت 1	0294	غير كفؤ
09	خنوسي خيرة	1989/12/09 واد رهيو	2 ع ت 1	0282	غير كفؤ
10	بن دهماة ف ط	1994/09/15 مازونة	2 ع ت 3	0343	غير كفؤ
11	براحو اسماء	1994/10/31 عين مران	2 ع ت 3	0335	غير كفؤ
12	قرزو فاطمة	مميرة 1994 المشايعة	2 ع ت 4	0393	غير كفؤ
13	بن عائشة يوسف	1992/11/30 عين مران	2 ع ت 4	0376	غير كفؤ
14	حمو نبيلة	1993/09/19 مازونة	2 ل غ	0551	غير كفؤ
15	صواق الحسين	1990/02/23 مازونة	2 ل غ	0561	غير كفؤ
16	بلحاج شايدي فاطمة	1994/01/09 مازونة	2 ت ر	0578	غير كفؤ
17	بلحاج عدة خيرة	1994/01/27 المشايعة	2 ت ا	0401	غير كفؤ
18	طاهري عائشة	1994/08/13 عين مران	2 ت ا	0422	غير كفؤ
19	قرزو فاطمة	1993/12/16 المشايعة	2 ت ا	0428	غير كفؤ
20	بن مدربل منيرة	1995/11/21 مازونة	1 ج م ع 2	0652	غير كفؤ
21	فرحان و هيبية	1995/02/19 الهرانفة	1 ج م ع 2	0675	غير كفؤ
22	خروبي الحاج	1995/03/05 و زياد	1 ج م ع 4	0741	غير كفؤ
23	مباركي سارة	1995/06/06 مازونة	1 ج م ع 6	0834	غير كفؤ
24	العربي رزيق خيرة	1994/04/13 مازونة	1 ج م ع 6	0801	غير كفؤ
25	بن احمد مبارك محمد	1992/03/15 مازونة	1 ج م ع 6	0808	غير كفؤ
26	بورحية نادية	1995/06/07 الحمادنة	1 ج م ع 8	0889	غير كفؤ
27	قطاوي صورية	1995/11/08 المقام	1 ج م ا 1	1056	غير كفؤ
28	بوخلوفة نورة	1994/04/07 مصطفى	1 ج م ا 1	1041	غير كفؤ
29	زياتي محمد	1992/04/19 الهرانفة	1 ج م ا 2	1092	غير كفؤ
30	بوخلوفة نور الهدى	1996/01/19 مازونة	1 ج م ا 5	1195	غير كفؤ

المدير
عبدالمجيد خيالة
مدير ثانوية

الناظر

الأستاذ المنسق

مستشار التربية





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة - قسم : النشاط الحركي المكيف



رقم: A9121813

الطالب : الباي منور

ماستير 2 نشاط بدني مكيف .

شهادة التحكيم : (ترشيح الإختبارات)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون ، ان الطالب الباحث : الباي منور ، قد قام بعملية ترشيح الإختبارات المزمع انجازها حول أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام أسلوب التدرج التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المعفيين (16- 18 سنة) . وعليه ، و بعد التزامه بالملاحظات الموجهة اليه ، تعتبر قائمة الإختبارات مناسبة في ما وضعت لاختباره .

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
د. الباي منور	أ.م.ب	م.ب.ب	
د. كورقور الدين	أ.م.ب	م.ب.ب	
د. احمد بن قردوناني	أ.م.ب	م.ب.ب	
أ. معالي عبد القادر	أ.م.ب	م.ب.ب	
د. معزاني جمال	دكتور	م.ب.ب	
ذام مينا جمال	أ.م.ب	م.ب.ب	
محمد حطار خرفان	أ.م.ب	م.ب.ب	
ب.م.ب	أ.م.ب	م.ب.ب	
ب.م.ب	أ.م.ب	م.ب.ب	
ز.ب.ب	أ.م.ب	م.ب.ب	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة - قسم : النشاط الحركي المكيف



رقم: A9121813

الطالب : الباي منور

ماستر 2 نشاط بدني مكيف .

شهادة التحكيم : (الإستمارة)

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون ، ان الطالب الباحث : الباي منور ، قد حُكّم استمارته الموجهة الى اساتذة التربية البدنية و الرياضة ، و ذلك من اجل البحث في : أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام أسلوبي التدريس التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المعيقين (16- 18 سنة) . وعليه ، و بعد التزامه بالملاحظات الموجهة إليه ، تعتبر الأداة صادقة في ما وضعت لقياسه (اي انها تستوفي على الشروط العلمية من حيث الصدق و الثبات) .

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
1- واضح أحمد الأمين	أستاذ محاضر ص أ	المركز الجامعي تيسمسيلت	
2- حرباش ابراهيم	أستاذ مساعد ص أ	المركز الجامعي تيسمسيلت	
3- بن عريبة راشيد	أستاذ مساعد ص ب	المركز الجامعي تيسمسيلت	
4- خضاري عبدالقادر	أستاذ مساعد ص ب	المركز الجامعي تيسمسيلت	
5- فغلول سنوسي	أستاذ مساعد ص ب	المركز الجامعي تيسمسيلت	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضة - قسم : النشاط الحركي المكيف



الطالب : الباي منور رقم : A9121813

ماستير 2 نشاط بدني مكيف .

شهادة التحكيم : (الإستمارة)

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون ، ان الطالب الباحث : الباي منور ، قد حُكَم استمارته الموجهة الى اساتذة التربية البدنية و الرياضة ، و ذلك من اجل البحث في : أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام أسلوب التدريس التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المعفيين (16- 18 سنة) . وعليه ، و بعد التزامه بالملاحظات الموجهة اليه ، تعتبر الأداة صادقة في ما وضعت لقياسه (اي انها تستوفي على الشروط العلمية من حيث الصدق و الثبات) .

اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
1- سيع بوعبد الله	استاذ محاضر	معهد عبد الحميد بن باديس	
2- ركني أحمد	استاذ محاضر	"	
3- مبرح كركي محمد	أستاذ محاضر	"	
4- نعداوي محمد	استاذ مساعد	معهد عبد الحميد بن باديس	
5- عزالي عبد القادر	ماجستير	معهد التربية البدنية و الرياضة - الشلف	
6-			
7-			
8-			
9-			



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة - قسم : النشاط الحركي المكيف



رقم: A9121813

الطالب : الباي منور

ماستير 2 نشاط بدني مكيف .

شهادة التحكيم : (ترشيح الإختبارات)

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون ، ان الطالب الباحث : الباي منور ، قد قام بعملية ترشيح الإختبارات المزمع انجازها حول أهمية درس التربية البدنية المعدلة باستخدام أسلوب التدریس التعاوني و المصغر في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المعفيين (16-18 سنة). و عليه ، و بعد التزامه بالملاحظات الموجهة اليه ، تعتبر قائمة الإختبارات مناسبة في ما وضعت لاختباره .

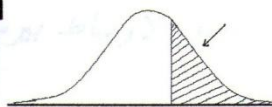
اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
1- د ا س بوحيد الله	الساذ عا هـ (ب)	معهد تربيه التربه البدنيه	
2- تركي احمد	استاذ عا هـ أ	" "	
3- لاعداد وكي محمد	استاذ مساعد أ	معهد التربيه البدنيه البيريه	
4- عزالي عبد القادر	ماجستير	معهد التربيه البدنيه الرياضيه الشلف	
5-			
6-			
7-			
8-			
9-			

القيم الحرجة لمربع كاي (كا² - X²)

مستوى الدلالة للطرف الواحد						ج.د
0.001	0.01	0.02	0.05	0.1	0.2	
1.83	7.74	5.41	3.84	2.71	1.14	1
13.82	9.21	7.82	5.99	4.70	3.22	2
17.27	11.34	9.84	7.82	6.20	4.74	3
18.46	13.28	11.67	9.49	7.78	5.99	4
20.09	15.09	13.28	11.07	9.24	7.29	5
22.46	17.81	15.02	12.84	10.74	8.57	6
24.29	18.48	16.27	14.07	12.02	9.84	7
26.15	20.09	17.17	15.09	13.28	11.02	8
27.69	21.67	18.46	16.27	14.57	12.24	9
29.09	23.21	20.09	17.81	15.99	13.57	10
31.23	24.78	21.67	19.34	17.54	14.93	11
32.91	26.22	23.21	21.03	18.90	16.27	12
34.26	27.69	24.78	22.37	19.99	17.54	13
35.41	29.14	26.22	23.67	21.03	18.81	14
36.79	30.58	27.69	25.00	22.31	19.99	15
39.19	32.00	29.14	26.75	23.67	21.03	16
40.78	33.41	30.58	28.29	24.99	22.31	17
42.33	34.80	32.00	29.83	26.27	23.67	18
43.83	36.19	33.41	31.14	27.54	24.99	19
45.41	37.57	34.80	32.41	28.81	26.27	20
47.19	38.93	36.19	33.71	29.99	27.54	21
48.78	40.29	37.57	35.02	31.14	28.81	22
49.99	41.64	38.93	36.19	32.31	29.99	23
51.19	42.98	40.29	37.46	33.41	31.14	24
52.67	44.31	41.64	38.75	34.57	32.31	25
54.28	45.64	42.98	40.00	35.71	33.41	26
55.81	46.97	44.31	41.14	36.81	34.57	27
57.49	48.28	45.64	42.31	37.99	35.71	28
58.92	49.59	46.97	43.41	39.14	36.81	29
60.41	50.89	48.28	44.57	40.27	37.99	30
62.19	52.19	49.59	45.71	41.41	39.14	31
63.69	53.48	50.89	46.81	42.54	40.27	32
65.16	54.76	52.19	47.88	43.67	41.41	33
66.78	56.04	53.48	48.93	44.78	42.54	34
68.27	57.32	54.76	50.00	45.88	43.67	35
69.99	58.59	56.04	51.03	46.96	44.78	36
71.42	59.85	57.32	52.09	48.02	45.88	37
72.91	61.11	58.59	53.14	49.07	46.96	38
74.49	62.35	59.85	54.17	50.10	48.02	39
76.16	63.58	61.11	55.19	51.11	49.07	40
77.81	64.80	62.35	56.19	52.10	50.10	41
79.53	66.01	63.58	57.17	53.07	51.11	42
81.23	67.21	64.80	58.13	54.02	52.10	43
82.91	68.41	66.01	59.07	54.95	53.07	44
84.67	69.59	67.21	59.99	55.87	54.02	45
86.41	70.76	68.41	60.88	56.78	54.95	46
88.16	71.92	69.59	61.75	57.67	55.87	47
89.91	73.07	70.76	62.60	58.54	56.78	48
91.67	74.21	71.92	63.43	59.39	57.67	49
93.42	75.34	73.07	64.24	60.22	58.54	50
95.16	76.46	74.21	65.03	61.03	59.39	51
96.88	77.57	75.34	65.80	61.82	60.22	52
98.61	78.67	76.46	66.55	62.59	61.03	53
100.33	79.76	77.57	67.28	63.34	61.82	54
102.06	80.84	78.67	68.00	64.07	62.59	55
103.78	81.91	79.76	68.70	64.78	63.34	56
105.51	82.97	80.84	69.38	65.47	64.07	57
107.23	84.02	81.91	70.04	66.14	64.78	58
108.96	85.06	82.97	70.68	66.79	65.47	59
110.68	86.09	84.02	71.30	67.42	66.14	60
112.41	87.11	85.06	71.90	68.03	66.79	61
114.13	88.12	86.09	72.48	68.62	67.42	62
115.86	89.12	87.11	73.04	69.19	68.03	63
117.58	90.11	88.12	73.58	69.74	68.62	64
119.31	91.09	89.12	74.10	70.27	69.19	65
121.03	92.06	90.11	74.60	70.78	69.74	66
122.76	93.02	91.09	75.08	71.27	70.27	67
124.48	93.97	92.06	75.54	71.74	70.78	68
126.21	94.91	93.02	76.00	72.19	71.27	69
127.93	95.84	93.97	76.43	72.62	71.74	70
129.66	96.76	94.91	76.84	73.03	72.19	71
131.38	97.67	95.84	77.23	73.42	72.62	72
133.11	98.57	96.76	77.60	73.79	73.03	73
134.83	99.46	97.67	77.95	74.14	73.42	74
136.56	100.34	98.57	78.28	74.47	73.79	75
138.28	101.21	99.46	78.59	74.78	74.14	76
140.01	102.07	100.34	78.88	75.07	74.47	77
141.73	102.92	101.21	79.15	75.34	74.78	78
143.46	103.76	102.06	79.40	75.59	75.07	79
145.18	104.59	102.92	79.63	75.82	75.34	80
146.91	105.41	103.76	79.84	76.03	75.59	81
148.63	106.22	104.59	80.03	76.22	75.82	82
150.36	107.02	105.41	80.20	76.39	76.03	83
152.08	107.81	106.22	80.35	76.54	76.22	84
153.81	108.59	107.02	80.48	76.67	76.39	85
155.53	109.36	107.81	80.59	76.78	76.54	86
157.26	110.12	108.59	80.68	76.87	76.67	87
158.98	110.87	109.36	80.75	76.94	76.78	88
160.71	111.61	110.12	80.80	77.00	76.87	89
162.43	112.34	110.87	80.83	77.04	76.94	90
164.16	113.06	111.61	80.84	77.06	77.00	91
165.88	113.77	112.34	80.83	77.07	77.04	92
167.61	114.47	113.06	80.80	77.06	77.06	93
169.33	115.16	113.77	80.75	77.03	77.07	94
171.06	115.84	114.47	80.68	77.00	77.06	95
172.78	116.51	115.16	80.59	76.96	77.03	96
174.51	117.17	115.84	80.48	76.91	77.00	97
176.23	117.82	116.51	80.35	76.85	76.96	98
177.96	118.46	117.17	80.20	76.78	76.91	99
179.68	119.09	117.84	80.03	76.70	76.85	100



TABLE : LOT DE STUDENT



LA TABLE DONNE LA VALEUR T_α TELLE QUE $\alpha = P(T > T_\alpha)$

D.D.L	α								
	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	2.62	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	2.878	2.611
19	0.533	0.861	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.878	2.611
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	2.831	2.527
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
∞	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 VANNOCCE 1

0.01	0.05	دج
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	دج
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 الارتباط لبيرسون عند مستوى الدلالة 0,05 و 0,01 (الحفيظ ، 1993)

Résumé :

Parmi les séances de cours, les professeurs d'éducation physique et sportive se retrouvent avec des étudiants (es) exemptés d'activités sportives qui, pour diverses raisons, classent ces étudiants dans la case des « dispensés ». Seulement, loin des regards, ces derniers profitent de la moindre occasion pour faire tourner le ballon et manier d'autres instruments sportifs.

Dans ce contexte, la présente étude vise à identifier le rôle de l'éducation sportive adaptée, à travers la simplification du contenu de l'enseignement étudié en matière d'éducation physique en adoptant un mini programme qui a pour effet de développer quelques éléments de condition physique liée à l'état de santé des étudiantes en particulier (16-18 ans).

De ce qui précède, l'étudiant chercheur suppose que le programme proposé a une incidence positive sur les capacités physiques liées à l'état de santé. Afin de valider cette hypothèse, un travail a été effectué avec un échantillon de vingt quatre (24) étudiantes (16-18 ans), scindé en deux groupes .

Il a été conclu, de ce fait, que l'étude a influencé positivement sur le développement de certaines capacités physiques liées à la santé, donc il est fortement recommandé l'utilisation des méthodes d'enseignement modernes en faveur des catégories spéciales afin de tirer profit de leur efficacité pour simplifier le cours de l'éducation physique livré aux élèves ayant des besoins spéciaux. Ceci réduirait, de facto, le repli sur eux-mêmes et leur permettrait de participer aux cours, au même titre que leurs camarades de classe non handicapés avec lesquels ils auront un contact étroit. Ceci les aiderait aussi à promouvoir leur état de santé et améliorer la condition physique qui représente un rôle considérable dans leur réhabilitation afin qu'ils puissent participer activement dans la société et exprimer leurs vœux au même titre que leurs pairs non handicapés.

Mots clés : Education physique adaptée (modifiée), enseignement coopératif, les attributs physiques liés à la santé, les élèves (étudiantes) dispensées.

ABSTRACT

Among the course sessions, teachers of physical education find themselves with exempt students in sports which, for various reasons, are classified in the category of "the excused". Only, out of sight, they are taking advantage of every opportunity to spin the ball and handle other sports instruments.

In this context, this study aimed to identify the role of adapted physical education, through the simplification of teaching content studied in physical education by adopting a mini program to develop the effect of some fitness' elements related to health, especially among female students (16-18 years).

From the foregoing, the student researcher assumes that the proposed program has a positive impact on physical abilities related to health. To validate this hypothesis, a study was conducted with a sample of twenty four (24) female students (16-18 years), divided into two groups.

It was concluded, therefore, that the study had a positive impact on the development of certain physical capacities related to health, where it is strongly recommended the use of modern teaching methods for special classes to leverage their effectiveness to streamline the course of physical education delivered to students with special needs. This would reduce, de facto, their withdrawal and enable them to attend courses, as well as their classmates without disabilities who they will have a close contact with. This would also help them promote their health and improve their physical condition which represents a considerable role in their rehabilitation so they can participate actively in society and express their wishes as well as their peers without disabilities.

Keywords: Physical education adapted (modified), coopératif teaching, physical attributes related to health, students taught in sport.

ملخص البحث .

يلتقي اساتذة التربية البدنية ضمن حصص التدريس بتواجد فئة من التلاميذ مستقلين عن ممارسة الأنشطة الرياضية لأسباب متباينة تحصرهم في مصطلح " المعفين " ، الا انه و دون لفتٍ للأنظار ، يستغلون فرص اختلاهم بالكرات و الوسائل الرياضية للتعامل معها و اللعب بها .

وفي هذا السياق هدفت الدراسة الحالية الى معرفة دور التربية البدنية المعدلة من خلال تبسيط محتوى درس التربية البدنية و استخدام اسلوب التدريس التعاوني لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلميذات المعفيات (16-18) سنة ، و عليه ، إفترض الطالب الباحث ان البرنامج المقترح يؤثر بالإيجاب على تطوير بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة .

و قصد التحقق من صحة الإفتراض ، تم العمل مع عينة من التلميذات المعفيات (16-18) سنة ، عددهم 24 تلميذة مقسمة الى مجموعتين. و عليه تم استخلاص ان الدراسة قد اثرت ايجابا في تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة ، حيث يُنصح باستخدام الأساليب الحديثة في التدريس مع الفئات الخاصة لما تمتلكه من فاعلية في تبسيط درس التربية البدنية لذوي الإحتياجات الخاصة ، و بالتالي تقليص الإنطواء و تمكينهم من مشاركة أقرانهم الأسوياء و احتكاكهم بهم كما تساعدهم على تعزيز الصحة و رفع اللياقة البدنية لما لها من دور في تأهيلهم ، لتقديم خدماتهم نحو المجتمع والتعبير عن رغباتهم شأنهم شأن الأسوياء .

الكلمات الأساسية :

التربية البدنية المعدلة ، التدريس التعاوني ، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، التلميذات المعفيات .