



المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

التخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

وحدات تعليمية مقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني للتعليم المتوسط

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة أولى متوسط لمتوسطة عبد الحميد ابن باديس - لرجام

- إشراف :

ب. واضح أحمد أمين

- إعداد الطالبين :

ب. حلالي مخطار

ب. فراد علي

السنة الجامعية: 2019/2018

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

التخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

وحدات تعليمية مقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني للتعليم المتوسط

بحث تجريبي أجري على تلاميذ السنة أولى متوسط لمتوسطة عبد الحميد ابن باديس - لرجام

- إشراف :

بوضوح أحمد أمين

- إعداد الطالبين :

بخلال مخطار

بفرد علي



كلمة شكر وتقدير السنة الجامعية 2018/2019



شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته

تم إنجاز هذا العمل.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

"الدكتور واضح أحمد أمين"

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة.

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية

والرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالمركز الجامعي تيسمسيلت.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا سواء من قريب

أو بعيد.

إلى أصدقاء دفعة 2019 سنة ثانية ماستر.



الإهداء

إلى من اشترت راحتى وسعادتى بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لسانى أُمى

ثم أُمى ثم أُمى حفظها الله ورعاها.

إلى من كان لى بمثابة الشمعة التى تحترق لتتير طريق درى إلى نعم المثل ونعم

القوة أبى حفظه الله ورعاها.

لكما يا أعلى ما أملك فى الحياة والدنيا والدىا الكرىمىن أطال الله فى عمركما

إلى رفىقة درى زوجتى أدمها الله وحفظها .

إلى فلذة كبدى

" عبد المالك، هبة الرحمان أمانة، عفاف أمانة "

حفظهما الله ورعاهم.

إلى الذىن ىدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتى خاصة أختى

الوحيدة " كرىمة "

إلى كل الأهل والأقارب كبرىا وصغىرا ، إلى كل الأصدقاء والأحباب الذىن

جمعتنى بهم أيام الدراسة دون استثناء.

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدى ثمرة عملى هذا.

من بىن طىيات هذا العمل نرجو من الله العلى القدىر أن ىتقبله منى خالصا لوجهه

الكرىم، وأن أكون قد وفىت الحق فى تقديمه كمرجع وان ىنفع طلابنا به وأخر

دعوانا إن لله رب العالمىن والصلاة والسلام على أشرف الخلق المرسلىن.

منحطاب

الإهداء

ها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع، إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الأمي الذي علم المتعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، إلى النبيوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة، إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز، إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني ، إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا إلى أصدقائي وزملائي، إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام دون استثناء.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : وحدات تعليمية مقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع وفق منهاج الجيل

الثاني للمرحلة التعليم المتوسط لمتوسطات عبد الحميد ابن باديس - بلدية لرجام

هدف الدراسة: التعرف على مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري

السريع.

مشكلة الدراسة: اثر فعالية الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

فرضيات الدراسة : يمكن صياغة الفرضية العامة كما يلي :

- تأثير الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني .

الفرضيات الجزئية:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للعينة الضابطة والقبلي التجريبية لتحسين

الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لتحسين الأداء في

نشاط الجري السريع.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة والبعدي للعينة التجريبية

لتحسين الأداء نشاط الجري السريع.

❖ هل توجد هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لتحسين

الأداء في نشاط الجري السريع.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تمثلت عينة المجموعتين من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث

قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية ضابطة تجريبية.

ملخص الدراسة

المجال المكاني : متوسطة عبد الحميد بن باديس لرجام .

المجال الزمني : 2019/02/12 إلى غاية 2019/04/30

النهج المتبع : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة : بطاقة ملاحظة و وحدات تعليمية للجيل الثاني .

مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية :

من خلال الاختبارات والقياسات التي قام بها الطالبان الباحثين للعينة التجريبية

النتائج المتوصل إليها :

العينة التجريبية حققت نتائج ملموسة خلال فترة التجريب لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع وهذا تحت تأثير الوحدات التعليمية المقترحة بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة التي لم تحصل على تحسين في نشاط الجري السريع وهذا راجع إلى طريقة تدريس الأستاذ واجتهاده في تحضير الوحدات التعليمية .

اقتراحات :

الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم الوحدات التعليمية لبرنامج الجيل الثاني في نشاط الجري السريع.

إعادة النظر في الوحدات المقترحة من طرف الأستاذ للعينة الضابطة .

إسناد الوحدات التعليمية المقترحة إلى الأساتذة للعمل بها .

توفير الأدوات و الأجهزة اللازمة بالأنشطة الرياضية بما يتناسب مع التخصصات و خصائص المرحلة العمرية .

abstract

Title of the study: Suggested educational units to improve performance in the fast running activity according to the second generation curriculum of intermediate education of the average Abdul Hamid Ben Badis - Municipality of Largam

Objective of the study: To identify the effect of the proposed educational units to improve performance in the fast-running activity.

Problem of study: Effect of the effectiveness of the proposed educational units to improve performance in the activity of rapid running.

Hypotheses of the study: The general hypothesis can be formulated as follows:

-The impact of the proposed educational units to improve the performance in the fast running activity according to the second generation curriculum.

Partial Hypotheses:

There were no statistically significant differences between the pre-test of the control sample and the experimental pre-test to improve performance in the fast-running activity.

There are statistically significant differences between the pre and post test of the experimental sample to improve performance in fast running activity.

There are statistically significant differences between the post-test of the control and the remote sample of the experimental sample to improve performance.

Are there any statistically significant differences between the pre and post test of the experimental sample to improve performance in fast-running activity?

Field study procedures:

Sample: The sample of the two groups of students in the intermediate education stage was randomly selected. The researcher divided the sample into two groups in a randomized controlled manner.

Field: Medium Abdul Hamid Ben Badis Largam.

Time zone: 12/02/2019 until 30/04/2019

Approach: Experimental approach

Study Tools: Note card and educational units for the second generation.

Discussion of results:

Discussion of the tribal and post-experimental results of the experimental group:

Through the tests and measurements carried out by the Taliban researchers for the experimental sample

Results:

The experimental sample achieved significant results during the experimental period to improve performance in the fast running activity. This is under the influence of the proposed educational units compared to the results of the control sample which did not get an improvement in the fast running activity. This is due to the method of teaching the professor and his diligence in preparing the educational units.

Suggestions:

Guided by the scientific foundations used in the design of the educational units of the second generation program in the activity of rapid running.

Reconsidering the units proposed by the professor for the control sample.

To assign the proposed educational units to the teachers to work in them.

Provide the tools and devices necessary for sports activities commensurate with the specializations and characteristics of the age range.

قائمة المحتويات

العنوان

كلمة شكر

الإهداء

ملخص باللغة العربية

ملخص باللغة الأجنبية

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الباب الأول: الجانب النظري

الصفحة

مقدمة (أ- ب)	04
الإشكالية	05
فرضيات البحث	06
أهداف البحث	06
تحديد المفاهيم الأساسية	07
الدراسات السابقة و المشابهة	

الخلفية النظرية

منهاج الجيل الثاني	13
مفهوم المنهج الدراسي	13

13.....	المعنى اللغوي
13	المفهوم التقليدي للمنهج
13	المفهوم الحديث للمنهج
14	مفهوم مناهج الجيل الثاني
14.....	المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني
14	دواعي وضع مناهج الجيل الثاني
16	خصائص مناهج الجيل الثاني
16.....	شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني
16.....	الممارسة البيداغوجية
17	تكوين الأساتذة
17	اختيار الطرائف
17	التحكم في الوسائل وحسن استغلالها
17.....	القيم التي تتميز بها مناهج الجيل الثاني
18	مجال التأصيل الوطني
18.....	في مجال التفتح على العالم
18	آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني
18.....	الوثيقة المرافقة
18	دليل المقاطع التعليمية
19.....	اعتماد المقاربة بالكفاءات
19	التقويم في مناهج الجيل الثاني
20.....	السرعة

20.....	مفهوم السرعة
20.....	تعريف السرعة
21.....	أنواع السرعة
21.....	السرعة الانتقالية
21.....	السرعة الحركية
21.....	سرعة رد الفعل
22.....	العوامل المؤثرة في السرعة
22.....	الخصائص التكوينية للألياف العضلية
22.....	النمط العصبي للفرد
22.....	القوة المميزة بالسرعة
22.....	القدرة على الاسترخاء العضلي
22.....	قابلية العضلة للامتطاء
22.....	قوة الإرادة
22.....	خصائص تطوير السرعة لدى التلاميذ من 11 إلى 16 سنة
23.....	الفئة العمرية للمرحلة السنوية من (11 إلى 16 سنة)
23.....	خصائص الفئة العمرية (12-16) سنة
24.....	المراقبة
24.....	لغة
24.....	اصطلاحا
25.....	أطوار المراقبة
25.....	مرحلة المراقبة المبكرة

25.....	مرحلة المراهقة الوسطى
26.....	مرحلة المراهقة المتأخرة
26.....	خصائص الفئة العمرية (12-16) سنة
26.....	النمو الجسدي
26.....	النمو العقلي
27.....	النمو الانفعالي
28.....	النمو الاجتماعي
29	النمو الجنسي
30	النمو الحركي
30	مشاكل المراهقة المبكرة
31	المشكلات النفسية
32	المشكلات الانفعالية
32	المشكلات الاجتماعية
32	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
33	دوافع مباشرة
33.....	دوافع غير مباشرة
33	دور الرياضة في مرحلة المراهقة
34	التطور البدني لدى فئة المراهقين

الباب الثاني الفصل الأول : إجراءات البحث

37.....	المنهج العلمي
37	مجتمع الدراسة والبحث
37	عينة البحث والدراسة الاستطلاعية
39.....	عينة الدراسة الأساسية
39	متغيرات الدراسة
40	أدوات البحث
40	الأدوات والأجهزة المستخدمة
43.....	الخصائص السيكومترية للبرامج

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

48.....	عرض نتائج الدراسة
58.....	مناقشة وتفسير نتائج الدراسة النهائية
62.....	الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات
64	الخاتمة والاقتراحات

المصادر والمراجع

الملاحق والمرافقات

الصفحة	العنوان
38	الجدول رقم 01 يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة
42	الجدول رقم 02 يوضح التوزيع الزمني للبرنامج
43	الجدول رقم 03 يوضح نسبة الاتفاق للبرنامج المقترح
48	جدول رقم 04 يوضح اختبار كولموقروف للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار اداء الجري السريع
49	الجدول رقم 05 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في اداء الجري السريع
50	الجدول رقم 06 يوضح قيمة "ت" للاختبارات القبليّة بين المجموعة الضابطة والتجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع
51	الجدول رقم 07 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات البعديّة و القبليّة للمجموعة الضابطة لتحسين الأداء في الجري السريع
52	الجدول رقم 08 يوضح قيمة "ت" للاختبارات قبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة لتحسين الأداء في الجري السريع
53	الجدول رقم 09 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع
53	الجدول رقم 10 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع
54	الجدول رقم 11 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع
55	الجدول رقم 12 يوضح قيمة "ت" للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الجري السريع
56	الجدول رقم 13 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع
57	الجدول رقم 14 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتحسين الأداء في الجري السريع

الصفحة	العنوان
48	شكل رقم 01 يوضح توزيع الطبيعي للبيانات لدي المجموعة التجريبية
49	شكل رقم 02 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبار القبلي لدي المجموعة التجريبية

البياتج الأول



البياتج النظري

مقدمة:

يعتبر منهاج الجيل الثاني امتدادا لمنهاج المقاربة بالكفاءات وتمحيص لإطارها المنهجي والعلمي كونها تتوافق مع مساعي المدرسة الجزائرية وأهدافها في الوقت الراهن، وتعمل على إعداد التلميذ من كل الجوانب إعدادا كاملا وكافيا لمواجهة تحديات الحياة مستقبلا، لما تزوده من معرفة وتجربة ولهذا كان لإدراج منهاج الجيل الثاني ضرورة لا مفر منها حتى تسمح له بالتطلع إلى الأفاق المستقبلية بأمان.

وبما أن وزارة التربية الوطنية قد انتهجت منهاج الجيل الثاني فان برنامج تكوين الأساتذة قائم على هذه المقاربة باعتبارها الوسيلة لأنجح لإبراز قدرات التلميذ الفكرية والحركية، والتي ينبغي على المدرس اكتشافها وتوجيهها وتنميتها فيما يخدم أهداف التعليم.

ومن بين الأنشطة التي تمارس في التعليم المتوسط سباق السرعة التي تعتمد علي وحدات تعليمية في تدريسها والتي يتم تحضيرها من طرف الأستاذ وفق ما هو مقترح من طرف منهاج الجيل الثاني . أما السرعة في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في التحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة في المجال التربوي.

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي من مرحلة الى أخرى، ولعل المرحلة التي شغلت الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة يمر فيها المراهق بتغيرات فيزيولوجية ونفسية ، وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، بحيث تمر نفسية المراهق بثورات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تتأبه من حين إلى آخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهدي، بحيث من خلال النشاط البدني الرياضي

التروحي يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته العقلية وبيتكرو وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا في حد ذاته هدف للتربية التروحية .

وقمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين الأول الجانب النظري ويحتوي على الإشكالية والفرضيات وأسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث والدراسات السابقة والمشابهة وشرح المفاهيم والمصطلحات و الخلفية النظرية تحتوي على منهاج الجيل الثاني و تطرقنا إلى سباق السرعة كنشاط وكذا المرحلة العمرية من (11 إلى 16 سنة). وأخيرا الجانب التطبيقي الذي يتناول منهج البحث وعرض وتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها والاستنتاج و الخاتمة والاقتراحات و الفرضيات المستقبلية.

الحد راسة النظريه



1- الإشكالية:

لقد تناول الطالبان الباحثان المشكلة التي هي قيد الدراسة بالاعتماد على الوحدات التعليمية المستعملة من طرف الأساتذة والتي تعتبر من أهم العناصر التي تبرز مدي كفاءة الأستاذ وتحكمه في المادة العلمية وتدريس المادة وبلوغ الأهداف المسطرة في البرنامج السنوي وفق المنهاج المقترح من طرف الوزارة.

وبناء على الأداء لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائية وانعدام ممارسة درس التربية البدنية والرياضية والمنتقلين إلى الطور المتوسط وعدم اكتساب تغذية راجعة عن سباق السرعة وملاحظات ونقائص التي تم تسجيلها من طرف الباحثين وهذا ما تؤكد الدراسة الاستطلاعية (يمكن الرجوع إلى الدراسة الاستطلاعية) التي قمنا بها ونظرا لأهمية الموضوع باعتبار أن المشكلة المحصورة في الوحدات التعليمية والأداء في تحسين سباق السرعة. وبالمقابلة مع أساتذة المادة في الطور المتوسط أن الذين لهم كفاءة وخبرة مهنية أكدوا لنا أن الوحدات التعليمية التي تحتوي على تمارين متنوعة لها دور كبير في تحسين الأداء السباق السرعة .

وبما أن للوحدات التعليمية المقترحة دور في تحسين الأداء في نشاط الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني وعليه يمكننا طرح التساؤل التالي:

➤ هل للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تحسين الأداء في نشاط الجري السريع ؟

التساؤلات الجزئية:

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للعينة الضابطة والقبلي التجريبية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ هل توجد هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة والبعدي للعينه التجريبية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

2- الفرضيات :

الفرضيات العامة:

تأثير الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني في التعليم المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للعينه الضابطة والقبلي التجريبية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة والبعدي للعينه التجريبية لتحسين الأداء نشاط الجري السريع.

3- أهداف البحث:

✓ يهدف البحث إلى معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في الجري السريع لدى التلاميذ وفق منهاج الجيل الثاني في التعليم المتوسط.

4- أهمية البحث:

نهدف من خلال هذا البحث إلى تحليل الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين الأداء في الجري السريع وفق منهاج الجيل الثاني في التعليم المتوسط.

5- مصطلحات البحث:

5-1- مفهوم الوحدة التعليمية:

هي تنظيم خاص في مادة الدراسة ، تضع التلميذ في موقف تعليمي بهدف تحقيق أهداف محددة. برنامج تعليمي يدور حول موضوع معين ويستمر لفترة زمنية معينة يتعرض التلميذ خلالها لخبرات متعددة ومختلفة جميعها تدور حول موضوع الوحدة.

5-2- السرعة:

التعريف اللغوي: أسرع، عجل، هرع، تعجل. (مرشد الطلاب قاموس عربي، ص 31)

سرعة، سرعا، سراحة، نقيض بطؤ، سارع إليه، بادر إليه. (المنجد في اللغة والاعلام، 2002 ، ص 330).

التعريف الاصطلاحي : هي قدرة اللاعب على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية في ظروف

معينة، كما تعرف السرعة بأنها قدرة اللاعب على إنهاء السباق في مدة زمنية قصيرة. (أبو العلاء أحمد عبد

الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993 م.)

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها .إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل.و يذكر "محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب" أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى دراسة أو بحث،وما الذي ينبغي إنجازه كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة". (علاوي ،راتب،1987،ص67-

(68)

6-1- دراسة سعود مخلوف وصادقي الشيخ (2017) جامعة زيان عاشور الجلفة.

بعنوان أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية خاصية رد الفعل البسيط لتحسين الانطلاقة الثابتة في فعالية جري مسافات السرعة القصيرة صنف الأواسط".

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة:

شملت عينة البحث 08 عدائين لنادي الاتحاد بالزرعفران

أهداف الدراسة:

✓ التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الانطلاقة الثابتة في مسافات السرعة القصيرة.

أدوات البحث:

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية - الاختبار الوثب الجانبي من الثبات

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،

أهم النتائج المتوصل إليها:

✓ العينة التجريبية حققت نتائج ملموسة خلال فترة التدريب في تحسين الانطلاقة الثابتة وهذا تحت تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة.

6-2- دراسة نواري عمر سنة 2008/2009 :

بعنوان " أثر التدريب الفترتي على تطوير بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800-1500م).

هدف البحث:

- معرفة واقع التدريب للمسافات المتوسطة في العاب القوى باستخدام طرق التدريب الحديثة.
- تطبيق برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب الفترتي العال والمنخفض الشدة لتحسين بعض الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م-1500م).

فرض البحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي في تطوير بعض الصفات البدنية باستخدام التدريب الفني لدى عدائي المسافات المتوسطة 800 م (1500 م- م).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية

لصالح هذه الأخيرة المطبق عليها طريقة التدريب الفني مقارنة مع الأسلوب التقليدي.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 20 عداء ،تم تقسيمها إلى عينة ضابطة وتجريبية 10/10.

أدوات البحث:

تم استخدام اختبارات بدنية وفسولوجية.

أهم النتائج:

البرنامج التدريبي أثر إيجابا باستخدام التدريب الفني على تنمية الصفات البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة (800م-1500م).

3-6-دراسة غزالي رشيد:2010/2009

بعنوان " تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية لتنمية بعض عناصر الأداء البدني و

الانجاز الرقمي للتلميذات(16-18سنة) في مسابقة جري 600 م.

هدف البحث:

• معرفة واقع التدريس التربوية البدنية والرياضية في مسابقة 600 م المدرجة في امتحان بكالوريا الرياضة.

• تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية لتنمية بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي للتلميذات (16-18 سنة) في مسابقة جري 600 م.

فرض البحث:

• تقنين الحمل البدني وفق المؤثرات الفسيولوجية يؤثر إيجابا في تنمية بعض عناصر الأداء البدني و الانجاز الرقمي للتلميذات (16-18 سنة) في مسابقة جري 600 م.

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينين الضابطة والتجريبية لصالح هذه الأخيرة المطبق عليها تقنين الحمل التدريبي.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيارها بالطريقة المقصودة والبالغ عددها 50 تلميذة، تم تقسيمها إلى عينة ضابطة وتجريبية 25/25.

أدوات البحث:

تم استخدام اختبارات بدنية وفسولوجية. والاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

أهم نتيجة:

البرنامج التدريبي أثر إيجاباً باستخدام تقنين الحمل التدريبي على تحسين بعض عناصر الأداء البدني والانجاز الرقمي للتلميذات (16-18 سنة) في مسابقة 600 م.

التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال هذه الدراسات يمكن الملاحظة أن معظم البرامج التدريبية بما تحتويه من الطرق التدريبية لذا فعالية في تطوير مهارة أو صفة من الصفات البدنية وفي جميع التخصصات الرياضية التي شملتها وهذا ما يظهر من خلال الفروق الظاهرية بين العينات التجريبية سواء كانت ذكور أو إناث و لصالح العينات المستخدمة لأي برنامج من البرامج التدريبية المقترحة واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة المذكورة في طريقة اختيار العينة وكذلك التصميم التجريبي أي العينة الضابطة والعينة التجريبية وكيفية المعالجة الإحصائية في حين اختلفت الدراسة الحالية في المرحلة التي تم تطبيق فيها البرنامج والبرنامج المقترح كان تعليمي وليس تدريبي وكذلك لم تخص الدراسة الجانب البدني بل اقتصر فقط على جانب الأداء وهو المهم في سباق السرعة ومن هنا يمكننا القول بان التدريس واختيار الوحدات التعليمية الهادفة والمسطرة يستند إلى مراجع وطرق علمية لها الأثر الناجح في تحسين المردود والأداء للتلاميذ وهذا ما دفعنا إلى اقتراح وحدات تعليمية لتحسين الأداء في نشاط الجري السريع لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

الخطافية النقطرية



1) منهاج الجيل الثاني:

يتكون النظام الجزائري من مجموعة من المكونات، والمناهج أساس ولب هذه المكونات، لأنها فلسفة المجتمع وتوجهاته، وهي تعتبر بمثابة الترجمة العلمية الأهداف التربوية وخططها واتجاهاتها في كل مجتمع، فهي التي تحدد الأهداف والمقررات وطرق تدريسها، وغيرها من الجوانب التربوية ولقد بين تشخيص المنظومة التربوية أن هناك اختلالات يجب تعديلها بين فترة وأخرى تماشيا مع المستجدات العالمية، وتعد فترة التعليم الابتدائي إحدى المراحل التي مسها التطور والتجديد في المناهج الدراسية عبر سنوات عديدة كان آخر ما جد فيها السنة الدراسية 2016/2017 م من خلال منهاج الجيل الثاني وهذا ما سنحاول التطرق إليه في هذا الفصل.

1- مفهوم المنهج الدراسي

1-1- المعنى اللغوي :

جاء في لسان العرب البن المنظور أن لفظة منهاج تعني: الطريق الواضح، وأن ناهجة تعني واضحة، وتقابل كلمة منهاج في اللغة العربية كلمة (Curriculum)، وهي كلمة مشتقة من جذر الاتيني معناها: مضمار السباق، وهناك كلمة أخرى تستخدم أحيانا بمعنى المنهاج وهي كلمة المقرر (Syllabus) ويفهم منها كمية المعرفة المطلوبة، أي مقدار المعرفة التي يطلب من التلاميذ تعلمها في كل موضوع خلال السنة الدراسية. (معري، 2009، صفحة 09)

المفهوم التقليدي للمنهج:

يعني المنهاج في مفهومه التقليدي مجموعة المعلومات والحقائق والمفاهيم والأفكار التي يدرسها التلاميذ في صور مواد دراسية، اصطلح على تسميتها بالمقررات الدراسية . (سلطاني، اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو الاصلاح التربوي في الجزائر ، ، 2011)

1-2- المفهوم الحديث للمنهج :

هو جميع الخبرات والأنشطة التي تقدمها المدرسة لتلاميذ تحت إشرافها بقصد احتكاكهم وتفاعلهم معها، وعن طريق هذا الاحتكاك والتفاعل يحدث تطوير سلوكهم، وتعديله ويؤدي إلى تحقيق النمو الشامل المتكامل الذي يعد الهدف الأسمى للتربية . (عبلة، 2011، صفحة 67).

كما عرفته وزارة التربية الوطنية بأنه: الأهداف والكفاءات بجميع مستوياتها والمحتويات والوضعيات والمواقف والأنشطة التعليمية، والأنشطة اللاصفية والطرائق والوسائل وأدوات التقويم وأساليبه (حثروبي، 2012، صفحة 26).

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن المنهج لا يقتصر على المقررات الدراسية بل يشمل الأنشطة والخبرات التي يقوم بها التلميذ داخل المدرسة وخارجها ويهتم بالدور الإيجابي الفعال للمتعلم وينطبق من حاجات المتعلم وقدراته

2- مفهوم مناهج الجيل الثاني:

عبارة الجيل الثاني مجرد تسمية أو شعار فقط لأنه يستند إلى خلفية نظرية أو مرجعية جديدة لأن المنظومة التربوية الجزائرية مازالت تعتمد على البنائية وهي عبارة عن تعديلات تسير القانون التوجيهي والثغرات الحاصلة، والملاحظة الميدانية المسجلة، وتخص الطور الأولى من التعليم الابتدائي فقط والسنة الأولى متوسط.

3- المبادئ المؤسسة لمناهج الجيل الثاني

المناهج التعليمية بنية منسجمة لمجموعة من العناصر المنظمة في نسق تربطها علاقات التكامل المحددة بوضوح، وإعداد أي منهج يقتضي بالضرورة الاعتماد على منطق يربط الأهداف المقصودة بالوضعيات والمضامين و لأساليب المعتمدة لتجسيدها، وربطها كذلك بالإمكانات البشرية والتقنية والمادية المجندة، وبقدرات المتعلم وكفاءات المعلم.

ويعتمد بناء المنهج على احترام المبادئ الآتية (الوطنية، المرجعية العامة للمناهج، 2016، صفحة 02).

- أ- الشمولية: الذي يقتضي بناء المناهج حسب المراحل التعليمية ثم حسب الأطوار والسنوات قصد الانسجام العمودي.
- ب- الانسجام: يهدف إلى توضيح العلاقات بين مختلف مكونات المناهج، وتكوين وتنظيم المؤسسات التربوية على وجه الخصوص.
- ج- مبدأ الملائمة: التي تمكن من تكييف ظروف الانجاز والتكفل وعلى الخصوص ظروف التلاميذ النفسية والبيداغوجية.
- د- قابلية الانجاز: أي قابلية التكيف مع ظروف الانجاز.
- هـ- المقروئية: الذي يستلزم البساطة والوضوح والدقة في صياغة البرامج لجعله أداة سهلة الاستعمال.
- و- الواجهة: أي السعي إلى تحقيق التوافق بين الأهداف التكوينية للمناهج والحاجات التربوية.
- ز- قابلية التقويم: أي احتواء معايير قابلة للقياس.
- 4- دواعي وضع مناهج الجيل الثاني:

هناك دواعي عديدة أهمها ما يلي

- أ- اعتماد مرجعيات (قانونية، فلسفية، هيكلية) القانون التوجيهي والمرجعية العامة والدليل المنهجي.
- ب- اعتماد المقاربة النسقية لتحقيق الانسجام العمودي والأقوي
- ج- إدراج القيم والمواقف والكفاءات العرضية.
- د- ضبط المفاهيم القاعدية بالشرح، وتحديد أهميتها الإستراتيجية في بناء المناهج.
- هـ- الهيكلية الموحدة لجميع المواد مع استعمال نفس المصطلحات.
- و- اعتماد البنيوية الاجتماعية التي تضع في الصدارة الاستراتيجيات التي تمكن المتعلم من بناء معارفه ضمن العمل التشاركي.

ز- إعادة كتابة المناهج مراعاة لمبدأ الحداثة.

ح- التكفل بالملاحظات الواردة في عمليات الاستشارة حول المناهج. (أوصيف، 2015، صفحة 04)

5- خصائص مناهج الجيل الثاني :

تتمثل باختصار فيما يلي :

أ. يتمحور المنهاج حول التلميذ ويجسد خبراته كمشروع للحياة أو إعداد لها.

ب. ينمي شخصية المتعلم بجميع جوانبها الوجدانية والعقلية والبدنية في شمول واتزان.

ج. يؤكد على ضرورة توظيف المعلومات والمهارات والخبرات التي يكتسبها التلميذ في حياته اليومية

الحاضرة والمستقبلية.

د. يهيئ الفرص لتنمية روح الإقدام والاكتشاف والاستقصاء والابتكار والقدرة على تحسين حسن الاختيار

واتخاذ المواقف وحل المشكلات الحياتية. وهذه الخصائص تتماشى مع الاختيار منهجي الذي نص عليها

قانون التوجيهي للتربية الوطنية بالنسبة للمقاربة التي ينبغي اعتمادها في تقديم المناهج الجديدة. (سليمان،

2016، صفحة 14)

6- شروط تطبيق مناهج الجيل الثاني:

يعتمد تطبيق هذه المناهج على جملة من الممارسات نوجزها فيما يلي

6-1- الممارسة البيداغوجية:

تقتضي الممارسة البيداغوجية في المقاربة بالكفاءات تنويع التدريس والتعلم النشط، فالتنوع يتمثل في

استخدام المعلمين للأنشطة التعليمية التعلمية وابتكار طرق متعددة توفر للمتعلمين على اختلاف قدراتهم

وميولهم واهتماماتهم واحتياجاتهم التعليمي ... فرصا مكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في

مواقف الحياة اليومية، كما تسمح بتحمل مسؤولية تعلمهم وتقييمهم من خلال التعلم الذاتي وتعلم الأقران

والتعلم الفوجي.

6-2- تكوين الأساتذة:

تواجه النظم التربوية تحديات متعددة، ولعل أهمها قدرتها على تحديد دور المدرسة ووظيفتها في المجتمع لبلوغ هدف الحق في التعلم أوال، ثم تنمية القدرة على مواصلة التعليم، وهو ما يبرز أهمية مساندة التكوين لمتطلبات الإصلاح، ويتفق الكل على أن التكوين ويعزز انضمام الأطراف التربوية إلى عملية التغيير التي يجريها النظام التربوي من جهة، ويطور تمثل العمل وتجويد الممارسة التربوية من جهة ثانية، ويضمن اكتساب كفاءات قابلة للتحويل.

6-3- اختيار الطرائف:

والتي تدفع المتعلم إلى المبادرة والأخذ بزمام الأمور ضمن الاختيارات البيداغوجية التي تعتمدها المقاربة بالكفاءات، وذلك في سياق مرافقة ايجابية من طرف الأستاذ ليضمن سلامة المسار قبل وأثناء وفي نهاية التعلم.

6-4- التحكم في الوسائل وحسن استغلالها :

(سندات مكتوبة، صور، أشرطة سمعية بصرية، انترنت، المكتبة المدرسية، الإذاعة المدرسية، المسرح المدرسي، المكتبات العمومية، المعالم الأثرية، دور الثقافة، الأماكن السياحية والشواطئ والغابات والصحراء ... الخ).

7- القيم التي تنميها مناهج الجيل الثاني:

إن المناهج تتحمل النصيب الوافر في مجال نقل وإدماج القيم الوطنية والإنسانية المستمدة من الاختيارات الأساسية للدولة الجزائرية، وذلك بالتكامل مع المكونات الأخرى للنظام التربوي ويمكن حصر القيم الرئيسية التي تنميها حسب المرجعية العامة في:

7-1- مجال التأصيل الوطني (الهوية+ المواطنة+ الضمير الوطني):

- أ- عارفا مبادئ الانتماء للجزائر، وقادرا على التعبير عن احترامه للرموز التي تحملها.
- ب- عارفا مؤسسات الأمة الجزائرية ومبديا تعلقه بها.
- ج- مكتسبا معرفة واسعة عن التراث التاريخي، والجغرافي واللغوي والثقافي والديني لأمة.
- د- مشاركا في الحياة ضمن مجموعة من أقرانه (في العائلة، زملاء الدراسة، أطفال الحي ..) ومؤديا أدوارا تقوم على المسؤولية والتضامن واحترام القواعد المشتركة.
- هـ- قادرا على اتخاذ مبادرات والمثابرة عليها.

7-2- في مجال التفتح على العالم:

- أ- واعيا بتعدد البلدان والحضارات والثقافات عبر العالم إلى جانب بلده وحضارته وثقافته.
- ب- عارفا بالمشاكل الإنسانية التي يعاني منها العالم (الفقر، الأمن، الصحة، البيئة)، وبوجود المؤسسات والهيئات الدولية المعروفة في محيطه، وله فكرة عامة عن مهامه.

8- آليات ووثائق تنفيذ مناهج الجيل الثاني:

تيسير المقرئية المنهاج وتنفيذه وضعت وزارة التربية الوطنية مجموعة من الوثائق هي.

8-1- الوثيقة المرافقة:

تعتبر الوثيقة التي ترافق المنهاج في مختلف المواد والأنشطة التعليمية التعليمية وسيلة تكوينية مكملة للمعلم وأداة عمل مرجعية حقيقية فهي تستهدف:

- أ- توضيح بعض مفاهيم المنهاج ومبادئه بواسطة أمثلة عملية من المضامين المعرفية والقدرات والكفاءات والأهداف التعليمية.

ب- توضيح بعض المعالم التي تساعد المعلم على اتخاذ القرارات المتعلقة بتناول المناهج وتطبيقه وتنظيم الأنشطة ضمن وحدة التعلم.

ج- اقتراح بعض المعالم الأخرى التي تساعد المعلم على إعداد خططاً لعمله وتصميمه. (الوطنية، وزارة التربية، 2016، صفحة 5).

8-2- دليل المقاطع التعليمية:

ويعد هذا الدليل مكملاً للمناهج والوثيقة المرافقة له، وداعماً للبرنامج التكويني الذي قدمه المفتشون في الميدان، حيث يطرح العديد من الأفكار والتصورات، مع إتاحة الفرص لكل جديد يساعد على تثبيت الأفكار واستيعابها، كما يقدم شرحاً عملياً إجرائياً لمساعدة المعلم على الارتقاء بالأداء طبقاً للمعايير المهنية، ويزوده بالكثير من المعلومات التي تساعد ليرتقي بمستوى تصوره وتخطيطه وأدائه للمقطع التعليمي. (ضيف الله و آخرون، 2016، صفحة 04)

8-3- اعتماد المقاربة بالكفاءات:

أنه من المسلم به لدى الجميع ممن يهتم ويتابع المنظومة التربوية الجارية أنها في المقاربات السابقة كانت تركز على التعليم حيث يقوم الأستاذ بنقل المعارف من الكتب وتلقينها للتلاميذ ثم انتقلت إلى المقاربة بالكفاءات والتي تركز على التلميذ وهو من يبني معارفه بنفسه.

9- التقويم في مناهج الجيل الثاني:

التقويم جزء من عملية التعليم والتعلم، فهو مدمج فيها وملزم لها وليس خارجاً عنها، كما كاشف للنقائص ومساعد على تشخيص الاختلالات التي يمكن أن تحصل خلال عملية التعلم، ويساعد على استدراكه بصفة عادية ومنظمة، وبهذه الصفة فإن استغلال أخطاء التلميذ ونقائصه في تصور طرائق

واستدراكها، كما أن التقويم فرصة لتعزيز العلاقة بين المعلم والمتعلمين من جهة والمعلم والأولياء من جهة أخرى. (رفيقة، 2010، صفحة 153)

2) السرعة:

1- مفهوم السرعة:

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتَي الانقباض و الارتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية . ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الاخرى. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية ،دار الفكر العربي،ص178).

2- تعريف السرعة:

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن ،سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

حيث يعرف "فراي"(1977) بأنها القدرة على انجاز الأفعال الحركية في اقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية.وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي وقدرة العضلات. (ابراهيم، طه، و عمر، صفحة 128).

3- أنواع السرعة:

السرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1. السرعة الانتقالية
2. السرعة الحركية "سرعة الاداء"
3. سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة"

3-1- السرعة الانتقالية:

ويقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة. يعبر عنها هاوه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2001، ص 65).

3-2- السرعة الحركية:

ويقصد بها أداء حركة او عدة حركات مركبة في اقل زمن ممكن، ومن الأمثلة بالسب للحركة الوحيدة التصويب في اقل زمن ممكن.

3-3- سرعة رد الفعل:

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير. وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة او مركبة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص 57).

4- العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية تطوير صفة السرعة ومن أهم هذه العوامل:

4-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

من معروف أن عضلات جسم الإنسان تحتوي على ألياف حمراء وألياف بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بانقباض بطيء.

4-2- النمط العصبي للفرد:

إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد.

4-3- القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي هام لضمان تنمية صفة السرعة.

4-4- القدرة على الاسترخاء العضلي :

تلعب دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن التوتر العضلي خاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي.

4-5- قابلية العضلة للامتطاء:

إن قابلية العضلة أو العضلات للامتطاء كنتيجة لإطالة أليافها العضلية وتميزها بالمرونة العضلية من العوامل التي تساهم في زيادة سرعة الأداء الحركي.

4-6- قوة الإرادة:

أن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد. (عبد الرؤوف قاسم محمد، الصفحات 73-74)

5- خصائص تطوير السرعة لدى التلاميذ من 11 إلى 16 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريس في تنمية الأداء لسباق السرعة لأنها تصل إلى أقصى انجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن

الوصول إلى حركة السرعة القصوي في هذه المرحلة لكونها مفيدة لتحقيق نتائج ، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة مع هدف السرعة في هذه المرحلة العمرة.

إن طرق تنمية السرعة يتم علي أساس إعداد وتحضير وحدات تعليمية دقيقة وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة الخاصة بمنهاج الجيل الثاني. (ابراهيم م.، 2002)

3) الفئة العمرية للمرحلة السنوية من (11 إلى 16 سنة):

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة ، وأطوار المراهقة ، وخصائص الفئة العمرية (11-16) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة،حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع .

1- المراهقة :

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) (الوافي و زيان، دون سنة، صفحة 49) ،وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-1- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (الزعبلاوي، 1988، صفحة 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescere " وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال (السيد، 1975، صفحة 275).

1-2- اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (المليجي، 1973)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات" (زيدان، علم النفس الاجتماعي ، 1995، صفحة 31).

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة (زيدان، علم النفس التربوي، الصفحات 152-158).

2- أطوار المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر (الوفاي و زيان، دون سنة، صفحة 51).

وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها. (ألفذافي، بدون سنة، الصفحات 353 - 354)

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى (سعيد، مرجع سابق، صفحة 55).

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (خطائية، 1997، الصفحات ص72- 37)

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب (سعيد، مرجع سابق، صفحة 59)، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (ألفافي، بدون سنة، صفحة 357)

4- خصائص الفئة العمرية (12-16) سنة :

5-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليدبيه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية؛ إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها (الله، 2003، صفحة 256).

5-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في

هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء 'ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية. كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

5-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويًا على النمو الفسيولوجي والعقلي

والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به , تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلىد أو الهدوء الزائد, التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج , وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالتالي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية (الله، 2003، الصفحات 257-259)

5-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ..ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية

التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة .

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه, فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار.. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال. (قناوي, سيكولوجية المراهقة, بدو

سة، صفحة 19)

5-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير

مستحبة لاعدد المجتمع ولا عند الطرف الأخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون (الله، 2003، صفحة 259).

5-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق .فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة (قناوي, سيكولوجية المراهقة, بدون سنة, صفحة 29)

6- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (عوض، 1971، صفحة 72)

6-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

6-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات

شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه (عوض، 1971، صفحة 72)

6-3- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

6-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبیت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته. (عوض، 1971، صفحة 73)

6- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

6-1- دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

6-2- دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي. (قناوي، سيكولوجية المراهقة، بدو سة، صفحة 30)

7- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدتها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية

- تنمية القدرة الحركية

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

8- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق

الطبيعية لتمام عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها

بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون انسب .

المبادئ الثمانية



المبادئ التطبيقية

الفصل الأول



منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1- منهج العلمي المتبع:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي بالتصميم الحقيقي.

2- مجتمع البحث و الدراسة:

2-1-مجتمع البحث و الدراسة الاستطلاعية:

2-1-1- مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (نوفل و اخرون، 2012، صفحة 217)

وتعرف العينة على أنها إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة. (رضوان، محمد نصر الدين، 2003، صفحة 32).

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 620 تلميذ موزعين على أربع مستويات ،حيث تكونت العينة من 210 تلميذ مستوى السنة الأولى ثانوي. وفي دراستنا تم اختيار بالطريقة القصدية بحيث انه تم ضبط تلاميذ المرحلة العمرية من(11-16 سنة) والذين يمارسون التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 01 يوضّح توزيع أفراد مجتمع الدّراسة

المجموع	س ⁴	س ³	س ²	س ¹	
670	141	175	144	210	التّلاميذ المسجّلين
	04 أقسام	05 أقسام	04 أقسام	06 أقسام	
النسبة%	العدد	المجتمع		ت	
100%	670	مجتمع الأصلي		1	
30%	201	مجتمع البحث		2	
4,9%	33	ضابطة	العينة	3	
4,6%	31	تجريبية			
1,4%	10	الاستطلاعية		4	

2-1-2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل وفي دراستنا هذه قمنا بإجراء دراسة استطلاعية مكتوبة، وذلك من خلال زيارة بعض المكتبات للاطلاع على الإطار الفكري والدّراسات السابقة، وبعد الحصول على الموافقة لإجراء البحث قام الباحث بزيارة استطلاعية إلى متوسطة. عبد الحميد بن باديس المتواجدة ببلدية لرجام وذلك من أجل:

- ❖ تحديد عينة البحث
- ❖ التّعرف على الحجم الساعي للبرنامج.
- ❖ ضبط مختلف الإجراءات المتعلقة بتطبيق البرنامج.
- ❖ التأكّد من الشّروط العلمية لأدوات البحث.

2-2- عينة الدراسة الأساسية: وتمثلت فيما يلي:

- العينة التجريبية: يعرض عليها الوحدات التعليمية المقترحة من طرف الباحثين.

- العينة الضابطة : الوحدات التعليمية المقترحة من طرف أستاذ المادة .

حيث تمثلت العينة التجريبية في تلاميذ قسم (1م1) لمتوسطة عبد الحميد ابن باديس لادراء الاختبارات

الواردة في البحث ، بينما العينة الضابطة تمثلت في تلاميذ قسم (3م1) من نفس المؤسسة.

وجاءت العينات علي الشكل التالي:

1- العينة التجريبية: وشملت قسم (1م1) المتكون من 31 تلميذ أجريت عليهم الاختبارات القبالية

بعدها خضعوا إلى البرنامج المقترح للوحدات التعليمية وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية.

2- العينة الضابطة: وشملت قسم (3م1) المتكون من 33 تلميذ أجريت عليهم الاختبارات القبالية

بعدها خضعوا إلى البرنامج العادي لأستاذ المؤسسة وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية.

03- متغيرات الدراسة :

3-2- المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي به إلى التأثير في قيم المتغيرات أخرى لها علاقة به

وحدد المتغير المستقل في دراستنا بالوحدات التعليمية المقترحة

3-3- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى و الذي حدد في دراستنا

هذه تحسين الأداء في سباق السرعة.

المجال المكاني:

لقد توجهنا خلال دراستنا توجّها عشوائياً إلى متوسطة عبد الحميد ابن باديس المتواجدة ببلدية لرجام؛ حيث أجريت القياسات القبليّة بالإضافة إلى الوحدات التعلّيمية التعلّمية وهذا ما جعل الباحث يوفر نفس الشروط التي تخضع لها المجموعتين.

المجال الزماني:

لقد استغرقت فترة العمل من 2019/02/12 إلى غاية 2019/04/30 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/02/12 ودامت مدتها 60 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2019/04/28 وبحجم ساعي قدره ساعة في الأسبوع حسب توقيت كل قسم وبرنامج الأستاذ المؤطر. ثم أجرينا الاختبارات البعيدة بتاريخ 2019/04/30 ودامت مدتها هي الأخرى 60 د لكل عينة كذلك.

المجال البشري:

تمثلت عيّنة البحث في مجموعتين من تلاميذ السنة الأولى المرحلة المتوسطة، تمّ اختيارها بطريقة عشوائية، حيث قام الباحث بتقسيم العيّنة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية ضابطة تجريبية.

04-أدوات البحث :

اعتمدت الباحثان لجمع البيانات و المعلومات المتعلقة بهذه الدراسة على الوسائل و الأدوات التالية:

4-1- الأدوات و الأجهزة المستخدمة في الدراسة:

❖ بطاقة ملاحظة

❖ البرنامج التعلّمي

❖ الوحدات التعلّمية

في ضوء ما توصل إليه الباحث من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، فقد مرّ إعداد البرنامج

التعليمي المقترح وفق الخطوات التالية:

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين الأداء في سباق السرعة لدى التلاميذ

الجدول رقم 02 يوضح التوزيع الزمني للبرنامج

9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصة الأسابيع
								الجري بين حدين في خط	1
							وضـوعات الانطلاق		2
						الاستجابة للمنبه			3
					الجري في الرواق				4
				التحكم في توازن الجسم					5
			الدفع بالرجلين						6
		اكتساب السرعة							7
	المحافظة على السعة								8
انهاء السباق									9

05- الخصائص السيكومترية للبرنامج:

الصدق:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري حيث قام الباحث باعداد وحدات تعليمية تعليمية تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال، وكان عددهم 05 أساتذة لأخذ آرائهم ، وبعد تفريغ الاستمارة واستخراج النسبة المئوية التي حصلت على نسبة (80%) والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 03 يوضح نسبة الاتفاق للبرنامج المقترح

الرقم	الوحدات التعليمية التعليمية	نسبة الاتفاق
01	الوحدة الأولى	80%
02	الوحدة الثانية	100%
03	الوحدة الثالثة	100%
04	الوحدة الرابعة	80%
05	الوحدة الخامسة	100%
06	الوحدة السادسة	100%
07	الوحدة السابعة	100%
08	الوحدة الثامنة	100%
09	الوحدة التاسعة	80%

الملاحظة:

تعريف الملاحظة:

الخصائص السيكومترية للأداة:

الصدق:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري حيث قام الباحث بإعداد شبكة ملاحظة تم عرضها على نفس الأساتذة المختصين في المجال، وكان عددهم 05 أساتذة لأخذ آرائهم ، وبعد تفرغ الاستمارة واستخراج النسبة المئوية التي حصلت على نسبة (80%) والجدول التالي يوضح ذلك:

5- عدد القيم الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على برنامج spss الطبعة 20 في حين تم استخدام كل من:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات للعينات المستقلة، اختبارات للعينات المترابطة، اختبار كولوموغروف، اختبار شيبيرو ويلك.

و القوانين الإحصائية المستعملة في هذا البحث تشمل على:

5-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخدام خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أ و قيم في المجموعة التي أجري عليها لقياس $X_1.X_2...X_n...$ على عدد القيم المتوسط الحسابي: هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:

حيث أن:

x : رمز المتوسط الحسابي للعيينة

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n}$$

Σ : رمز المجموع

X:قيمة من القيم العينة .

n: (حجم العينة) عدد الأفراد في التوزيع (النجار، الصفحات 71-72).

5-2- الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوعا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات

انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، وإن الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

القانون الأساسي للانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - (\bar{X})^2}$$

حيث أن:

S : رمز الانحراف المعياري .

Σ : رمز المجموع .

x : رمز الوسط الحسابي للعينة .

X² :مجموع القيم .

N:حجم العينة.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الإحصائية، حيث أن الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه اي بحث منهجي.

الفصل الثاني



العرض والتحليل نتائج الدراسة النهائية

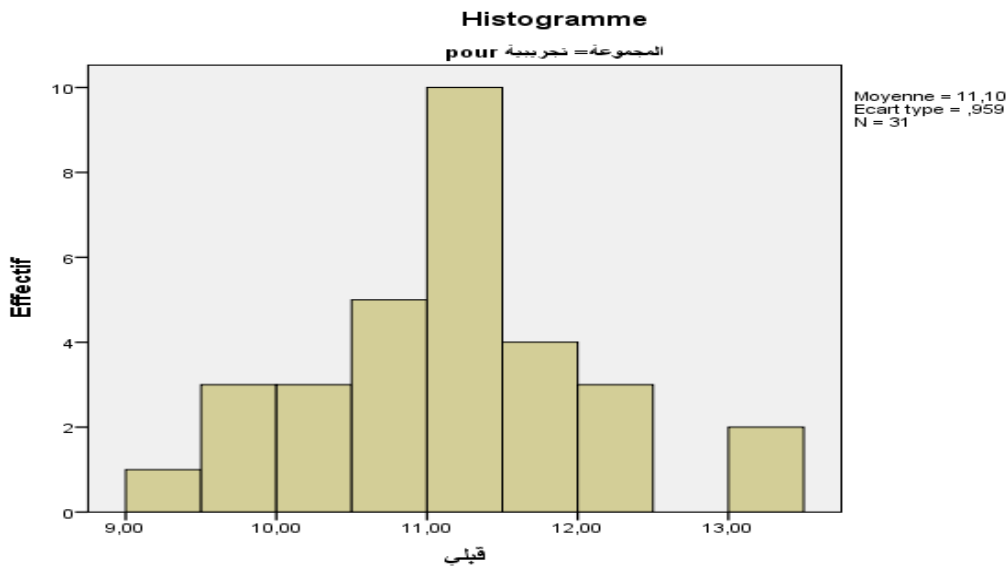
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي لأداء الجري السريع:

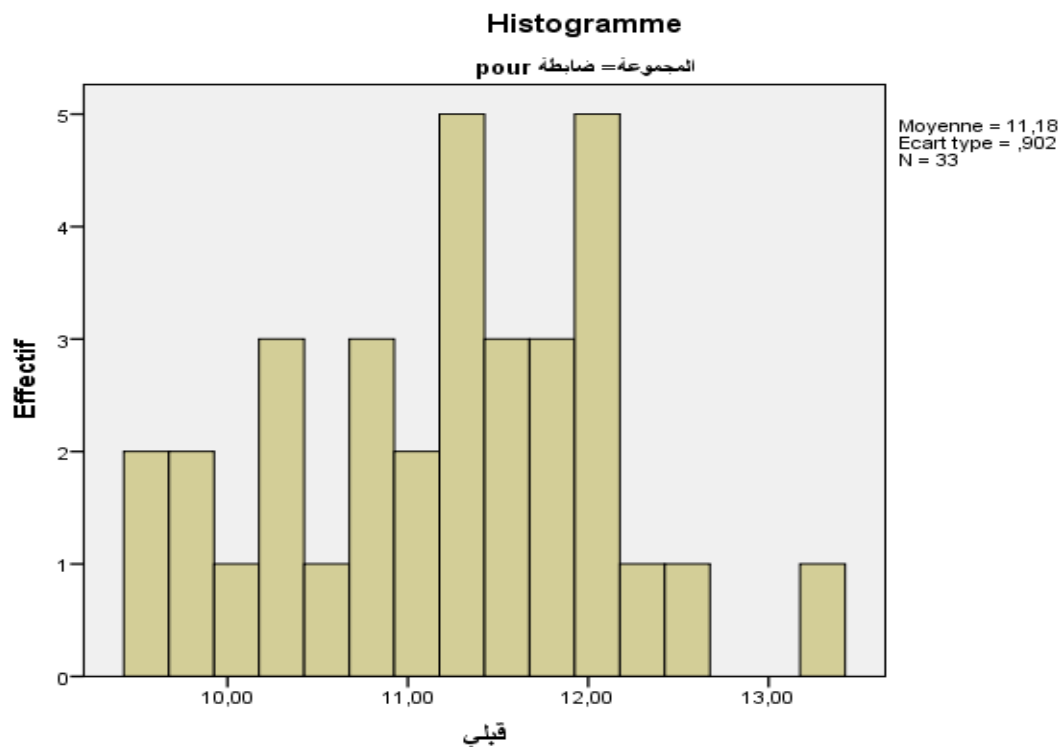
جدول رقم 05 يوضح اختبار كولموغوروف للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار أداء الجري السريع

اختبار التوزيع الطبيعي							
		ك- س	ن	دلالة	ش - و	ن	دلالة
قبلي	تجريبية	,144	31	,103	,959	31	,280
قبلي	ضابطة	,099	33	,200*	,976	33	,664

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن قيمة كولموغوروف بلغت 0,14 عند المجموعة التجريبية و0,09 عند المجموعة الضابطة أما قيمة sig بلغت على التوالي 0,10 و0,20 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أن البيانات تتوزع توزيع طبيعي وهذا ما جعل الباحث يستخدم الإحصاء المعلمي والأشكال التالية توضح ذلك:



الشكل رقم 01 يوضح التوزيع الطبيعي للبيانات لدى المجموعة التجريبية



الشكل رقم 02 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبار القبلي لدى المجموعة التجريبية

الجدول رقم 06 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة والتجريبية في أداء الجري السريع

	المجموعة	العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التطبيق القبلي	تجريبية	31	11,0971	,95870
	ضابطة	33	11,1848	,90160

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 أن المتوسط الحسابي للأداء في الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,95 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغ 11,18 بانحراف معياري قدره 0,9

الجدول رقم 07 يوضح قيمة "ت" للاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في أداء الجري السريع										
		اختبار التجانس ف		اختبار " ت "						
		E.	دلاله	F.	درجة الحرية	دلالة الإحصائية	فروق المتوسطات	فروق ع	نسبة الثقة 95%	
									داخل المجموعة	خارج المجموعة
القبلي	في حالة تجانس	001,	978,	37-	62	707,	0877-	23253,	5525-	37707,
	في حالة عدم التجانس			37-	61,	708,	0877-	298,23	5536-	37812,

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن قيمة "ت" في الاختبارات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية بلغت 0,37 عند درجة 62 أما قيمة sig بلغت 0,70 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي للأداء مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الأداء.

2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى و التي تنص :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء السرعة.

الجدول رقم 08 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في أداء الجري السريع

المجموعة الضابطة	س	ن	ع	الخطأ المعياري
التطبيق القبلي	11,1848	33	,90160	,15695
	10,9530	33	,83628	,14558

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في للأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,90 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار البعدي بلغ 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99 .

الجدول رقم 09 يوضح قيمة "ت" للاختبارات قبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اداء السرعة

الضابطة	س	ع	دح	ت	الدلالة
قبلي بعدي	,2318	,2706	32	,9201	06,0

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بلغت 1,92 عند درجة 32 أما قيمة sig بلغت 0,06 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وعليه نقبل الفرض الصفري الذي يقرر على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء الجري السريع.

الجدول رقم 10 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في أداء الجري السريع

ع	ن	— س	المجموعة التجريبية
,95870	31	11,0971	قبلي
,99921		10,4323	بعدي

نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,95 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار البعدي بلغ 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99

الجدول رقم 11 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء الجري السريع

المجموعة التجريبية	الفروق بين المجموعات					ت	الدرجة	الدلالة
				نسبة الثقة 95%				
	— س	ع	متوسط الخطأ	داخل المجموعة	خارج المجموعة			
قبلي - بعدي الاختبار	,664	,5340	,09592	,46895	,86073	6,931	31	,00

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغت 6,93 عند درجة 30 أما قيمة sig بلغت 0,00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقرر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

3-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في أداء الجري السريع.

الجدول رقم 12 يوضح الإحصاءات الوصفية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في أداء الجري السريع					
	متوسط الخطأ	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العينة	المجموعة
بعدي	,17946	,99921	10,4323	31	تجريبية
	,14558	,83628	10,9530	33	ضابطة

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن المتوسط الحسابي للأداء في الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغ 10,95 بانحراف معياري قدره 0,83 .

الجدول رقم 13 يوضح قيمة "ت" للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية في أداء الجري السريع										
	ف	إختبار " ت "								
		دلالة	ت	درجة الحرية	دلالة الإحصائية	فروق المتوسطات	فروق ع	نسبة الثقة 95%		
								داخل المجموعة	خارج المجموعة	
بعدي	في حالة تجانس	,334	,565	-2,2	62	,027	- ,5207	,22980	- ,9801	- ,0614
	في حالة عدم التجانس			-2,2	58,6	,028	- ,5207	,23108	- ,9832	- ,0583

نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن قيمة "ت" في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية بلغت 2,26 عند درجة 62 أما قيمة sig بلغت 0,02 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقرر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم 14 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء الجري السريع					
المجموعة التجريبية		متوسط الحسابي	العينة	انحراف المعياري	خط المتوسط
الاختبار	قبلي	11,0971	31	,95870	,17219
	بعدي	10,4323	31	,99921	,17946

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,95 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار البعدي بلغ 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99

الجدول رقم 15 يوضح قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء الجري السريع									
المجموعة التجريبية		الفروق					ت	درجة الحرية	دلالة إحصائية
		متوسط	ت	متوسط الخطأ	نسبة الثقة 95%				
					داخل المجموعة	خارج المجموعة			
الاختبار	قبلي - بعدي	,6648	,534 0	,09592	,46895	,86073	6,9 31	30	,000

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغت 6,93 عند درجة 30 أما قيمة sig بلغت 0,00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقرر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية :

من خلال الاختبارات التي قام بها الطالبين الباحثين بالنسبة للمجموعة التجريبية . جاءت الفروق احصائيا القياسات القبلية و البعدية و لصالح البعدية في جميع بنود الاختبار . و يرجع الباحثين النتائج الاحصائية الدالة الى الوحدات التعليمية المقترحة للجيل الثاني و ما احتوته من تمرينات متنوعة و متعددة اتبع في وضعها الاسس العلمية التي تكفل الهدف المراد تحقيقه .

و هذا راجع إلى العمل المنهجي و الطريقة المناسبة لتحضير الوحدات التعليمية الخاصة بالمرحلة العمرية بالإضافة إلى نوعية تمارين و الاستفادة من التجارب سابقة .

و منه نستخلص أن الوحدات التعليمية المقترحة للجيل الثاني تؤثر ايجابيا على تحسين الأداء في الجري السريع و التي أوضحتها نتائج الاختبارات المتوصل إليها . ما يتوافق مع ما توصل اليه الباحثين .

مناقشة النتائج القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة :

يتضح من خلال الجداول وجود فروق غير دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية . و إما في البعدية يوجد فروق ذات دالة إحصائية في جميع مراحل الاختبار للعينة الضابطة . (المطبق عليها وحدات تعليمية للبرنامج الخاصة بالأستاذ)

يرجع الباحثان النتائج في محتوى الوحدات التعليمية للأستاذ لم يسترشد عند وضعها و تحضيرها إلى الأسس العلمية مما أدى إلى عدم فعالية المحتوى في معظم الاختبارات و القياسات .

استخلاصا مما سبق يتضح ان الوحدات التعليمية المتبعة للعينة الضابطة تؤثر تأثيرا محدودا في تحسين أداء سباق السرعة لدى التلاميذ .

مناقشة النتائج القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة :

من خلال اختبارات الوحدات التعليمية المقترحة التي قمنا بها للمجموعتين التجريبية و الضابطة و من خلال الجداول تبين ان نتائج جاءت الفروق دالة إحصائيا في الاختبار البعدي في جميع مراحل تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة و لصالح العينة التجريبية كما هو مبين في الجداول . و يرجع الباحثان هذه الفروق إلى نجاعة الوحدات التعليمية المقترحة للجيل الثاني . و لما لها من تأثير ايجابي في تحسين و تطوير الأداء لنشاط الجري السريع .

و كذلك للفروق في المتوسط الحسابي و لصالح العينة التجريبية , مما يتفق مع عنوان البحث .

أثر الوحدات التعليمية المقترحة في أداء الجري السريع لدى تلاميذ متوسطة بن باديس لبلدية لرجام

مقابلة النتائج بالفرضيات :

مقابلة النتائج بالفرضية الاولى :

- لقد كانت النتائج المتحصل عليها تدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء السرعة.

- نلاحظ من خلال الجدول الاحصائي أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في للأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,95 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار البعدي

بلغ 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99

و هذه النتيجة تثبت صحة الفرضية الاولى .

مقابلة النتائج بالفرضية الثانية :

- أوضح التحليل الإحصائي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء السرعة.

- نلاحظ من خلال الجداول الإحصائية أن قيمة "ت" بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغت 6,93 عند درجة 30 أما قيمة sig بلغت 0,00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقرر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ومنه نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها صحة الفرضية الثانية .

مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في أداء الجري السريع.

نلاحظ من خلال الجداول الإحصائية يتضح أن المتوسط الحسابي للأداء في الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة بلغ 10,95 بانحراف معياري قدره 0,83 .

ان النتيجة المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة تثبت صحة الفرضية الثالثة .

مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين الأداء لسباق السرعة وفق منهاج الجيل الثاني .

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ت" في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية بلغت 2,26 عند درجة 62 أما قيمة sig بلغت 0,02 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للأداء وعليه نقبل الفرض البديل الذي يقرر على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

كما نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية 11,09 بانحراف معياري قدره 0,95 أما المتوسط الحسابي بالنسبة للاختبار البعدي بلغ 10,43 بانحراف معياري قدره 0,99 .

ان النتائج التي توصلنا اليها في هذه الدراسة تثبت صحة الفرضية العامة أي ان الفرضية تحققت كما تأكدها الدراسة السابقة .

الاستنتاج العام :

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجات الحصائية لبيانات البحث امكن التوصل لاستنتاجات التالية :

- بالنسبة للعينة التجريبية لقد حققت نتائج ميموسة خلال فترة التدريس في قياسات واختبارات تطوير و تحسين اداء سباق السرعة وهذا تحت تأثير ايجابي للوحدات التعليمية المقترح بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة التي لم تحصل على تحسن في نتائج الاختبارات وهذا راجع الى طريقة التدريس بالوحدات التعليمية لبرنامج المتبع من طرف الاستاذ التي لا تلبى طموحات التلاميذ في تحسين النتائج اداء سباق السرعة .

فيما يخص البرنامج الجيل الثاني المقترح:

يرجع الباحثين تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لمقدار التقدم في معظم مراحل التدريس والاختبار الى الوحدات التعليمية للبرنامج الثاني المقترحة. وطريقة تحضيرها وما اشتمت عليه من تمرينات متنوعة ومتعددة مع مراعاة عند وضعها على أسس العلمية والتربوية ,التي تكفل تحقيق الهدف المراد تحقيقه . وهذا ما افتقده البرنامج المتبع للعينة الضابطة وهذا ما تتفق عليه القراءة النظرية و الدراسات السابقة بان تطوير بعض الصفات البدنية يكون بطيئا نسبيا طالما لا يوجد التمرين المناسب وهذا يعطي مؤشرا بان الوحدات التعليمية المقترحة للبرنامج جيل الثاني تساعد على تطوير الصفات البدنية و من بينها السرعة .

الاقتراحات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في هذا البحث اقترح الطالبين الباحثين ما يلي :

استرشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم الوحدات التعليمية وطرق التدريس المقترحة اثناء ممارسة نشاط سباق السرعة. وذلك للوصول الى افضل النتائج لتطوير الصفات البدنية (السرعة) .
- استخدام الاختبارات المستخدمة في قياسات تطوير اداء سباق السرعة لتوجيه الاساتذة ليتم كشف عن مواطن القوة والضعف وادراك النقائص .

اعادة النظر في الطريقة التدريس للعينة الضابطة واسترشاد بمحتوى بوحدات برنامج الجيل الثاني المقترحة لتطوير اداء سباق السرعة

اسناد تطبيق هذا وحدات التعليمية لبرنامج الجيل الثاني وهذه الطريقة الى الاساتذة لتوحيد طريقة العمل .
توفير الأدوات والأجهزة اللازمة بالانشطة الرياضية بما يتناسب مع خصائص التدريس والمرحلة العمرية
توجيه النتائج المستخلصة الى المختصين في العاب القوى (سباقات السرعة) للاستفادة من هذه النتائج ووضعها حيز التنفيذ .

تفعيل هذه النتائج في الملتقيات و الندوات التكوينية ليسفيد منها جميع الاساتذة و المفتشين و تحديث معلومات الاساتذة و طريقة العمل بالوحدات التعليمية للجيل الثاني المقترحة .

خلاصة :

شمل هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث قمنا بتحليل الاختبارات القبالية لعينتي البحث، وقمنا بتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة، كما قمنا بمقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، معتمدين في ذلك على اختبار وحدات تعليمية، وتطرقنا ايضا الى مناقشة النتائج القبالية والبعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة. وفي الأخير قمنا بمقارنة النتائج بالفرضيات حيث ان النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة اثبتت صحة هذه الفرضيات واكدت لنا الدراسات السابقة.

الخاتمة :

انطلاقاً من الجانب التمهّدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الاشكالية والمتمثل في معرفة مدى فعالية الوحدات التعليمية مقترح لتنمية و تحسين سباق السرعة .والتي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات باعتبارها حل مؤقت للإشكالية . مروراً بالجانب النظري الذي مثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً إلى الجانب التطبيقي من خلاله تم معرفة مدى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا ، توصلنا فيه إلى إثبات الهدف من الدراسة والمتمثل في الكشف عن تأثير استخدام الوحدات التعليمية لتحسّن أداء سباق السرعة لدى تلاميذ التعليم المتوسط . حيث اعتمدنا في دراستنا على وحدات تعليمية واختبارات . وهما تنظيم وحدات تعليمية في السرعة حيث تتلائم مع اجراءات البحث . وبعد اجراء الاختبارات وعرضها وتفريغها في جداول على العينة المتمثلة في(64) تلميذ للتعليم المتوسط .وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى اثبات وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات . وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل ان تكون دراسة الحالة خطوة اولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر الوحدات التعليمية السابقة الذكر على تطوّر الاداء في سباق السرعة لدى تلاميذ المتوسط بصفة خاصة ، والرياضات الاخرى بصفة عامة .

الكلمات الدالة : الوحدات التعليمية - برنامج الجيل الثاني - مرحلة التعليم المتوسط - سباق السرعة.

اللهم صل على محمد
والآل محمد

أولاً: قائمة المراجع العربية

الكتب:

- 1- ابراهيم بش، طه، ا، & عمر، ا، ا. الاعداد البدي في كرة القدم. دار الفكر العربي .
- 2- ابو العلاء احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- الروابدة عبد الرؤوف قاسم محمد. مفهوم التريب الرياضي. دار الكتاب الثقافي.
- 4- الزعلابي، م. ا. (1988). خصائص النمو في المراهقة (ط1)، مصر، مكتبة التوبة.
- 5- السيد، ا. ف. (1975). الأسس النفسية للنمو، (ط4)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 6- ألفذافي، م. (بدون سنة)، علم نفس الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.
- 7- الله، م. ا. (2003). النمو النفسي بين السواء والمرض. دارا لمعرفة الجامعية لتوزيع والنشر.
- 8- المليجي، ع. ا. (1973). النمو النفسي، (ط4)، دار النهضة العربية.
- 9- الوافي، ع. ا. & زيان، م. (دون سنة)، النمو من الطفولة الى المراهقة. الخنساء للنشر وتوزيع.
- 10- الوثيقة المرافقة لمناهج اللغة العربية. (2016). الجزائر: ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 11- توفيق معري. (2009). المناهج التربوية. مصر: الشركة العربية المتحدة للتسويق.
- 12- حاجي، ف. (2005). بيديا غوجيا التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
- 13- حاجي، ف. (2005). بيديا غوجيا التدريس بالكفاءات. الجزائر: دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
- 14- حروش رفيقة. (2010). ادارة المدارس الابتدائية الجزائرية. الجزائر: دار الخلدونية.
- 15- خطايبية، أ. ز. (1997). المنهاج المعاصر في التربية الرياضية (éd. ط1). عما: دار الفكر.

المصادر والمراجع

- 16- خير الدين هني. (2005). مقارنة التدريس بالكفاءات.
- 17- راتب، ا. ك. (1999). النمو الحركي، ب. ط، مصر، القاهرة: دار الفكر.
- 18- زيدان، م. م. علم النفس التربوي. جدة: دار الشروق.
- 19- زيدان، م. م. (1995). علم النفس الإجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 20- سعيد، ع. ا. (مرجع سابق). (النمو من الطفولة إلى المراهقة . . .
- 21- سلطاني، ع. ا. (2011). اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو الاصلاح التربوي في الجزائر، .
الجزائر: جامعة قسنطينة.
- 22- شعلان، و. ا. الاعداد البدني في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 23- ضيف الله، ا. &، اخرون. (2016). دليل المقاطع التعليمية. وزارة التربية الوطنية. 04،
- 24- طيب نايت سليمان. (2016). دليل المعلم كتاب السنة الثانية من التعليم الابتدائي. الجزائر:
الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 25- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2001). فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. (ط 1، المحرر)
مركز الكتاب للنشر.
- 26- عبد الرزاق سلطاني. (2011). اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو الاصلاح التربوي في
الجزائر. جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 27- عبد الرزاق سلطاني. (2011). اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو الاصلاح التربوي في
الجزائر. الجزائر: جامعة قسنطينة.
- 28- عبد الله أوصيف. (2015). مناهج الجيل الثاني من التصميم الى التنفيذ. الملتقى الوطني لسلك
لبتقشيش بثانوية احمد زبانه ، 04.

المصادر والمراجع

- 29- عبله ب. (2011). اتجاهات اساتذة الثانوي نحو المناهج الدراسية ودافعيتهم نحو الانجاز . الجزائر :جامعة الجزائر .
- 30- علي البيك. (2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 31- عوض ،خ م. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف .مصر :دار المعارف.
- 32- قناوي ،ه م. بدون سنة .(سيكولوجية المراهقة .القاهرة :دار الفكر للطباعة والنشر.
- 33- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين، مرجع سابق ،ص 57.
- 34- كمال عبد الحميد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الإصدار 3). (محمد صبحي حسانين، المحرر) القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- كمال عبد الحميد،محمد صبحي حسانين،رياعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر،القاهرة 2001،ص 65.
- 36- لخضر ز. (2003). تقنيات الفعل التربيوي ومقاربة الكفاءات .الجزائر :دار هومة.
- 37- م ح & م ن. (1994). اختبارات الأداء الحركي) .ط. الثالثة (Éd.)، القاهرة :دار الفكر العربي.
- 38- مجيد ر. خ. (1998). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي) .1. الاولي (Éd.) ،الأردن ،عمان :دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 39- محمد الصالح حثروبي. (2012). الدليل البيداغوجي لمرحلة التعليم الابتدائي. الجزائر: دار الهدى.
- 40- محمد الطاهر و. (2006). التقويم في المقاربة في الكفاءات .مجلة الدرسات . 221 ،
- 41- مفتي حمادة ابراهيم. (2002). التدريب الرياضي الحديث. (ط 2، المحرر) دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

المصادر والمراجع

42- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، ص . 329-330

43- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، 2006، ص 329.

ثانيا: المراجع بالأجنبية:

1- Bernard, R. (1996). *les compétences transversals en question*. paris:

الله لا حق

المستوى : السنة الأولى متوسط
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 02

مؤسسة : مؤسسة عبد الحميد بن باديس
بستان : حلالى+فرد
ذف الميدان البدني : تعلم مختلف وضعيات الانطلاق

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والحري لمدة زمنية مع تنظيم عملية التثقيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثنائية) - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمارين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمرين المرونة من الثبات	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	النشاط 01: اكتساب التوازن اثناء الانطلاق بسرعة	الانطلاق من وضعيات مختلفة والتنافس على مسافات قصيرة(10م) الانطلاق من وضعية منخفضة عند سماع اشارة الانطلاق (مع التوزيع في الاشارات للتركيز اكثر) الانطلاق من (أ) الى (ب) لجلب كرات صغيرة لتحقيق فوز جماعي	التدرج في استقامة الجسم بعد الانطلاق المنخفض التنافس الترييف واحترام الخصم ومسئدة الزملاء
المرحلة الختامية	تقييم العمل المنجز مع التلاميذ	مراقبة نبضات القلب اثناء العمل والراحة والمقارنة بينهما - الاستنتاج الصحيح للعملية - المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة - جمع الادوات والوسائل	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش التأكد على اهمية النظافة والاحترام المبادل

المستوى : السنة الأولى متوسط
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 03

الانطلاق استجابة لمختلف اشهرات الانطلاق (مرئية حصرية)

مستند : حلالى + فراد
توقف الميدان البدني :

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	-قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثانية) - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتدريب السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من التبات	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التقييمية	النشاط 01: تدريب لرد الفعل	الانطلاق من وضعيات مختلفة والتنافس على مسافة قصيرة الانطلاق من وضعية منخفضة عند سماع أكثر من إشارة (التوزيع في الاشارات) لعبة المطاردة : تقوم بتشكيل صفين في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما 20م والمجموعة التي تسمع رقما تتطابق و الثانية تلاحقها	التركيز على المنبه الاستجابة السريعة للمؤثر (سمعي او بصري)
المرحلة الختامية	تقييم العمل المنجز مع التلاميذ	- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة - جمع الاورات والوسائل	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش التأكيد على اهمية النظافة والاحترام المتبادل

المستوى : السنة الأولى متوسط
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية : 04 حصة تعليمية

مؤسسة : مدرسة عبد الحميد بن باديس
الأستاذ : حلاوي + فراد
لادف الميدان البدني : المحافظة على استقامة الجسم أثناء التنقل في الرواق

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	-قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات و الجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشيق و الزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثنائية) - القيام بالعمل الجماعي في النهاية لتمرين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمرين المرونة من الثبات	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	اراء اهمية الجري في خط مستقيم النشاط 01:	يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم مع التركيز على سعة الخطوات القيام بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاهين متعاكسين والتي تسمع رقما تتخالف والثانية تلاحقها (كل تلميذ يقابله تلميذ) تشكيل مجموعتين تتناقصان بحمل كرة و الجري في خط مستقيم مسافة 10م والرجوع بانقصى سرعة لا إعطاء الكرة للتلميذ الموالي وهكذا ...	المحافظة على الاستقامة أثناء الجري عمل متكرر يتبادل الادوار و المهام تقبل النجاح و الاخفاق القدرة على تقايص المسافة بين المتنافسين
المرحلة الختامية	تقييم العمل المنجز مع التلاميذ	- المشاركة الجماعية في التقييم و المناقشة - جمع الاوقات و الوسائل	المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش التأكيد على اهمية النظافة و الاحترام المتبادل

المستوى : السنة الأولى متوسط
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية : حصص تعليمية الجماعية

الهدف: تحقيق التوازن واستقامة الجسم حتى يتم الوصول

الموسم : متوسطه عيد العيد بين باينين
الاستاذ : حلاي + فراد
مدف الميدان البني :

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب	- قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة الثنائية) - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمارين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من الثبات	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	النشاط 01: التأكيد على الجري بشكل مستقيم	لعبة التتابع في جمع الكرات الصغيرة التنافس على قطع مسافة 10م بالجري داخل الرواق المخصص لذلك مع المحافظة على استقامة الجسم تنافس على مسافات قصيرة من وضعيه منخفضة	التأكيد على وضعيه الانطلاق والوصول في اقل وقت ممكن التنافس الشريف
المرحلة الختامية	تقديم العمل المنجز مع التلاميذ	- المشاركة الجماعية في التقويم والمناقشة - جمع الادوات والوسائل	المشاركة الجماعية المنظمة في التقايش التأكيد على اهمية النظافة والاحترام المتبادل

المستوى : المستوى الأول متوسط
 الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 05
 النشاط الأول: الجري السريع
 الأستاذ : حلالى + فراد
 الموضوع : مفهوم الميكان النبني :

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط عمل الجهازين القلبي والتفسي - مراقبة نبضات القلب 	<ul style="list-style-type: none"> - قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيحية منشطة - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمرين المرونة من الثبات 	<ul style="list-style-type: none"> - التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> تطوير السرعة ورد الفعل للتقل بسرعة النشاط 01: 	<ul style="list-style-type: none"> تمارين ثنائية الانطلاق ومناقشة الزميل الوصول قبله على اروقة السرعة السابق 1 ضد 1م مسافة 10م ثم 20م تلميذ على خط الانطلاق والاخر قبله ب 02م مع سماع الاشارة يحاول الاخير لحاق الاول وتحديد الفائز ثم تبادل الادوار 	<ul style="list-style-type: none"> سرعة رد الفعل ومحاولة التنازل التنبه على عدم عرقلة الزميل
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> تقديم العمل المنجز مع التلاميذ 	<ul style="list-style-type: none"> - المشركه الجماعية في التقييم والمناقشة - جمع الادوات والوسائل 	<ul style="list-style-type: none"> المشركه الجماعية المنظمة في التقييم التاكيد على اهمية النظافة واحترام المتبادل

المستوى : السنة الأولى
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 06

موسم : موسمه بين أواخر
الاستاذ : حلالى + فراد
هدف العيان البدني :
البحث عن اكتساب السرعة القموى

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب الوصول الى السرعة القصوى والحفاظ عليها النشاط 01:	- قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفق. - اختيار لعبة ترفيهية مشطة - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة للتمرين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من التبات	- التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	تقديم العمل المنجز مع التلاميذ	تناقش ثنائي يكون كل لاعبين بحملان رقم معين والذي يسمح رقمه يتطابق ويلحق به زميله والعكس لعبة التتابع في جمع الكرات الصغيرة حيث الجري ذهابا وايابا لجلب كرات وحسابها في النهاية لتحديد الفائز على شكل قاطرة الجري بسرعة والتناقص على قطع مسافة 20م مع حساب عدد المرات التي يفوز بها الفوج	المحافظة على الجهد خلال فترة السباق للوصول اسرع الفترة على انجاز العمل باقل اخطاء المحافظة على اتقان الخطوات تجبر الطاقة المخزونة في نهاية السباق
المرحلة الختامية		- المشاركة الجماعية المنظمة في التناقش التأكيد على أهمية الناطقة والاحترام المتبادل	

المستوى : السنة الأولى متوسط
النشاط الأول: الجري السريع

الوحدة التعليمية: حصص تعليمية 07

مؤسسة : متوسطة عبد الحميد بن باديس
إستان : جلاي + فراد
دفع الميدان البدني : المحافظة على السرعة المكتسبة حتى خط الومول

المرحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب 	<ul style="list-style-type: none"> - قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات و الجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشيق و الزفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة) - القيام بالعمل الجماعي في النهاية لتمارين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من الثبات 	<ul style="list-style-type: none"> - التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	<p>النشاط 01:</p> <p>خط السرعة القصوى والحفاظ عليها</p>	<p>لعبة التتابع في جمع الكرات الصغيرة حيث الجري ذهابا و ايابا لجلب كرات وحسابها في النهاية لتحديد الفائز</p> <p>على شكل قاطرة الجري بسرعة و التنافس على قطع مسافة 20م مع حساب عدد المرات التي يفوز بها الفوج</p> <p>تنافس داخل كل فوج لتحديد البطل ثم بين الأبطال لتحديد بطل الأبطال في القسم</p>	<p>توزيع المحمود طيلة فترة السباق</p> <p>التنافس الشريف</p> <p>ثقل الهزيمة</p>
المرحلة الختامية	<p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>	<p>- المناقشة البناءة للعمل المنجز وواجب فعله</p> <p>- المشاركة الجماعية في التقييم و المناقشة</p> <p>- جمع الادوات و الوسائل</p>	<p>المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش</p> <p>التأكيد على أهمية النظافة و الاحترام المتبادل</p>

مؤسسة : متوسطة عبد الحصيد بن براهيم
 الأستاذ : حلالى هجران
 هدف الميدان البندي : العمل على اتمام السباق بأقصى سرعة ممكنة
 المستوى : السنة الأولى متوسط
 النشاط الأول: الجري السريع

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مراقبة نبضات القلب 	<ul style="list-style-type: none"> - قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطاردة) - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتعارين السرعة ، كسرعة الاستجابة ورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من التبات 	<ul style="list-style-type: none"> - التسخين العام يكون جماعيا (بقيادة قائد الفوج) مراقبة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	<p>النشاط 01:</p> <p>تطبيق مهارات الجري السريع من انطلاق وجري في الوراق حتى الوصول</p>	<p>لعبة تتابع في جمع الكرات ذهبا وياها وياها بين الافواج من اجل الفوز منافسة بين الافواج لتحديد الفائز مع اعطاء الوقت لكل محاولة من اجل تحسين الرقم المحقق</p>	<ul style="list-style-type: none"> التناقض مع الزميل تحسين الرقم المحقق احترام الخصم
المرحلة الختامية	تقييم العمل المنجز مع التلاميذ	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الجماعية والمنافسة - جمع الاوراق والوسائل 	<ul style="list-style-type: none"> المشاركة الجماعية المنظمة في النشاط التأكيد على اهمية النظافة والاحترام المتبادل

موسسة : مؤسسة عبد الحميد بن باديس
 المستوى : السنة الاولى متوسط
 الوحدة التعليمية : حصص تعليمية ادماجية
 النشاط الاول : الجري السريع
 الهدف الميدان البنائي : العمل على اتمام السباق باقصى سرعة ممكنة

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي - مرافقة نبضات القلب 	<ul style="list-style-type: none"> - قيادة قائل الفوج يتم تنظيم المجموعات والجري لمدة زمنية مع تنظيم عملية الشهيق والرفير. - اختيار لعبة ترفيهية منتظمة (لعبة المطاردة) - القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمارين السرعة ، كسرعة الاستجابة وورد الفعل - القيام بتمارين المرونة من الثبات 	<ul style="list-style-type: none"> - التسخين العام يكون جماعيا (بقيلة قائل الفوج) - مرافقة نبضات القلب
المرحلة التعليمية	<p>النشاط 01:</p> <p>تطبيق مهارات الجري السريع من انطلاق وجري في الوراق حتى الوصول</p>	<p>لعبة تتلعب في جمع الكرات ذهابا وايابا بين الافواج من اجل الفوز منافسة بين الافواج لتحديد الفائز مع اعطاء الوقت لكل محاولة من اجل تحسين الرقم المحقق</p>	<p>التنافس مع الزميل</p> <p>تحسين الرقم المحقق</p> <p>احترام الخصم</p>
المرحلة الختامية	<p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>	<p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>	<p>المشاركة الجماعية المنظمة في النقاش</p> <p>التأكيد على اهمية النظافة والاحترام المتبادل</p>

