

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
تحت عنوان :

التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومساهمتها
في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية
لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لتلاميذ ثانوية 11 ديسمبر 1960 ولاية تيسمسيلت

تحت إشراف الأستاذ:
د/ بوسيف اسماعيل

من إعداد الطالب :
➤ مناد علي

السنة الدراسية: 2018/2019م

الباب الأول

الجانب النظري

الدراسة النظرية

الباب الثاني

الجانب التطبيقي للبحث

الفصل الأول

منهج البحث والإجراءات الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

المصادر والمراجع

الملاحق والمرفقات

شكر و عرفان

قال الله تعالى: [ولئن شكرتم لأزيدنكم]
سورة إبراهيم الآية: 7

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب. الحمد لله حمدا كثيرا والصلاة على الرسول صلاة تكبيرا. الحمد لله الذي وفقنا في إتمام عملنا هذا.

عملا بقوله تعالى: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
شكرنا الجزيل والكبير إلى أفراد عائلتنا الصغيرة والكبيرة الذين وقفوا معنا في كل شيء

وشجعونا فشكرا جزيلا.
شكرنا الجزيل إلى الأستاذ المشرف " بوسيف اسماعيل " الذي راعنا بإرشاداته ونصائحه

وتوجيهاته فشكرا جزيلا ووفقه الله إلى كل ما يسعى إليه.
شكرنا الجزيل إلى كل من ساعدنا وأعاننا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.
إلى كل هؤلاء جميعا نقول لكم شكرا وشكرا جزيلا ووفقكم الله وسدد خطاكم إلى كل ما ترمون إليه وجزاكم الله خيرا على ذلك كل الجزاء.

• مناد علي
• لواجاني محمد الامين

إهداء

قال الله تعالى " واخفض لهما جناح الذل من الرحمة قل رب ارحمهما كما
ربياني صغيرا "

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً, إلى التي حملتني وهنا على وهن ,
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني , إلى منبع الحب والحنان إلى رمز
الصفاء والوفاء والعطاء إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت
بعينه التي لا تنام

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت
إليه اليوم , الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح إلى الذي وقف
بجانبي في كل صغيرة وكبيرة أبي الغالي العزيز حفظه الله
إلى أعلى كنز وهبه الله لي أخواتي بن يمينه , خديجة , سليمة , نورية,
والبراعم الصغار حسام ورمزي و إيدو, إلى كل الأقارب كل باسمه
إلى الذين اناروا لي طريق العلم و غرسو في نفسي حب المعرفة كل
الأساتذة من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي.

إلى زميلي في البحث "محمد"

إلى كل من اعرفهم ولم اذكرهم

إليك أستاذي المحترم "بوسيف اسماعيل" الذي ساعدني كثيرا في بحثي هذا
شكرا جزيلا

كما لانسى كل الاحباب و الأصدقاء الذي لا يسع المقام لذكرهم و كل طلبة
سنة ثانية ماستر دفعة 2019.

إلى من جمعني بهم لحظة صدق وفرقتني بهم لحظة صدق
اهدي ثمرة جهدي وتعبي.

علي

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم:
أولا وقبل كل شيء أشكر الله على منحي القوة للقيام بهذا العمل
وأهدي عملي هذا الى والداي العزيزين، لحبهم ودعمهم
وثقتهم التي منحوها إلي.

إلى إخوتي: بلال، عبدالصمد وخالد
إلى أخواتي: فاطمة وسمية
إلى أبناء أخواتي: أيوب وأمين
إلى بنات أخواتي: نعيمة، بثينة وياسمين
إلى كل فرد من أفراد عائلتي
إلى كل من مناد سيد علي

إلى كل أصدقائي الذين شاركوني في هذه الرحلة الطويلة
إلى كل دفعة السنة الثانية ماستر 2019
إلى الأستاذ المشرف قرقور محمد و كل أساتذة معهد علوم و
التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شكرا لكم

محمد



ملخص الدراسة

ملخص البحث باللغة العربية

ان دراستنا الحالية تتناول مشكلة طريقة التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومساهمتها في تطوير بعض عناصر من اللياقة البدنية (السرعة و القوة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فهي تهدف الى التعرف عامة على كيفية مساهمة التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور وشملت عينة البحث 30 تلميذ من فئة 16 الى 18 ذكور مستوى السنة ثمانية ثانوية 11 ديسمبر 1960 تيسمستيلت و قد تم اختيارهم عن قصد (عينة قصدية)؛ و قد قمنا بوضع الفرضيات التالية: 1-الفرضية العامة: تقول: طريقة التدريس المقاربة بالكفاءات تساهم في تطوير صفتي السرعة والقوة، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؛ و قد اعتمدنا في هذا الدراسة على الاختبارات؛ و قد تبنت الدراسة المنهج؛ و تلخص الاساليب الإحصائية فيما يلي: أ-المتوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون ، الانحراف المعياري، إختبار ت ستيودنت ، معامل الإلتواء؛ و قد اسفرت بعض النتائج النهائية عن :

تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن.-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية؛ و بذلك تحقق فروض البحث:

الفرضية الجزئية الأولى: كانت قيمة «ت» المحسوبة مابين (0,07 و 0,45) وكلها اقل من «ت» الجدولية المقدره ب 2,76 عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة 0,01. اما الفرضية الجزئية الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي بعدي؛ الفرضية الجزئية الثالثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي بعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي بعدي؛ وبالرغم من أن المجموعة التجريبية ،مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لدى التلاميذ في الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية؛ و قد فسرت النتائج ونوقشت في ضوء ان لطريقة التدريس بالكفاءات لها دور فعال وايجابي في الكثير من المتغيرات المهارية والعقلية، كما يمكن القول بأن هذا البرنامج ناجح نظرا لإستخدام التمارين النوعية وذلك من خلال النتائج المحصل عليها من خلال كل ما سبق نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاطات الرياضية حيث تؤثر على جميع المستويات، رغم اختلاف نسب تأثيرها.

Abstract of the research in Arabic

The study current Tanna deals with the problem of teaching method proactive approach competencies and their contribution to the development of some elements of fitness (speed and strength) of the high school students are intended to identify p nation on how to contribute to teaching proactive approach competencies in the development of some fitness components of the students Tur The research sample included 30 students from 1 class 6 to 18 males at the secondary level, secondary secondary, 11 December 196 0, and were deliberately selected (intentional sample) . We have developed the following

hypotheses: 1. General Hypothesis: Says: Method of teaching competencies approach contribute to the development of speed and power strands, the high school students; and have adopted in this study on the tests; and has adopted a study curriculum; and summarizes Statistical methods are as follows: A-arithmetic average, Pearson correlation coefficient, standard deviation, test T Student (Law one sample and two samples law), convolution coefficient; and has yielded some results for the final: homogeneity The two samples Control and experimentation in a Variables Age And the length And weight . - There were no statistically significant differences in the research variables between the control and experimental sample in the tribal tests ; And So check hypothèses:

The first partial hypothèses: The value of T was calculâtes between 0.07 and 0.45, which is less than the scale of 2.76 at the degree of freedom (28) and the mean level of 0.01 . The second partial hypothesis was that there were no statistically significant differences among the students in the control group in the pre-post test. The third partial hypothesis was that there were no statistically significant differences in the experimental group in the pre-post test. There were statistically significant differences in the experimental group After the experimental group , discussion of the partial hypothesis IV: theabsence of significant differences in the significance of the pupils in the the exams Dimensionality For both samples Control And Experimental; and interpreted the results discussed in the light of the method of teaching competencies have an effective and positive role in a lot of skill and mental variables, as it can be said that this program is successful because of the use of specific exercises through the results obtained

From Through Each What Previously We conclude that For elements fitness Physical Studied Importance big For For activities Sports Where effect On all Levels, despite difference Attribution Impact .

الآية القرآنية
كلمة شكر و تقدير
الإهداء
ملخص باللغة العربية
ملخص باللغة الاجنبية
قائمة الجداول
قائمة الاشكال

الباب الأول: الجانب النظري

أ	مقدمة
---	-------

الدراسة النظرية

4	أ- الإشكالية
5	ب- فرضيات البحث .
6	ج- أهداف البحث
7	د- أهمية البحث
8	هـ- أسباب إختيار الموضوع
8	و- تحديد المفاهيم الأساسية.
10	ز- الدراسات السابقة والمشابهة.

الخلفية النظرية للبحث

15	تمهيد
15	1- المقاربة بالكفاءات
15	1-1 مفهوم الكفاءة
16	1-2 مستويات الكفاءة
16	1-3 المميزات التي يمكن ان تعتمد كمعالم للتعرف على الكفاءة
16	1-4 صياغة الكفاءة
17	1-5 خصائص الكفاءة

17	1-6- أنواع الكفاءات
19	1-7- مفهوم المقاربة
19	1-8- مفهوم المقاربة بالكفاءات
19	1-9- مبادئ المقاربة بالكفاءات
21	1-10- خصائص المقاربة بالكفاءات
22	1-11- أسس المقاربة بالكفاءات
23	1-12- أهداف المقاربة بالكفاءات
24	1-13- مقارنة بين البرنامج القديم و البرنامج الحالي
25	1-14- دواعي اختيار المقاربة بالكفاءات
25	1-15- اهداف التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات
26	1-16- التقويم و التقييم وفق المقاربة بالكفاءات
29	2- اللياقة البدنية
29	2-1- تعريف اللياقة البدنية
29	2-2- أنواع اللياقة البدنية
30	2-3- أهمية اللياقة البدنية
31	2-4- مكونات اللياقة البدنية
32	2-5- القوة
32	2-5-2- مفهوم القوة
34	2-5-2- أنواع القوة العضلية
35	3-5-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية
37	4-5-2- أهمية القوة العضلية في مرحلة المراهقة
38	2-6- السرعة
38	1-6-2- تعريف السرعة
38	2-6-2- أهمية السرعة
39	3-6-2- تصنيف السرعة
39	3- المراهقة
39	3-1- تعريف المراهقة
42	3-2- مراحل المراهقة
44	3-3- مظاهر النمو في المراهقة
47	3-4- المراهقة في الطور الثانوي
47	3-5- مميزات المراهقة في الطور الثانوي
48	3-6- مشاكل المراهق في الطور الثانوي

49	3-7- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
49	3-8- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
50	3-9- انحرافات السلوك عند المراهق
51	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي للبحث الفصل الأول: إجراءات البحث

54	تمهيد
54	1-1- منهج البحث
54	1-2- مجتمع الدراسة والبحث
56	1-3- مجالات البحث
57	1-4- ضبط متغيرات البحث
58	1-5- الدراسة الاستطلاعية
58	1-6- أدوات البحث
60	1-7- الأسس العلمية للاختبارات
64	1-8- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
67	1-9- صعوبات البحث
74	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

69	تمهيد
70	1-2 عرض و تحليل و مناقشة النتائج
70	1-1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
72	1-1-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
74	2-1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
76	1-2-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
78	3-1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

80	1-3-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
82	4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
84	1-4-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
98	2-2- إستنتاجات
87	الخاتمة
89	الإقتراحات
	المصادر والمراجع
	الملاحق والمرفات

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
24	المقارنة بين البرنامج القديم و المناهج الحالية	01
56	يوضح مواصفات عينة البحث "العينة الضابطة والعينة التجريبية"	02
61	يبين ثبات الاختبارات	03
62	يوضح النسب المنوية لآراء الخبراء حول الاختبارات	04
63	يبين الصدق " الذاتي" والثبات	05
70	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة	06
74	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعديّة	07
78	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة	08
82	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة	09

قائمة المخططات و الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
32	مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية	1
32	مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية	2
71	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة	3
75	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في والبعديّة الاختبارات القبليّة	4
78	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في والبعديّة الاختبارات القبليّة	5
83	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة	6

مقدمة:

إن وظيفة المدرسة تغيرت مع التحولات الجديدة التي أحدثتها الانفجار العلمي وتدفق المعارف والتطور وتزايد الحاجات الاجتماعية والاقتصادية للإنسان المعاصر، فكان لا بد من استثمار معادلة الربط بطرفيها الزمن والجهد وبشكل عقلائي لامتلاك القدرة على الاندماج في عالم الشغل والحياة.

لهذا فرضت على المدرسة الجزائرية انتهاج الحركات الإصلاحية لمواكبة الركب الحضاري وذلك من أجل مواكبة التطور فتبنت التدريس بالمقاربة بالكفاءات. حيث صارت المنظومة الجزائرية تنتهج منهج المقاربة بالكفاءات في جميع المواد الدراسية ونالت التربية البدنية والرياضية نصيبها من هذا التغيير من خلال بناء مناهج جديدة منذ 2003 جديدة وللتذكير فإنه أعتمد في بناء المناهج السابقة على الأهداف التربوية كأساس لتوجيه عملية التعليم والتعلم لما بدا أنذاك من نجاعة المقاربة بالأهداف التربوية.

ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه، هذه القدرات لا يمكن الحديث عليها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل التحمل السرعة، القوة المرنة، وتجدر الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي.

حيث أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة للوصول إلى المظهر اللائق بما يضمن للإنسان الكفاءة الفائقة في تنفيذ جميع مهامه الحياتية في مجالاتها المختلفة، لذا بات من الضروري الاهتمام باللياقة البدنية واختباراتها للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب لمجابهة الحياة اليومية.

وقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية، وطرق تطويرها وكذا مختلف الرياضات الجماعية وكيفية بلوغ أعلى مستويات الممارسة، من خلال البحوث العديدة في هذين المجالين، وخلصوا إلى ضروريتهما لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية.

وقد انتقل هذا الاهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية وكذا الرياضات الجماعية في أوساط الرياضية المدرسية لمختلف الأطوار والمراحل العمرية.

وتعتبر المرحلة الثانوية في النظام البيداغوجي ركيزة أساسية لبناء جيل قوي منظم ومتوازن فكريا وعلميا وبدنيا، لذا يجب أن توفر لها كل الإمكانيات المادية والبيداغوجية والاهتمام كل الاهتمام لكي ينشأ الجيل على أسس متينة قادرة على تحمل المسؤولية مستقبلا.

المقدمة

وجاء هذا البحث تحت عنوان: التدريس بالمقاربة بالكفاءات وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة ولقوة العضلية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة.

وبناء على منجية البحث المعتمدة في دليل الطالب تم تناول موضوع بحثنا كما يلي:

* **الباب الأول:** والذي سيشمل الجانب النظري للبحث، والذي يحتوي على المقدمة بالإضافة إلى الدراسة النظرية التي تحتوي بدورها على الإشكالية، الفرضيات، الأهداف والأهمية، المفاهيم الأساسية، الدراسات السابقة والمشابهة والخلفية النظرية للبحث.

* **الباب الثاني:** و الذي اشتمل على الخلفية المعرفية التطبيقية ويتضمن فصلين هما:

- **الفصل الأول:** منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

- **الفصل الثاني:** عرض وتحليل نتائج الدراسة. وفي الأخير، تطرقنا إلى الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات، الخاتمة والاقتراحات، المصادر و المراجع، الملاحق.

أ- الإشكالية:

إنّ المقاربة بالكفاءات تفرض العمل بطرائق التدريس الفاعلة والنشيطة التي تتبنى مبدأ المشاركة والعمل الجماعي، وتؤكد على معالجة الإشكاليات وإيجاد الحلول المناسبة لها، وترتكز الطرائق النشيطة على خبرة التلاميذ ومساهماتهم في دراسة الوضعيات المناسبة، وتجعل من المعلم والمتعلم شريكين في العملية التعليمية التعلمية، بحيث يكون المعلم منسجماً ومحفزاً ومقوماً، أما المتعلم فيكون حيويًا نشيطاً يقوم بدوره ضمن المجموعة تحت إشراف معلمه، يعمل، يسأل، ينجح ويخفق... إلخ. ولذلك فإن مسألة نجاعة المدرس، تتوقف بشكل كبير على إلمامه بمختلف طرائق وأساليب التعليم والتدريس، لأنها تمثل العامل التعليمي الديداكتيكي الأساسي للتعليم والتعلم، والأداة الضرورية لبلوغ الأهداف أو الكفاءات المنشودة. ولذلك يبدو لزاماً علينا في هذه الدراسة تحديد أهم الطرائق التدريسية الفاعلة التي تساعد مستعملها على التمكن الجيد من عملية توظيفها داخل سيرورة التعليم والتعلم وفق مقاربة التدريس بالكفاءات (جوهاري، 2008)

كما يشير التطور الحادث في مجال الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات الى العشرين سنة ماضية الى تقدم قدرات جوانب البدنية لدى الرياضيين، كما يشير هذا التقدم الى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أفضل الإنجازات. وكما هو معلوم أن السرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى وذلك راجع إلى عدة عوامل كتتنوع مراكز اللعب في الرياضة الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية.

وبناء على ما سبق يمكن أن نطرح التساؤل العام التالي:

➤ هل تساهم طريقة التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض عناصر من اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي؟

الدراسة النظرية

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينات الضابطة والتجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي؟

ب- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

➤ طريقة التدريس المقاربة بالكفاءات تساهم في تطوير صفتي السرعة والقوة، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي للعينات الضابطة والتجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للعينات الضابطة في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للعينات الضابطة والتجريبية في صفتي السرعة والقوة لتلاميذ الطور الثانوي.

ج- أهداف البحث:

جاء البحث لتحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام:

- التعرف على كيفية مساهمة التدريس بالمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي

الأهداف الفرعية:

- معرفة تأثير طريقة التدريس بالكفاءات على صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة تأثير طريقة التدريس بالكفاءات على صفة القوة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفتي السرعة والقوة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

الدراسة النظرية

- التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية (السرعة-القوة) بأداء بعض المهارات الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

د-أهمية البحث:

- لفت انتباه الجهات الوصية (المنظومة التربوية) للأخذ بعين الاعتبار هذا المشكل وضعه محل دراسات.
- إثراء المكتبة الجامعية بمرجع يساعد الطلبة إثناء القيام ببحوث أو مطالعة على المقاربة بالكفاءات.
- الوصول إلى اقتراح التوصيات والنصائح النظرية والتطبيقية.
- حداثة الموضوع (المقاربة بالكفاءات) والقيمة التي أصبح يعنى بها في الوقت الراهن لظهوره كمحور في الأونة الأخيرة أي في سنة 2003.
- اكتشاف نواحي القوة والضعف لدى التلاميذ واقتراح الحلول المناسبة لها
- الاهتمام بالتخطيط الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية وذلك لضمان تحقيق الأهداف.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي السرعة والقوة عند التلاميذ في المرحلة العمرية (15-18) سنة.
- إبراز أهمية المقاربة بالكفاءات في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة.
- يسهم البحث بتكوين رؤية محددة وواضحة حول العلاقة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة – القوة) والأداء التلاميذ.
- تساعد نتائج البحث المسؤولين في قطاع التربية على إعداد المناهج والنشاطات التي تنمي قدرات التلاميذ البدنية والمهارية.

ه-أسباب اختيار الموضوع:

ان اختيارنا لموضوع البحث له عدة أسباب اهمها:

1. وجود غموض فيما يتعلق بتطبيق الإصلاحات التربوية في حصة التربية البدنية والرياضية
2. معرفة العلاقة الموجودة بين البيداغوجيا الجديدة والمستوى البدني للتلميذ
3. التعرف على القوة العضلية والسرعة و كيفية تنميتها في ظل المقاربة في حصة التربية البدنية و الرياضية

4. اكتشاف العوائق التي تحول دون تطبيق التدريس عن طريق المقاربة بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية.

و-تحديد المفاهيم الأساسية:

المقاربة بالكفاءات:

أ-تعريف اصطلاحي:

هي بيداغوجية وظيفية تعمل على التحكم بكل ما تحمله من تشابك للعلاقات وتعقيد في الظواهر الاجتماعية، ومن ثم فهي اختيار منهجي، يمكن المتعلم من النجاح في هذه الحياة على صورتها، وذلك بالسعي إلى تثمين المعارف المدرسية وجعلها صالحة للاستعمال في مختلف جوانب الحياة. (الوطنية، 2003)

ب-تعريف إجرائي:

المقاربة بالكفاءات هي عبارة عن تصوير بيداغوجية متمركزة حول المتعلم تجعل منه هدف العملية التربوية وتسعى لتنمية قدراته وإكسابه مهارات وكفاءات بما يتناسب وهذه القدرات.

القوة العضلية:

- القوة :

لغة: قوة:البأس والشدة، جمعها قوات وقوى، وهو شديد القوة أي شديد الأسر. (المعتمد، 2000)
اصطلاحا: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي. (عماد، 2000)
إجرائيا: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية والسفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.

- السرعة

لغة: جمعها سرعات، بمعنى أسرع في السير، خفف سرعته، خفة التحرك و سهولته،سرعة حركة، تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة. (المنجد، 2008)
اصطلاحا: هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (الفتاح، 1997)
إجرائيا: القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية.

المراهقة:

التعريف اللغوي:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" ويعني لحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو وإلحاق والقرب، ومن معانيها أيضا "الخفة الجهل، السفه غشيان المحارب من شرب الخمر ونحوه كما جاء في لسان العرب". (رابح، 1982)

التعريف الاصطلاحي:

. تسمى هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى "15-18" وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة وبالالتجاه الى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل واقامة علاقات متبادلة مع الاخرين وعلى ايجاد نوع من التوازن من العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الاقران ومن أكثر الامور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالأخرين غير عنيفة و لا تستمر لفترات طويلة.

- **التعريف الإجرائي:** هي مرحلة نمو شامل ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتمتد من "13 إلى 20 سنة" مرفقة بتغيرات فيسيولوجية وانفعالية وعقلية.

ز-الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة بلهوجة ايمان و حراز محمد 2017 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتيسمسيلت تحت عنوان : صعوبات تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التعليم الثانوي ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر.

هدفت هذه الدراسة إلى توضيح الصعوبات التي يواجهها أستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل التدريس بهذه البيداغوجية، بالإضافة إلى معرفة مدى تقبل الأساتذة لمنهجية التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومحاولة الوصول إلى اقتراح بعض التوصيات والنتائج النظرية والتطبيقية.

وقد كانت فرضيات البحث كما يلي :

✚ يلقى اساتذة التربية البدنية والرياضية صعوبات في تطبيق المنهاج في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات في مرحلة التعليم الثانوي؟

✚ عدم التكوين الجيد لأساتذة التربية البدنية والرياضية هو من صعوبات التدريس بالمقاربة بالكفاءات في مرحلة التعليم الثانوي؟

الدراسة النظرية

✚ نقص لأدوات والتجهيزات سيشكل عائق امام أستاذ التربية البدنية والرياضية هو من صعوبات التدريس بالمقاربة بالكفاءات في مرحلة التعليم الثانوي؟

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع، وتمثلت عينة هذا البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي لثانويات ولاية تيارت ويقدر عددهم : 40 أستاذ.

ولقد توصل الباحثان على نتائج كالاتي:

إعادة النظر في برامج إعداد المدرسين قبل الخدمة وأثناءها قصد تأهيلهم لخوض معركة الإصلاح التربوي الشامل، وهذا لأن المعلمين بحاجة إلى معارف عميقة لكي ينموا استراتيجيات التدريس ويطوروا المنهاج بما يتلاءم مع المدخلات المتنوعة للتعلم، والخبرات المتباينة والخلفيات التي لدى المتعلمين ومستويات معرفتهم السابقة ولكي يفهموا كيفية التعامل مع التلاميذ وفق خصائص نموهم العقلية، الجسمية والانفعالية.

- دراسة أوصيف احمد، مزارى عبد القادر، مصباح علاء الدين 2013 بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتيسمسيلت تحت عنوان التدريس عن طريق المقاربة بالكفاءات و اثره في تنمية الذكاء الحركي لدى المراهق.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه طريقة التدريس بالكفاءات في تمكين التلاميذ من تفجير قدراته في حصة التربية البدنية و الرياضية، حيث طرحت الفرضيات على الشكل التالي:

- يلعب الأستاذ دور فعال في تنمية قدرة الاستيعاب للمهارات الحركية من خلال التوجيه و الارشاد
- ان التدريس عن طريق المقاربة بالكفاءات يفك قيود التلاميذ و يفسح له المجال لتفجير طاقياته باعتبار التلميذ محور العملية التربوية.

- يساعد تنوع المنهاج على تنمية الذكاء الحركي لدى المراهق.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي والذي يلائم موضوع الدراسة

ولقد توصل الباحثون إلى النتائج كالاتي:

ان بيداغوجيا التدريس عن طريق المقاربة بالكفاءات تقع في سياق الانتقال من منطق التعليم الى منطق التعلم، و ان التدريس وفقها لها اثر إيجابي على الذكاء الحركي. وخرجت بتوصيات هي:

- تكثيف الملتقيات والندوات للأساتذة بغية التعرف أكثر على بيداغوجيا المقاربة بالكفاءات
- وجوب تقديم الدعم من طرف الدولة فيما يخص الوسائل البيداغوجية المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية

-زيادة الحجم الساعي ليتماشى مع حجم الأهداف المسطرة

الدراسة النظرية

- إعادة النظر في البرنامج من اجل جعله أكثر كثافة وتماشيا مع قدرات التلاميذ.
- دراسة ناريمان الخطيب (1992) تحت عنوان : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبين الجمناز في مرحلة البلوغ، بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية في مرحلة ما قبل البلوغ. اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعبا للجمناز من منطقة القاهرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما تم اختيارها عمديا من لم يسبق لهم التدريب بالأثقال، وتتراوح أعمارهم بين 11-12 سنة.

و أشارت نتائج الدراسة إلى أن: تدريب المقاومة أدى إلى زيادة القوة العضلية للاعبين الجمناز في مرحلة ما قبل البلوغ؛ كل من تدريب المقاومة باستخدام الأثقال وتدريب المقاومة باستخدام وزن الجسم أدى إلى زيادة القوة العضلية للاعبين الجمناز في مرحلة ما قبل البلوغ.

- دراسة تماقلوت محمد الصالح وآخرون 2010 بجامعة بسكرة بعنوان " تأثير صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية الأساسية عند طلبة تخصص كرة اليد 2010/2009 . هدفت هذه الدراسة إلى معرفة وتقييم أهمية صفة السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد.

وقد طرح الباحثون في هذه الدراسة الفرضيات التالية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التنطيط في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد نظام عادي ونظام جديد.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة أداء مهارة التمير والاستقبال في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد نظام عادي ونظام جديد.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء مهارة التصويب لدى طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد نظام عادي ونظام جديد.

وقد كانت أبرز النتائج المتحصل عليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد لدى طلبة النظامين (العادي والجديد).

- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

من خلال استعراض أهداف إجراءات و نتائج مثل هكذا دراسات بحثية ، يتضح أن هناك أوجه عديدة أمكن الاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية ، و مكن الاستفادة من هذه الدراسات استعمال منهج البحث المناسب و اختيار العينة و تحديد المعالجات الاحصائية المناسبة و صولا إلى النتائج المراد الحصول عليها من هذه الدراسة و مناقشة تلك النتائج ، حيث يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التطرق على الجوانب النظرية والإجراءات العلمية لكل دراسة و ذلك بهدف الحصول على الدعم و

الدراسة النظرية

المعلومات من هذه الدراسة و التي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة.

حيث هدفت معظم الدراسات الى ان لطريقة التدريس بالكفاءات لها دور فعال وايجابي في الكثير من المتغيرات المهارية والعقلية، كما اختلفت الدراسات السابقة في نوع المنهج المستخدم كل حسب طبيعة الدراسة والهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج الوصفي (المسحي)، واستخدموا عدة ادوات للبحث منها الاستبيان وكذلك المقياس وغير ذلك.

حيث استخلصنا من هذه الدراسات السابقة والمشابهة بعض الفوائد تكمن في:

- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد أدوات والأجهزة المناسبة لإجراء البحث.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

تمهيد:

تعتبر المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات امتدادا للمقاربة بالأهداف، وتمحيصا لإطارها المنهجي والعلمي وتعني الانتقال من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها ولزوميتها في الحياة اليومية للفرد.

ومن المعروف ان القدرة البدنية للفرد مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى نستطيع استخدامها بكفاية جيدة وكذلك كان من الضروري ان يلم المدرس بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي.

عادة ما تكون مرحلة المراهقة ما بين الثانية عشر والثامنة عشر، غير أن بداية هذه المرحلة ونهايتها تختلف من شخص لآخر تبعاً لعوامل كثيرة تتعلق بالوراثة والجنس والبيئة والمناخ، ونهايتها هي أولى مراحل الشباب. و ان هذه المرحلة تتميز بنمو عقلي وجسدي سريع بالإضافة إلى الاضطرابات في النمو الانفعالي، وهذه التغيرات بمختلف جوانبها تؤثر في المراهق ويختلف هذا التأثير حسب بيئة كل مراهق أو مراهقة وحسب بيئته.

1- المقاربة بالكفاءات :

1-1- مفهوم الكفاءة:

الكفاءة هي نشاط مهاري يمارس على وضعيات و يستدعي مصطلح الكفاءة مجموعة الموارد التي يقوم الفرد بتعبئتها في وضعية ما بهدف النجاح في إنجاز فعل ، كما أن الكفاءة تعني توظيف الشخص لمعارف كينونة ، معارف استشراف في وضعية معينة بمعنى لا يمكن أن تخرج الكفاءة من سياق وضعية ما و هي دائما تابعة للتصور الذي يحصله الشخص عن الوضعية

(طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، صفحة 20)

الكفاءة هي مجموعة القدرات و المعارف المنظمة و المجندة بشكل يسمح بالتعرف على اشكالية و حلها من خلال نشاط تظهر فيه أداءات أو مهارات المتعلم في بناء معرفته (المجلة الجزائرية ، 2006، صفحة

(15

1-2- مستويات الكفاءة :

1-2-1- الكفاءة القاعدية : تتصل مباشرة بالوحدة التعليمية و هي الأساس الذي يبنى عليه بقية الكفاءة و إذا أخفق المتعلم في اكتساب هذه المهارة بمؤشراتها المحددة فإنه سيواجه صعوبات في بناء الكفاءة اللاحقة .

الجانب النظري للدراسة

1-2-2- الكفاءة المرحلية : هي مجموعة من الكفاءات القاعدية و هي تتعلق بشهر، فصل أو مجال معين.

1-2-3- الكفاءة الختامية: هي مجموعة من الكفاءات المرحلية و يمكن بناءها من خلال ما ينجز في سنة دراسية أو تطور تعليمي .

1-3- المميزات التي يمكن ان تعتمد كمعالم للتعرف على الكفاءة:

تتجلى هذه المميزات من خلال نتائج يمكن ملاحظتها فيما يلي:

- تتطلب عدة مهارات
- انها مفيدة من حيث لها قيمة على المستوى الشخصي او الاجتماعي او المهني.
- تسمح بالاستفادة من المهارات. (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 05)

1-4- صياغة الكفاءة:

إن صياغة الكفاءة تستوجب وضع إشكالية وفق الخطوات التالية:

- تحديد نوع المهمة بمعنى تشخيص المهمة بفعل أو أفعال سلوكية قابلة للملاحظة والقياس.
- مرتبط بالغرض التكويني الفعال والنهائي للنشاط البيداغوجي الذي ينص عليه المنهاج.
- تركز على المعرفة المندمجة (المعرفة الفعلية، المعرفة الوجدانية).
- مرتبطة بمجال عملي ومحددة بشروط واضحة قابلة للملاحظة والقياس.
- معايير مكيفة في مستوى تكويني معين (حاجب، 2005، صفحة 14)

1-5- خصائص الكفاءة:

تتمثل خصائص الكفاءة فيما يلي:

- أنها ختامية: بالنسبة للسنة، للطور، للمرحلة، للمجال المعرفي (طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، صفحة 32)
- أنها كلية مدمجة: أي انها مجندة لمعارف ومهارات ومواقف وفق الطلب الاجتماعي.
- أنها قابلة للتقويم: من خلال معاينة الاداءات او المهارات، تبعا لمعايير تقويم تخص الجانب المعرفي والمهارى والوجداني.

1-6- أنواع الكفاءات:

الجانب النظري للدراسة

تتعدد أنواع الكفاءات، وتقتصر في هذا المجال على ذكر مايلي:

1-6-1- كفاءة معرفية:

وهي لا تقتصر على المعلومات و الحقائق، بل تمتد الى امتلاك التعلم المستمر استخدام أدوات المعرفة، و معرفة طرائق استخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية.

1-6-2- كفاءات الأداء:

و تشمل قدرة المتعلم على اظهار سلوة لمواجهة وضعيات مشاكل، على أساس ان الكفاءات تتعلق بأداء الفرد لا بمعرفته، و معيار تحققها هنا هو القدرة على القيام بالسلوك المطلوب.

1-6-3- كفاءات الانجاز او النتائج:

إن امتلاك الكفاءات المعرفية يعني امتلاك المعرفة اللازمة لممارسة العمل دون ان يكون هناك مؤشر على انه امتلك القدرة على الأداء، اما امتلاك الكفاءات الادائية فيعني القدرة على اظهار قدراته في الممارسة دون وجود مؤشر يدل على القدرة على احداث نتيجة مرغوبة في أداء المتعلمين.

ومن هنا، فالكفاءات التعليمية كسلوك قابل للقياس هي التمكن من المعلومات والمهارات وحسن الأداء، ودرجة القدرة على عمل شيء معين في ضوء معايير متفق عليها كذا نوعية الفرد وخصائصه الشخصية التي يمكن قياسها.

أخيرا فان عملية اجراء الكفاءة او الهدف، هي التي تحدد ما اذا كان السلوك يعبر عن مؤشر الكفاءة ، او معيار التقويم، او هدف اجرائي. و هذا الأخير يؤدي في بيداغوجيا الكفاءات وظيفة وسيطية، مرحلية، انتقالية. و يصاغ بكيفية سلوكية،

وهو يستخدم لتعريف ومعالجة العناصر الفرعية وتفاصيل موضوع التعلم. ويدخل ضمن افاق تنمية قدرة او بناء كفاءة ما، او تدقيق مؤشر كفاءة معينة. وللإشارة، فاذا كان الهدف الاجرائي ينصب على السلوكيات القابلة للملاحظة، فان الكفاءة ترتكز على المعرفة الفعلية و السلوكية، بمعنى اخر ففي منصوص الكفاءة لا نطلب من المتعلم ان يكون قادرا على انجاز نشاط، بل نطلب منه انجاز نشاط، القيان بفعل (حاجي، 2005، صفحة 07)

1-7- مفهوم المقاربة :

الجانب النظري للدراسة

المقاربة هي أسلوب تصور و دراسة موضوع أو تناول مشروع أو كل مشكل أو تحقيق غاية،و تعتبر من الناحية التعليمية قاعدة نظرية،تتضمن مجموعة من المبادئ يستند إليها تصور و بناء منهج تعليمي،و هي منطلق لتحديد الاستراتيجيات و الطرق و التقنيات و الأساليب الضرورية،و المقاربة تصور ذهني، أما الاستراتيجية فتتمثل في مجريات نشاط البحث و التقصي و الدراسة و التدخل (المجلة الجزائرية ، 2006، صفحة 15)

المقاربة هي تصور و بناء مشروع عمل قابل للإنجاز في ضوء خطة أو استراتيجية تأخذ في الحسبان كل العوامل المتداخلة في تحقيق الآراء الفعالة و المرود المناسب من طريقة و وسائل و مكان و زمان و خصائص المتعلم و الوسط و النظريات البيداغوجية (طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، صفحة 29)

1-8- مفهوم المقاربة بالكفاءات :

إن مصطلح المقاربة بالكفاءات هو تصوير بيداغوجية يتبنى استراتيجية في التعليم و التعلم متمركزة حول المتعلم جاعلة منه هدف العملية التربوية و محورها و تسعى إلى تنمية قدراته و اكسابه مهارات و كفاءات بما يتناسب و هذه القدرات و بما يتناسب مع متطلبات المجتمع لاستعداد التلميذ لمواجهة تعليمات جديدة ضمن سياق يخدم ما هو منتظر منه نهاية مرحلة تعلم معينة. (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 203)

1-9- مبادئ المقاربة بالكفاءات :

تقوم البيداغوجية على جملة من المبادئ نذكر منها :

1-9-1- مبدأ البناء :

أي استرجاع التلميذ المعلومات السابقة قصد ربطها بمكتسباته الجديدة و حفظها في ذاكرته الطويلة.

1-9-2- مبدأ التطبيق :

يعني ممارسة الكفاءة لغرض فيها بما أن الكفاءات تعرف عند البعض على أنها القدرة ،التصرف في وضعية ما يكون التلميذ نشطا في تعليمه.

1-9-3- مبدأ التكرار :

أي تكليف بنفس المهام الادماجية عدة مرات قصد الوصول له إلى الاكتساب المعمق للكفاءات المحتويات.

1-9-4- مبدأ الادماج :

يسمح الادماج بممارسة الكفاءة عندما تقارن بأخرى كما يتبع المتعلم التمييز بين مكونات الكفاءات المحتويات و ذلك ليدرك الغرض من تعليمه. (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 16)

5-9-1- مبدأ الترابط :

يسمح هذا المبدأ لكل من المعلم و المتعلم بالربط بين أنشطة التعلم و أنشطة التقويم التي ترمي كلها إلى تنمية الكفاءة.

- تعتبر عنصرا فعالا لاكتساب المعرفة.
- تعتبر عملية توافق بين انشغالات بالتلميذ.
- يعتبر التلميذ المدرك الأساسي لعملية التعلم.
- تعتبر مبدأ التكامل و الشمولية لتحقيق المدح العام للمتعلم كما أن هناك من يرى إمكانية تحليل نماذج التكوين المتعلقة بالمقاربة بالكفاءات من تحديد المبادئ الآتية:
 - تنظيم برامج التكوين انطلاقا من الكفاءات الواجب اكتسابها.
 - تقسيم الكفاءات انطلاقا من النتائج و المعايير المكونة لها.
 - اعتماد التكوين على الجانب التطبيقي خاصة. (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 19)

10-1- خصائص المقاربة بالكفاءات :

- يعد التعلم المستند إلى مشكلة بديلا للممارسة التقليدية، يقوم على نظريات سلوكية تعتبر التعلم عملية تفاعلية تنطلق من واقع التلميذ، و يمكن تلخيصها فيما يلي:
- توفر سؤال أو مشكلة توجه التعلم، بمعنى أنه عوض أن تنظم الدروس حول مبادئ أكاديمية بحثية و مهارات معينة، فالتعليم بالمشكلة ينظم التعلم حول أسئلة و مشكلات هامة اجتماعيا و ذات مغزى شخصي للمتعلمين.
 - توفير الظروف الكفيلة بضمان استمرارية العمل المنتظم، و السماح بمراقبته و التأكد من مدى تقدمه.
 - اعتماد أسلوب العمل بأفواج صغيرة، بحيث يجد المتعلم في عمل الفوج " المنجز بالضرورة بصفة فردية" دافعية تضمن اندماجه في المهام المركبة.
 - تسمح المقاربة عن طريق الكفاءات يتجاوز الواقع الحالي المعتمد فيه على الحفظ و السماع، و على منهج المواد الدراسية المنفصلة.
 - يمكن اعتماد المقاربة بالكفاءات في التدريس من الاهتمام بالخبرة التربوية لإكتساب عادات جديدة سليمة ، و تنمية المهارات المختلفة و الميول مع ربط البيئة بمواضيع دراسة التلميذ و حاجاته الضرورية. (مصطفى، 2004، صفحة 23)

11-1- أسس المقاربة بالكفاءات:

الجانب النظري للدراسة

تتمثل أسس المقاربة بالكفاءات فيما يلي:

- يقع الدخول الى التعليم عن طريق الكفاءات في سياق الانتقال من منطق التعليم الذي يركز على المادة المعرفية الى منطق التعلم الذي يركز على المتعلم و يجعل دوره محوريا في الفعل التربوي (طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، صفحة 28)
 - تحتل المعرفة في هذه المقاربة دور الوسيلة التي تضمن تحقيق الأهداف المتوخاة من التربية وهي بذلك تندرج ضمن وسائل متعددة تعالج في اطار شاملن تتكفل الأنشطة، و تبرز التكامل بينها.
 - تسمح المقاربة عن طريق الكفاءات بتجاوز الواقع الحالي المعتمد فيه على الحفظ و ال سماع، و على منهج المواد الدراسية المنفصلة.
 - يتفادى هذا الطرح التجزئة الحالية التي تقع على الفعل التعليمي/ التعليمي المهم أساسا بنواتج التعلم لتتجه بمتابعة العمليات العقلية المعقدة التي ترافق الفعل باعتباره كما لا متناهي من السيرورات المتداخلة و المترابطة و المنسجمة فيما بينها.
 - يمكن اعتماد المقاربة بالكفاءات في التدريس من الاهتمام بالخبرة التربوية لاكتساب عادات جديدة و سليمة و تنمية المهارات المختلفة و الميول مع ربط البيئة بمواضيع دراسة التلميذ و حاجاته الضرورية.
 - يؤدي بناء المناهج بهذه الكيفية الى إعطاء مرونة اكثر و قابلية اكبر في الانفتاح على كل جديد في المعرفة، و كل ما له علاقة بنمو شخصية المتعلم.
 - تستجيب مقاربة الكفاءات للتغيرات الكبرى الحاصلة في المحيط الاقتصادي و الثقافي، كما تتوخى الوصول الى مواطن ماهر يترك التعلم فيه اثر ايجابيان يمكنه من مجابهة و معالجة مشكلات حياتية.
- (طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، الصفحات 26 - 27)

12-1-اهداف المقاربة بالكفاءات:

- ان التعلم بالمشكلة لم يصمم لمساعدة المدرس على نقل كم هائل من المعلومات الى اذهان المتعلمين بقدر ما صمم لتقديم المساعدة للتعلمين على:
- تنمية تفكيرهم و مهاراتهم الفكرية و قدراتهم على حل المشكلة.
 - تعلمهم أدوار الكبار من خلال مواجهة المواقف الحقيقية و المحاكاة.
 - تحولهم الى متعلمين مستقلين استقلالاً ذاتياً.
- ما أدى ببعضهم على القول عن اهداف التعليم بالمشكلات " انها تكاد تتخلص في هدف واحد هو التعلم". وهو طبعا هدف يمكن تحليله الى سلسلة من الأهداف الفرعية المتضمنان أهمها: (مصطفى، 2004، صفحة 08)

الجانب النظري للدراسة

- اكتساب نتاج المتعلمين و تطوير خبراتهم و مهاراتهم بفعل الممارسة.
- تغيير علاقة المتعلمين بالمعرفة بعد تحويل موقفهم السلبي منها الى موقف إيجابي يحفز طلب المعرفة
- استيعاب المواد الدراسية و التحكم في سيرورة التعلم.
- تشجيع عمل الفرد مع الجماعة، من ثمة اعداده للحياة المهنية و ادماجه في المجتمع.
- و هذا فضلا عن ان لكل مشكلة أهدافها الخاصة التي ينبغي شرحها و توضيحها لكافة المتعلمين في كل موقف تعليمي، بما في ذلك المهام التي يفترض نمكنهم من القيام بها بعد حصول التعلم

13-1- مقارنة البرنامج القديم بالمنهاج الحالي:

المنهاج الحالي	البرنامج القديم
مبني على اهداف معلن عنها في صيغة كفاؤات. أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معين؟ الكفاءة هي المعيار.	مبني على المحتويات. أي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معين، في نشاط معين؟ الكفاءة هو المعيار.
منطقة التعلم. أي ما مدى التعلّات التي يكتسبها المتعلم من خلال الإشكاليات التي يكرحها الأستاذ؟ و ما مدى تكبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلم في حياته الدراسية و اليومية؟	منطقة التعليم و التلقين. ايما هي كمية المعومات في المعارف التي يقدمها الأستاذ؟
الأستاذ: يقترح فهو مرشد، لتجاوز العقبات. المتعلم: محور العملية، يمارس يجرب، يفشل، ينجح يكسب و يحقق.	الأستاذ: يلقن، يامر و ينهي. التلميذ: يستقبل المعلومات.

الجانب النظري للدراسة

الطريقة المعتمدة هي: بيداغوجية الفروقات أي مراعاة الفروقات الفردية و الاعتماد عليها اثناء عملية التعلم. درجة النضج متباينة لدى المتعلمين.	الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي: طريقة التعميم:النمطية أي كل التلاميذ سواسية، و في قالب واحد. اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة.
اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلم.فهو تقويم تكويني قصد الضبط و التعديل. درجة اكتساب الكفاءة. توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف.	اعتماد التقويم المعياري المرحلي. فهو تقويم تحصيلي. عموما درجة تذكر المعارف. لا مكان لتوظيف المعارف.

الجدول رقم-01- يوضح المقارنة بين البرنامج القديم و المناهج الحالية.

(وزارة التربية الوطنية، 2006، صفحة 27)

1-14- دواعي اختيار المقاربة بالكفاءات :

- عندما نطلب من المتعلم القيام بالمقارنة فإن العملية أعقد من التعبير عن وجوه الشبه و الاختلاف بين عنصرين أو مفهومين بل هي تفاعل لعمليات عقلية معقدة تستخدم الذاكرة و التخيل جميعا في إدراك العلاقات تشابها و اختلافا و تتلخص دواعي اختيار المقاربة بالكفاءات في جملة من التحديات هي:
- الاستجابة لتزايد حجم المعلومات في مختلف المواد العلمية .
 - ضرورة تقديم تعليمات ذات دلالة بالنسبة لكل ما يتعلق بالتعليم و يؤدي إلى التساؤل لماذا يتعلم مادة معينة و بطريقة محددة ؟
 - ضرورة ايجاد فعالية داخلية من أجل تعليم ناجح و تكافؤ الفرص للجميع .
 - ضرورة الاستجابة لمطلب ملمح يتمثل في النوعية و حسن الأداء من خلال اختيار مسعى بيداغوجي يضع المتعلم في محور الاهتمام.
 - اعتماد بيداغوجية يكون شغلها الشاغل بتزويد المتعلم بوسائل التعلم و ما يسمح له بأن يتعلم كيف يفعل و كيف يكون.

1-15- أهداف التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات :

حصة التربية البدنية و الرياضية عملية تربوية أهدافها و قيمها التربوية و يأتي هذا كله باحتكاك مباشر بالتلاميذ و العلاقة بين المتربي أي بين الأستاذ الذي هو عصب العملية التربوية و التلاميذ الذين هم المتحرك الديناميكي لها .

فنظرا للتطور المستمر للرياضة بصفة عامة فقد أصبح من الواجب علينا في ظرفنا الراهن إعطاء أهمية قصوى لهذه المادة التربوية و ذلك باكتشاف المواهب عن طريق الاستناد

الجانب النظري للدراسة

و كذلك بإعطاء حلول سيكولوجية و نفسية و اجتماعية و كذلك الأبعاد الاقتصادية حيث أصبحت المؤسسة التربوية اليوم عند الدول المتطورة مؤسسة استثمارية بشرية تستفيد منها الدول على المدى القريب و البعيد حتى يكون التدريس في حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهداف سامية كان لا بد من استحداث طريقة للتدريس في أعلى مستوى خاص في المجال كالمقاربة بالكفاءات الذي يجعل من الأستاذ دور الموجه و التلاميذ دور الباحث. (طيب سلمان، عبد الرحمان زعتوت، فاطمة قوال، 2004، الصفحات 27-26)

1-16-1-التقويم و التقييم وفق المقاربة بالكفاءات:

1-16-1- مفهوم التقييم:

يعتبر التقييم عملية مدمجة في سيرورة التعليم/ التعلم و مرافقا لها و يتوجب على الأستاذ التخطيط المسبق لتقييم التعلم بطريقة كتوازنة مع التخطيط لعملية التعليم/ التعلم أي انه يساير المسار التعليمي و يستهدف كل المراحل المدرجة في المشروع التربوي الرامي الى اكتساب و تنية الكفاءات التي تمكن التلميذ من التصرف و التكيف مع المستجدات.

و يعتمد التقييم على وسائل موضوعية من معايير مضبوطة مسبقا و محددة لمستوياتها لتمكن من الكفاءة و يشمل التلميذ و استراتيجية التعلم علو حد سواء.

فالتقييم هو اختيار درجة التلائم لمجموعة من المعلومات مع مجموعة من المعايير محددة قصد اتخاذ قرار و له ثلاث أنماط وهي: (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 242)

• التقييم التشخيصي (التوجيه)، التقييم التكويني (للتصحيح)، التقييم التحصيلي (للاشهاد و التاهيل).
-التوجيه : توجي التعليمات الناتجة عن التقييم التشخيصي، ونعني بها تقييم الكفاءات المكتسبة في البداية لتشخيص الصعوبات و معالجتها لصمان عملية البناء التدريجي.

- التصحيح: تعديب التعليمات (تقييم تكويني) يتم خلال السنة الدراسية و يهدف الى تحسين التعليمات و تطورها يسمح بمعالجة الصعوبات اثناء المسار التعليمي.

- الاشهاد: اشهاد التعليمات (تقييم تحصيلي) ن تحديد مدى اكتساب التلميذ للكفاءات الدنيا لمواصلة التعليم في السنة الموالية.

و ان التقييم في النشاطات البدنية يكون مبني على بيداغوجية الفروقات بحيث تجعل من كل تلميذ مسؤولا و قاصما على تعلمه الحركي، و من خلال هذا نجد ان المقاربة بالكفاءات تدعو الى اعتماد موقفين:

1. نهج تحديد الأهداف الخاصة في صيغتها العلمية الاجراسية يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور و مركز العملية التربوية.

الجانب النظري للدراسة

2. تقويم و مصداقية يتطلب من المعلم و ملاحظة تصرفات التلميذ ز الحكم عليها كقيمة موضوعية دلالتها مؤشرات الكفاءاتو معايير الأهداف التعليمية.

2-16-1- التقويم وفق المقاربة بالكفاءات:

ان التقويم هو الوسيلة التي يتم بها اصدار حكم على مدى وصول العملية التعليمية لاهدافها و مدى تحقيقها لاغراضها و العمل على كشف نواحي النقص في العملية التربوية اثناء سيرها، و هي العملية التي يلجا اليها المعلم لمعرفة مدى نجاحه في تحقيق الاهداف (المركز الوطني للوثائق التربوية، 2002، صفحة 24)

اذ ان توفير كفاءات جيدة و استعدادات في مجال الارشاد و التوجيه للمتعلمين يعتبر من الأهداف الرئيسية في التدريس عن طريق المقاربة بالكفاءات و تعتبر المقاربة بالكفاءات من العوامل المهمة جدا في تحسين نوعية التعليم و التكوين، و إمكانيات قياس تطور العلم بصفة مرضية و تقويم الاداءات بصورة موضوعية و من مسؤولية المعلم ان يحدد ما اذا كان كل متعلم قد اكتسب التصورات السلوكية و الكفاءات المسطرة في اهداف البرنامج. و تتم هذه العملية عن طريق وثائق المعارف، و يقاس التعلم بالوسائل التالية:

- أ. **تقويم المعارف:** يعد تقويم المعارف مهما لتقويم و قياس نجاح التعلم و يتم ذلك من اجل:
- تحديد معارف المتعلمين حول موضوع ما في بدايته.
 - تحفيز المتعلمين قصد اكتساب معارف جديدة.
 - قياس التطور الحاصل للوصول الى اهداف البرامج.

ب. **تقويم الكفاءات:** ان استعمال بطاقات تقويم التدريس بالبيداغوجيا الجديدة (بطاقات التعلم و قوائم مراقبة) و التي تقيس الكفاءات و السلوكات الملاحظة بالاستناد الى معايير محددة مسبقا قد تساعد بدرجة واسعة على تحديد كفاءات المتعلمين.

ج. **بطاقة التعلم:** و تحنوي على المراحل و العمليات التعليمية لتأدية إشارة او نشاط و تنجز قصد مساعدة التلاميذ على التعلم وفق مراحل و أنشطة محددة(اكتساب الكفاءة) كما تقيس هذه البطاقات التعلم وفق مراحل قصيرة بعد ان يكتسب المتعلم التجربة في أداء ما يطلب منه.

د. **قائمة المراقبة:** تسبق هذه القائمة من بطاقة التعلم التي تحتوي على كل التفاصيل فان قوامم المراقبة المرتكزة على الكفاءات تحصر فقط في المراحل و النشاطات الأساسية ذات الأولوية. و يتضمن استعمال بطاقات التعلم و قوائم المراقبة في اطار التدريس و التعليم بالكفاءات ما يلي:

- قياس كفاءات المتعلمين بنفس الطريقة و نفس التقنين.

- استخدامها كقاعدة للتقويم و المتابعة. (الناصر، 2003، الصفحات 62-63)

2- اللياقة البدنية :

2-1- تعريف اللياقة البدنية:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفيزيولوجية من الوفاء من متطلبات بعض الواجبات البدنية بكفاءة وفاعلية وهناك نتيجة هامة تعتبر بمثابة مبداء، وهي ان الوصول الى اللياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون ان يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة , حيث تعتبر كل من القوة العضلية و السرعة مجرد عنصرين فقط منها اذ كل عناصر اللياقة البدنية تعتبر حيوية لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية.

واللياقة هي درجة مقدرة الانسان الضرورية المبدولة والمتطورة من خلال نشاطات الانسان بأسلوب حياته فاللياقة لها ارتباط بإنجاز، فكلما كان مستوى اللياقة عاليا كان الإنجاز أفضل وهذا يزيد من أداء الجسم وتأثير شامل على وظائف أعضاء الجسم

2-2- أنواع اللياقة البدنية:

2-2-1- اللياقة البدنية العامة:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفيزيولوجية و أعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة و متزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية عامة.

2-2-2- اللياقة البدنية الخاصة:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفيزيولوجية من الوفاء من متطلبات بعض الواجبات البدنية بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة البدنية حركية ذات طابع خاص (مفتي، 2000، صفحة 16)

2-3 أهمية اللياقة البدنية:

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل أساسي صاحب للنمو البدني، فاللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين

الجانب النظري للدراسة

شخصية الفرد لحياة الجماعة, كما انها تشجع فيه شعور الانتماء و تنمي القيم الاجتماعية كما تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثير المباشير على الأجهزة الوظيفية حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه اثناء التعب , و بذلك تعمل اللياقة البدنية على تكوين عمل الجهاز العضلي, و قد بينت الدراسات و البحوث ارتباط اللياقة البدنية بالصحة العامة للفرد, كما ان هناك علاقة طردية بين التحصيل الدراسي و اللياقة البدنية, حيث ان هناك مثل يقول "العقل السليم في الجسم السليم" كما اثبتت العديد من البحوث بان اللياقة البدنية تعد احد عوامل المهمة التي لها دور كبير في التحصيل الدراسي حيث ان الأداء الرياضي لا يتوقف على مجرد الاستجابات العكسية, بل تربط الأداء بالتفكير و تمكن الفرد من ان يسهم بعقله و لأرائه في كل ما يتعلق بالنشاط البني الذي يمارسه (مروان، 2001، صفحة 32)

للياقة البدنية أهمية كبيرة في تطوير الفرد من الناحية النفسية لان السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن ان تحقق وطأتها بممارسة النشاط الرياضي كل, حيث تساعد ممارسة التدريب الرياضي للمرء على التحكم في تعبيراته الانفعالية و تساعد على طرح القلق جانبا و الشعور بالثقة و التمتع و البهجة حيث تقوي الدوافع داخل الفرد و تدفعه الى العمل, و تنمية اللياقة البدنية قدرة الصبر و التحمل, و تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة, كما لها أهميتها في تطوير الفرد من الناحية الإنتاجية و و تحقق اللياقة البدنية فائدة الاحتفاظ بالمستوى العالي من الأداء طيلة العمل مما يحقق للعمال انتاجا جيدا و دقيقا, كما ان عناصر اللياقة البدنية كالسرعة و القوة التي يكتسبها الفرد من خلال التدريب تنحه خصائص إيجابية لزيادة قدرته على الانتاج

و بلغ من أهمية اللياقة البدنية ان عرفها بعض العلماء كونها المسافة الى الموت و افضل دواء للإنسان فعلى الفرد ان يسعى جاهدا لاكتسابها حتى يستطيع ان يؤدي دوره في المجتمع و يستمتع بحياته الخاصة , فالحياة كما قال "بيتر مارشال" لا تقاس بطولها و لكن بالطريقة التي عاشها المرء فليس المشكل (كم) بل المشكل (كيف) (سليم، 2001، صفحة 40)

2-4- مكونات اللياقة البدنية:

ان اختلاف و تعدد وجهات العلماء و الباحثين حول مفهوم المكونات البدنية تمثل مجموع العناصر الجسمية , ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر او مكونات اللياقة البدنية, فان علماء الشرق اطلقوا عليها اسم القدرات او الصفات البدنية.

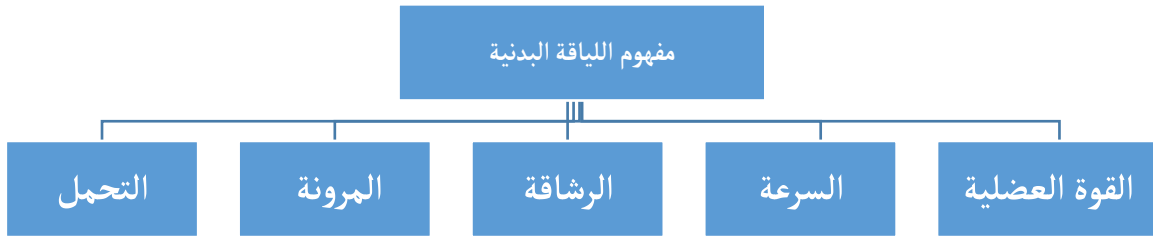
فقد تطرق الكثير من العلماء والباحثين الى مكونات اللياقة البدنية ولكنهم لم يتفقوا على تحديد هذه المكونات.

الجانب النظري للدراسة

فعلى الرغم من اختلاف في تسمية المكونات الأساسية للياقة البدنية، عند كل من المدرستين الشرقية والغربية، إلا أنهما متفقان في الجوهر حيث أن كل صفة أو مكون من الصفات البدنية عند كلا المدرستين تعتبر مقدرة حركية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه طبيعياً، إلا إذا تعرض إلى ظروف خارجية قد تعيق أو تسارع في هذا النمو، ويطبق هذا الكلام على مكون مقاومة المرض قديماً مفهوم المدرسة الغربية والتي جاءت من دراسة "لارسن و يوكيم" لتحديد مكونات اللياقة (مروان، 2001، صفحة 43)

إن الاختلاف الظاهري لتسمية مكونات اللياقة البدنية بين علماء الشرق والغرب، لا يعني بالضرورة وجود تعارض في المضمون، فإذا كانت المدرسة الشرقية قد ضمنت معظم هذه الصفات الإضافية ضمن ما حددته من مكونات، وقد حددت مكونات اللياقة البدنية بخمسة مكونات (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) وسوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية من خلال المخططين التاليين (مروان، 2001، صفحة 51)

مخطط رقم 01 مفهوم المدرسة الشرقية



مخطط رقم 02 : مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية



3-2- القوة:

1-2-5- مفهومها:

القوة العضلية تقاس عادة بالقوة القصوى التي تستطيع العضلات إنتاجها في إنقباضة عضلية واحدة. ونحتاج للقوة العضلية لحمل الأوزان والانتقال، وتحمل وزن الجسم بسهولة وبدون مشقة ولتقليل احتمالية إصابة العضلات الهيكلية، وبعض كبار السن الضعفاء الذين لا يقوون على رفع أنفسهم عن

الجانب النظري للدراسة

الكرسي ليتمكنوا من الحركة بعد المشاركة في برنامج لتنمية القوة العضلية مما يسمح لهم بالمشي دون استخدام وسائل مساعدة (كالعكازات والمشايات)، ويعتقد البعض أنه لا يجب على المرأة أن تمارس تمرينات القوة مثل حمل الأثقال لأن ذلك يزيد من حجم العضلات إلا أن المرأة بحاجة ماسة للقوة العضلية حتى وإن لم تكن تمارس أي نشاط رياضي وذلك لكي تتمكن من حمل الأكياس المملوءة بالبقالة أو حتى حمل طفل قد يزن 16 كغ ، وتعمل تمرينات القوة على تقوية العضلات وكذلك العظام، فسحب العضلات بعيدا عن العظام خلال تدريبات القوة يزيد من المعدل الأيض حوالي 50 سعر حراري يوميا أي أنه عندما يزيد وزن العضلات خمسة باوند فإنك تحرق حوالي 250 سعر حراري أكثر يوميا حتى في حالة الجلوس.

- ويعرف هاره القوة بأنها: "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

ولقد أوضح ماثيوز أهمية القوة العضلية من حيث أن:

- 1- القوة ضرورية لتحسين المظهر العام.
- 2- القوة ضرورية لتأدية المهارات بإتقان.
- 3- القوة مؤشر ومقياس للياقة البدنية.
- 4- القوة تستخدم كعلاج وقائي ولإصلاح العيوب القومية والتشوهات البدنية (سليم، 2001، صفحة

(31

يعرفها "لولان تاكستون" أنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، ويرى شاركي 1984م هي أقصى جهد يمكن إنتاجه بأداء إنقباض عضلي إرادي واحد، ويعرف "لامب Lamp" 1984م هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد (الفتاح، 1993، الصفحات 85-87)

2-5-2- أنواع القوة العضلية:

قسم خبراء اللياقة البدنية القوة إلى عدة أقسام هي (سليم، 2001، الصفحات 31 - 32)

2-5-2-1- القوة العضلية القصوى "العظمى":

وهي القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي. وتتميز بها بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال، تطويح المطرقة، الجمباز، المصارعة. وتقل أهمية القوة القصوى كلما قلت المقاومة المراد التغلب عليها، أو إذا زادت سرعة الانقباض العضلي، أو زادت متطلبات التحمل. كما في سباقات المسافات الطويلة (الجري 1500 م / 3000م).

2-5-2-2- القوة المميزة بالسرعة "القوة الانفجارية":

الجانب النظري للدراسة

يعرفها لارسون و يوكم بأنها: المقدرة على إنجاز أكثر وقت وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. وينظر للقوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتين هما صفة القوة العضلية و صفة السرعة، وهي إحدى الصفات الضرورية لتنمية السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة (البدء في مسابقات العدو) يحتاج القدرة، وكذلك مسابقات الرمي (جلة، قرص، رمح) فيحتاج اللاعب على تنمية القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين والكتفين حتى يتمكن من رمي القرص أو الرمح أو دفع الجلة بأقصى قوة وسرعة وكذلك التصويب في الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة) أثناء حركة الإرتياق والتصويب أو الضربة الساحقة.

2-5-2-3- تحمل القوة "الجهد العضلي":

هو "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل، والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية"

3-5-2-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

2-1-3-5-2- تكوين العضلة:

تتكون العضلة من ألياف عضلية بيضاء وحمراء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، بين الألياف العضلية الحمراء تنقبض ببطء مع تأخر ظهور التعب فيها، ويرجع ذلك إلى أن الألياف الحمراء تحتزن كميات من الأكسجين لذلك فإن التعب لا يظهر عليها بسرعة وبالتالي فإن الألياف المكونة للعضلة تؤثر بشكل كبير على القوة.

2-2-3-5-2- حجم العضلة (المقطع الفسيولوجي للعضلة):

يرى علماء الفسيولوجي أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية. ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزيد بسبب التدريب، ولكن الذي يزداد بفعل التدريب الرياضي هو المقطع الفسيولوجي للعضلة وفي حالة ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرضى أو تجبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة وبالتالي افتقارها للقوة العضلية.

2-3-3-5-2- إثارة الألياف العضلية:

إن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو العدم، ولهذا فإنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً وهذا لا يسري على عمل العضلة الواحدة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي منه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فقد يتأثر جزء منها أي قد تتأثر أليافها كلها أو بعض منها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر.

الجانب النظري للدراسة

ولذلك فإن القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل الألياف المكونة لها، أو إثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية.

2-3-4- حالة العضلة قبل بدأ الانقباض:

تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول أو تمدد واسترخاء، فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة.

2-3-5- فترة الانقباض العضلي:

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة العضلية الناتجة والعكس صحيح.

2-3-6- ميكانيكية الحركة:

إن الاستخدام الصحيح والمثالي للنظريات الميكانيكية أثناء أداء الحركات الرياضية يؤدي على زيادة القوة العضلية الناتجة مثل العمل على إطالة ذراع القوة من أجل سهولة التغلب على المقاومة الخارجية.

2-3-7- التوافق العضلي بين العضلات العاملة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطاً وثيقاً لدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة وكذلك التعامل الوثيق بين العضلات العامة والإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة، مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العامة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

2-3-8- العامل النفسي:

إن الحالة النفسية تؤثر سلباً وإيجاباً على قدرته على إنتاج القوة فالحالة النفسية الجيدة تساعد على إنتاج قدرة أكبر من القوة العضلية والعكس صحيح.

2-3-9- الحالة التدريبية للعضلة:

من المعروف أن النشاط البدني يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك في العضلة، وزيادة تراكم هذا الحامض وعدم القدرة على إزالته من العضلة يؤدي على عدم المقدرة العضلية على الاستمرار في الأداء البدني المطلوب أداءه.

والشخص المدرب يستطيع أن يتحمل تراكم هذا الحامض في العضلات بكمية مضاعفة على الشخص غير المدرب، مما يمكن العضلات المدربة من إنتاج كمية أكبر من القوة من العضلات غير المدربة ويتم رفع هذه القدرة على تحمل كميات أكبر من حامض اللاكتيك عن طريق التدريب.

الجانب النظري للدراسة

وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل، وتعتبر ضرورية لجميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مثل التجديف.

4-5-2- أهمية القوة العضلية في مرحلة المراهقة:

القوة العضلية تعتبر جزء هاماً مرتبط بصحة المراهقين كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة اجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.

القوة العضلية واحدة من أهم العناصر المؤثرة في الداء البدني للمراهقين خلال حياتهم اليومية، وهي تعتبر من المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية، و تعقيد الأداء هذه القدرات و تطويرها و اكتساب المراهقين للقوة العضلية يقلل من احتمال حدوث إصابة لهم خلال الأنشطة او مجال الترفيه (مفتي،

2000، صفحة 154)

6-2- السرعة:

1-6-2- تعريف السرعة:

يعرف فرانك ديك 1980م السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء منه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن وتصل الحركة للحد الأقصى للسرعة، حيث ما لم يكون هناك أي حمل على الأطراف أو الأجزاء المتحركة مثل: سرعة حركة ذراع لاعب القرص الذي يتأثر بوزن القرص، وتقاس السرعة بوحدة المتر في الثانية، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام خلال التصوير الكهربائية، وفي كرة القدم عامل السرعة يعني سرعة التنقل بسرعة فوق الميدان وتجاوب سرعة حركة الخصم من القيام بتمريرات.

تقول على لاعب أنه سريع عندما تكون له إمكانية تحقيق حركة في أقل وقت بحوية فائقة جدا وفيها

يكون للأوكسجين أهمية بالغة (سليم، 2001، الصفحات 85-87)

2-6-2- أهمية السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية كمسابقات العدو والمسافات القصيرة في السباحة والدراجات ومعظم الألعاب الرياضية، ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، ومعظم المنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة والجيدو.

الجانب النظري للدراسة

وقد أشارت الدراسات إلى أن السرعة تظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، أو مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه، السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي. كما يستخدم للدلالة على أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن، أو كما يعرفها تشارلز بيكو بأنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة".

3-6-2- تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

2-3-6-1- السرعة الحركية:

"سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة". يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن، مثل سرعة ركل الكرة، سرعة الوثب، سرعة الاستلام والتمرير، أو سرعة الاقتراب والوثب.

2-3-6-2- السرعة الانتقالية:

يقصد بها "القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن". أو قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، ويستخدم هذا المصطلح في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة.

2-3-6-3- سرعة رد الفعل:

"هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية"، أو أنه الزمن الذي يمر بين بدء حدوث المثير وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير.

3- المراهقة :

3-1- تعريف المراهقة

أ- لغة:

هي من الفعل "راهق" وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق (السبتاني،

1995، صفحة 256)

الجانب النظري للدراسة

تعني الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية (ADOLESCENCE)، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك المراهق لم يعد طفلاً وليس راشداً (الهنداوي، 2002، الصفحات 289-288)

ب- اصطلاحاً:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذا التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس وظروف البيئة والعوامل الاجتماعية والاقتصادية إن المراهقة قد تسبق سن 13 بعامين وقد تتأخر سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة (شرادي، 2000، الصفحات 235-236)

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين (العيساوي، 2002، صفحة 36)

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديد ما بين نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج (معوض، 2000، صفحة 15)

ج- المراهقة حسب بعض العلماء

المراهقة حسب كل من " دوبيس " ، "كستيمبورغ"

- المراهقة حسب دوبيس (DEBESSE):

يرى دوبيس أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبيين أساسيين هما :

- تغيرات جسمية:

تتمثل في النضج الفيزيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية، يحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء.

- تغيرات نفسية:

تتميز بتجديد النشاط الجنسي ونضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تتخيل المراهق الأزومات والقلق والتوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق للسعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر وتأكيد الذات.

- المراهقة حسب كستمبرغ (KESTERMBERG):

بالنسبة لكستمبرغ المراهقة مرحلة لإعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن المراهقة ليس عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابق بحيث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبنى مرحلة المراهقة، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة وذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتم في اكتساب النضج الجنسي مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي الليبيدي (شراي، 2000، صفحة 237)

3-2- مراحل المراهقة:

يمكن تقسم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

3-2-1- المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائف مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية وضغوط الدافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبها والسيطرة عليها وترتبط هذه المرحلة بثلاث مظاهر:

- الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها ووصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- الميل إلى قضاء أكثر وقت خارج البيت بعيداً عن أفراد الأسرة ومراقبتهم.
- التمرد على التقاليد والمعايير المكتسبة

وتتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة والتناقض الانفعالي من حي وكره وشجاعة وخوف.

الجانب النظري للدراسة

كما تعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدوا هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبنائهم ودعمهم لتطوير شخصياتهم المستقبلية والخاصة (الشاذلي، 2001، الصفحات 245-246)

3-2-2- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

يمتلك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وإيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية (رمضان، 2000، الصفحات 353-354)

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتم بالحماسة (الشاذلي، 2001، الصفحات 245-246).

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة ويصر على ما حوله ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفاء السوء، مخدران، كحول، كنوع من التحدي للأهل وفرض رأيهم الخاص.

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جوهره من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزائه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة (رمضان، 2000، الصفحات 356-357)

في نهاية هذه المرحلة يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين أسرة ويعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل وإن أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة تبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة

(الشاذلي، 2001، الصفحات 245-246)

3-3- مظاهر النمو في المراهقة:

3-3-1- النمو الجسمي:

الجانب النظري للدراسة

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمون النمو، كما تميزها الحساسية النفسية وظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسدي والجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الأنثى يسبب لهن الضيق والحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس وتقدير مرتفع للذات وإن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهم حول الحوض وفي العضدين والفخذين والبطن (الهنداوي، 2002، الصفحات 239-295-296)

يؤثر في عملية النمو عاملان: أحدهما داخلي وهو الوراثة، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما.

3-3-2- النمو العقلي والمعرفي:

ينمو الذكاء العالم للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل.

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام (رمضان، 2000، الصفحات 56-57).

فترة النمو العقلي السريع، حيث يصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر وتصبح له قدرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي (الهنداوي، 2002، الصفحات 239-295)

3-3-3- النمو الانفعالي:

تمتاز المراهقة في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد، تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية.

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تخفف من حيث الدرجة والنوع

3-3-4- النمو الاجتماعي:

الجانب النظري للدراسة

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعاً بين آراء أصدقائه وأسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعداتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضاً تظهر في سلوكه وتفكيره. :

- يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهرة الشخصي وتوسع دائرة علاقاته أما البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور (رمضان، 2000، صفحة 355)
- يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي (فوزي، 2001، صفحة 427)
- يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا.
- النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة.

3-3-5- النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها وأهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

3-3-6- النمو الحركي:

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة (الهنداوي، 2002، صفحة 363)
- زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية الرياضية (رمضان، 2000، صفحة 354)

3-3-7- النمو الحسي:

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية وخارجية عنده في مرحلة المراهقة تكتمل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته.

3-3-8- النمو الديني:

مما يعمل على جلب اليقظة عند المراهق الثقة بالذات والنضج الجنسي وتنمو لديه جميع القوى النفسية ويزداد لديه حب الاطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني. تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والاجتماعي (الهنداوي، 2002، صفحة 315)

3-4- المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوازن مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقته بالسطحية.

3-5- مميزات المراهقة في الطور الثانوي:

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها.
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- البحث عن الجنس الآخر (بلهادي، 2006، صفحة 14)

3-6- مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

3-6-1- المشاكل الأسرية:

- نقد الوالدين للمراهق.
- معاملة المراهق كالطفل.

3-6-2- المشاكل المدرسية:

- السلوك العدوانية في التهريج داخل القسم.

- عدم الانتظام في المدرسة.

- الخوف من الامتحان

3-6-3- المشاكل النفسية:

- الشعور بالقلق والخجل اتجاه الآخرين.

- البحث عن الذات والهوية

- المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة.

3-6-4- المشاكل الاجتماعية:

- قلة عدد الأصدقاء

- التمرد على معايير المجتمع.

- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

3-6-5- المشاكل الصحية

- الإصابة بالأمراض المزمنة.

- الإصابة بالصداع

- الإصابة بآلام المعدة (فوزي، 2001، صفحة 424)

3-7- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

- الحاجة إلى الاحترام.

- الحالة إلى إثبات الذات.

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة للتوجيه الايجابي.

3-8- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

الجانب النظري للدراسة

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططي بالدرس وخارجه.
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلاقية.
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة (بلهادي، 2006، صفحة 14)

3-3- انحرافات السلوك عند المراهق:

إن الاضطرابات والانحرافات السلوكية في سن المراهقة هي نتيجة للتربية العائلية الناقصة أو المنحرفة والتوجيه السيئ، وقد تحدث هذه الاضطرابات نتيجة لهواة بين الأجيال وعدم التفهم بين الأهل والشباب، لأن شباب اليوم يفكر بمنطق قد لا يفهمه الوالدان.

وقد تتخذ هذه الاضطرابات اتجاهاً عدوانياً، فنرى بعض الشباب يكثرون من المشاجرة مع إخوانهم أو أقاربهم أو أهلهم مع ميل واضح إلى رفضهم سلطة الآخرين عليهم، لذلك يلجأ إلى الهرب من البيت أو يعتمدون التأخر خارج المنزل لاستشارة كل ما يمس ممتلكي السلطة أي الأهل.

وهناك العديد من الاضطرابات النفسية قد تبرز في مرحلة المراهقة، مثل الاكتئاب، والفصام الذهني، والهستيريا، وكلها قابلة للشفاء على يد أطباء الطب النفسي. ويميل بعض الباحثين على الرغم من اعترافهم بأهمية الأسباب الوراثية أو الهرمونية لهذه الأمراض، والانحرافات إلى الاعتقاد بأن للبيئة المنزلية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام المقام الأول في التسبب بحدوثها، وتتخلص بعدم التكيف مع البيئة والمجتمع وبخيبة الأمل والإحباط عند هؤلاء المراهقين.

خلاصة:

يلاحظ أن السن (15-18 سنة) لهم قابلية هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجيا والوظيفية أي تطراً على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

الجانب النظري للدراسة

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذ لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التنشيط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق ونموه لدوري الهامد في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجري إلى الآخر بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما تطلبه لجهد بدني ونفساني باستعمال الطريقة التي تبلي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

تمهيد :

لكي يتسنى لأي باحث بلوغ أهداف الدراسة لابد أن يتم ذلك وفق منهج سليم وبناء قوي وفي هذه الدراسة اعتمد الباحث منهجية تسهل عليه ترتيب وتنظيم وإبراز أهمية كل جانب من جوانب الدراسة معتمدا في ذلك على طرق اتبعها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي.

وسيتطرق الباحث في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث وكذلك توضيح التعاريف الإجرائية للمصطلحات الرئيسية للبحث وإلى الضبط الإجرائي للبحث إضافة إلى التعرف على أدوات البحث المستخدمة في الدراسة.

1-1 - منهج البحث:

هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أنّ هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة و نظرية , بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية و الاجتماعية , ومن بينها علم الرياضة.¹ وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي , و هذا لملائمته لموضوع بحثنا و مشكلته . حيث يؤكد عمار بحوش ومحمد ذنبيات ان (المنهج التجريبي هو مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجربة سواء تم في المعمل او في القاعة او مجال اخر وهو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة)². كما هو عبارة عن دراسة مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق الأهداف من البحث و التحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية.

1-2 - مجتمع الدراسة و البحث:

هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس والتربية الرياضية تكون العينة هي الإنسان، كما تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه، وعليه تمثل مجتمع البحث في تلاميذ مستوى السنة الثانية ثانوي ذوي المرحلة العمرية من 15-18 سنة لثانوية 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت.

¹ محمد علاوي و أسامة كامل راتب , البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , ط 2 , 1999, ص 217
² محمد محود ذنبيات و عمار بحوش(1995) مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث الجزائر: ديوان المطبوعات ص107

منهج البحث والإجراءات الميدانية

للدخول إلى الجانب الميداني من بحثنا، وذلك بتطبيق جميع خطواتها، وكتصوير نظري مسبق لها

يعرفها محمد مكي كما يلي:

" العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون ممثلة تمثيلا صادقا"¹.

ويعرف عبدالعزيز فهمي هيكل العينة هي : "معلومات من عدد من الوحدات التي يسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفقات هذا المجتمع"²
شملت عينة البحث 30 تلميذ من فئة 16 إلى 18 ذكور مستوى السنة ثانياة ثانوية 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت و الماخوذة المجتمع الأصلي و المقدر عدده ب 1094 تلميذ من مختلف ثانويات بلدية تيسمسيلت و قد تم اختيارهم عن قصد (عينة قصدية) و نظرا لطبيعة دراستنا تم عزل عنصر (الاناث) و الاحتفاظ و الدراسة على عنصر الذكور و تقسيمها كالآتي:

1-2-1 العينة التجريبية:

مكونة من 15 تلاميذ والتي تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم.

1-2-2 العينة الضابطة:

مكونة من 15 تلميذ والتي تعمل وفق البرنامج العادي المطبق من الأستاذ.

1-2-3 العينة من حيث المواصفات والتجانس:

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعاملات الإحصائية للمتغيرات
0.31	0.57	17.06	العينة الضابطة	السن
0.92	0.65	17.2	العينة التجريبية	
0.09	0.02	1.75	العينة الضابطة	الطول
0.2	0.03	1.74	العينة التجريبية	
0.88	3.38	64	العينة الضابطة	الوزن
0.59	4.72	66.93	العينة التجريبية	

الجدول رقم (01): يوضح مواصفات عينة البحث "العينة الضابطة والعينة التجريبية"

1 - محمد مكي ، محاضرات في علم النفس التربوي ، المدرسة العليا للأساتذة ، ت ب ر ، 1994.
2 - عبد العزيز فهمي ، مبادئ الإحصاء التطبيقي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر ، 1986 ، ص 95

منهج البحث والإجراءات الميدانية

يتضح من خلال الجدول رقم(01) ان المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن للعينة الضابطة بلغت على التوالي: (64، 64، 1.75) بانحرافات معيارية قدرت ب (0.57، 0.02، 3.38) في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية (17.2، 1.74، 66.93) بانحرافات معيارية مقدرة ب (0.65، 0.03، 4.72) بينما جاءت قيم معامل الالتواء بالنسبة لمتغيرات السن والطول والوزن بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة محصورة بين +3و-3 ما يدل على تجانس العينتين من حيث المتغيرات.

1-3- مجلات البحث:

1-3-1- المجال المكاني:

أجري البحث في ثانوية 11 ديسمبر 1960

1-3-2- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين اجري البحث عليهم تلاميذ مستوى الثانية ثانوي فئة 16-18 سنة حيث بلغ عددهم 15 تلاميذ ذكور للعينة الضابطة و15 تلاميذ ذكور للعينة التجريبية.

1-3-3- المجال الزماني:

امتدت فترة جمع البيانات إلى ثلاثة أسهر ونصف الشهر من 2018/12/25 إلى غاية 2019/04/20، وقد كانت الدراسة ككل قد انحصرت في فترة نوفمبر 2018 إلى غاية جوان 2019. حيث بدأنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 2018/12/10 الى غاية 2018/12/17 تم اجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية يوم الثلاثاء 05 /2019/02 مساء اما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم اجرائه يوم الثلاثاء 09 /2019/04 مساء. اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم اجراء الاختبار القبلي يوم الأربعاء 06 /2019/02 صباحا، اما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم اجرائه يوم الاربعاء 10 /2019/04 صباحا.

1-4- ضبط متغيرات البحث:

بناء على مشكلة بحثنا يتبين لنا جليا أن هناك متغيرين، أحدهما مستقل والآخر تابع.

- تعريف المتغير المستقل: هو الأداة التي تؤدي في قيمتها إلى إحداث تغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها. والذي يمثل في بحثنا هذا بعض مكونات اللياقة البدنية.

- تعريف المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع والذي يتمثل في طريقة المقاربة بالكفاءات.

1-5- الدراسة الاستطلاعية:

1-5-1- الغرض من الدراسة:

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها الى الحصول على نتائج صحيحة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الاختبار وهذا لغرض ما يلي:

1. التوصل الى أفضل طريق لإجراء البحث
2. معرفة مدى وضوح الاختبارات وفهمها من العينة المختبرة
3. معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاختبارات على عينة عددها 10 تلاميذ من مرحلة الثانوي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اجل حساب المعاملات العلمية للاختبارات، وقد تم اخذ هذه العينة من ثانوية 11 ديسمبر 1960 (تيسمسيلت) وهذه العينة تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية.

1-6- أدوات البحث:

ويقصد بها " جمع الوسائل والأدوات التي يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه"¹ " وان نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل الإحصائية في الحصول على البيانات، ولهذا فان اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملا أساسيا في البحوث"²

وقد استخدم الباحثون لتحقيق أهدافهم الآتي:

- المصادر العلمية: حيث تم الاعتماد على الكتب والمراجع والدراسات السابقة والمشابهة للاستفادة منها في البحث الحالي كمعلومات نظرية ولدعم نتائج البحث.
- الاختبارات
- وسائل معالجة البيانات: حاسوب، برمجيات (Word. Excel) للمعالجة البيانات علميا و احصائيا.

¹ سامي محمد ملحم. القياس و التقويم في التربية و علم النفس, ط1, عمان, دار الميسرة للنشر و التوزيع و الطباعة 2005, ص192

² يوسف العنيزي (و اخرون): مناهج الحث الفديوي بين النظرية و التطبيق, ط1, الكويت, مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع, 1998, ص13

منهج البحث والإجراءات الميدانية

- الوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات: القاعة الرياضية، شريط قياس، معالم، صافرات، طباشير، ميقاتي، كرات يد قانونية، اقمصة، كرات لتحديد منطقة التصويب.

1-6-1- الاختبارات المستعملة:

1-6-1-1- تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والاستفسار والاستنتاج والتعميم¹.

لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات، وهي كالتالي:

1-6-1-1-1-1- اختبار اللياقة البدنية:

*الإختبار الأول: جري 30 متر.

الهدف من الإختبار: قياس السرعة.

الأدوات: صافرة، ميقاتي.

طريقة الأداء: من وضع الانطلاق العالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء من خط الانطلاق إلى خط الوصول على بعد 30 متر.

التقويم: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية².

*الإختبار الثاني: الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: علامة البدء على الأرض، شريط قياس.

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف علامة البدء بحيث يلامس بأطراف أصابعهم القدم علامة البدء والقدمان متباعدا قليلا، مرجعة الذراعين وثني الركبتين لأداء الوثب أمام. ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معا في نفس الوقت.

التعليمات: يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان للأسفل وللخلف قليلا وذلك في الحركة التمهيدية قبل الوثب، وعند الوثبة يجب أن تمرج الذراعان أماما عاليا وللخارج قليلا، وذلك في الحركة التمهيدية قبل الوثب، وعند أداء الوثبة يجب تمرج الذراعين عاليا وللخارج قليلا، والوثب بالقدمين معا، ويلاحظ ضرورة عدم السقوط للخلف بعد الهبوط.

التسجيل: يؤخذ القياس من خط البدء لأقرب نقطة تركها التلميذ بأي جزء من جسمه، على أن يكون

القياس عموديا على خط البداية¹.

¹ د. علي مصطفى طه: كرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص177
² -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس) دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص312.

منهج البحث والإجراءات الميدانية

الإختبارات المهارية في كرة اليد:

*الاختبار الأول: التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم × 50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات: 1. نصف ملعب كرة يد قانوني التخطيط بالنسبة لمنطقة المرمى وبه مرمى واحد.

2. عدد (6) كرات يد قانونية.

3. عدد (4) مربع دقة تهديف (50سم×50سم)، معلقين في الزوايا العليا والسفلى للهدف

مواصفات الأداء:

1. يقوم المختبر بالوقوف في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) أمتار، ويوجه الكرات الواحدة بعد الأخرى إلى داخل المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تهديف ثلاث كرات الى أي من الزاويتين العلويتين او كليهما وثلاث كرات الى أي من الزاويتين السفلتين او كليهما كما موضح في الشكل.

2. يراعى ان تمرر الكرة من داخل المربعات بالتهديف غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير المدرجة بالنسبة للمربعات السفلى.

3. يتم التهديف من الثبات او الحركة على ان تصل خط 6 أمتار.

4. ينفذ المختبر ستة محاولات.

5. تحسب فقط المحاولات الناجحة التي تتضمن دخول الكرة الى المربع فقط.

التقويم: تحسب عدد المحاولات التي تتضمن الشروط الانفة الذكر.

*الاختبار الثاني: التنطيط المستمر في خط متعرج ل مسافة 30م.¹

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التنطيط والرشاقة.

الادوات: (5) شواخص، كرة يد، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء:

* تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم، المسافة بين كل شاخصين (3) متر. ويرسم خط للبداية يبعد (3) متر عن الشاخص الاول.

¹ - مصطفى باهي، صبري عمران، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2007، ص14 .

¹ - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسنين: مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص182.

منهج البحث والإجراءات الميدانية

*يقف اللاعب خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بطبقة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وإيابا طبقا للأسهم الموضحة بالرسم حتى يتخطى خط النهاية كما هو موضح في الشكل.

التقويم: يحتسب الزمن الذي يقطعه اللاعب في المسافة ذهابا وإيابا.

7-1- الاسس العلمية للاختبارات :

1-7-1- ثبات الاختبار:

يعرف ثبات الاختبار على انه مدى الدقة او الانسياق او استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.

كما ان الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط¹.

وقد استخدمنا لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار النتائج الاختبار، ولهذا قمنا بإجراء الاختبار على 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية، وتم اجراء الاختبارات على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة نفس التوقيت، نفس المكان).

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول والاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00.01) زاد هذا الاختبار استقرارا وثباتا، كما هو موضح فالجدول التالي:

معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.95	0.01	10	اختبار السرعة (30متر)
0.96			اختبار القفز من الثبات
0.90			اختبار التصويب

¹ محمد صبحي حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة، الجزء الأول، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 1995، ص193

منهج البحث والإجراءات الميدانية

0.99			اختبار التنطيط (30متر)
------	--	--	------------------------

الجدول رقم (02) يبين ثبات الاختبارات-

وجدنا قيمة معامل الثبات للاختبارات (اختبار لسرعة (30متر)، اختبار القفز من الثبات ، اختبار التصويب ، اختبار التنطيط (30متر)) هي على التوالي:

(0.95)، (0.96)، (0.9)، (0.99)، وتبين لنا ان الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية لان الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت كلها قريبة من الواحد.

1-2-7-1- الصدق:

1-2-7-1- الصدق الظاهري، صدق المحتوى:

يبدو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في محتوى الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل¹.

لهذا قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة ترشيح مكونة من أساتذة خبراء في التدريب الرياضي والتعلم الحركي (03) مشهود لهم بمستواهم العلمين وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بهدف التعرف على مدى صحة الاختبارات وملاءمتها لكل مهارة ن إضافة او حذف او تعديل فيها تم عرض الاختبارات على الأساتذة الخبراء، والجدول التالي يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء في الاختبارات المقترح:

النسبة المئوية للموافقة	أرى التعديل	غير مناسب	مناسب	الاختبار
66.66%	-	1	2	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل خلال (30 ثانية)
100%	-	-	3	جري (30متر)

¹ عباس محمود عوضن القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ن دار المعرفة الجامعيةن 1998ص60.

منهج البحث والإجراءات الميدانية

66.66%	-	1	2	الارتقاء العمودي من الثبات
%100	-	-	3	الوثب الطويل من الثبات
33.33%	-	2	1	الجري السريع مع التغيير في الاتجاه، و نقل الشواهد
100%	-	-	3	التصويب على مربعات (50سم*50سم)
100%	-	-	3	التنطيط المستمر في خط متعرج لمسافة (30متر)
%0	-	3	0	التنطيط المستمر للكرة حول الملعب كرة السلة

جدول 03 يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات (صدق الظاهري و صدق المحتوى)

وسيتم اخذ الاختبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المرشحين، علما ان الاختبارات المقبولة هي التي حصلت على نسبة اتفاق 80% وتم حذف العبارات التي قلت عن هذه النسبة المئوية، وبالتالي تم التأكد من صدق الظاهري، وصدق المحتوى، وسيتم بعد ذلك حساب الصدق الذاتي بعد حساب معامل الثبات.

1-7-2-2- الصدق الذاتي:

كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار او المقياس يشير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله، فالاختبار او المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها¹

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار النتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي:

الدراسة الاستطلاعية للاختبارات	حجم العينة	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي للاختبار
--------------------------------	------------	---------------	---------------------	-----------------------------

¹ البهي فؤاد السيد ن علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشريين دار الفكر العربي بالقاهرة 1978، ص 86.

منهج البحث والإجراءات الميدانية

0.97	0.95	0.01	10	اختبار السرعة (30متر)
0.97	0.96			اختبار القفز من الثبات
0.99	0.99			اختبار التنطيط
0.94	0.9			اختبار التصويب

الجدول رقم 04: يبين الصدق " الذاتي " والثبات

من خلال الجدول نستنتج ان الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، و هذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات (اختبار (30متر) , اختبار القفز من الثبات، اختبار التصويب، اختبار التنطيط (30متر) قد بلغت على التوالي (0.97)ن(0.97)،(0.99) و بالتالي الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق و الثبات.

3-7-1- الموضوعية:

ويقصد بالموضوعية التحرر من التعصب، وعدم ادخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من احكام¹

ومن هنا استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها جيدا ومتطلبات كل اختبار ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدامنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو و قد تم تعزيز المختبر عليهم بكل التفاصيل و المتطلبات، كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى تحقق الاختبارات شرط الموضوعية.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر استخلصنا ان الاختبارات المستعملة في صورته المقترحة تتمتع بموضوعية عالية ن بالإضافة الى صدق وثبات الاختبار.

3-8-1- الاساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

تعتبر من اهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول الى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وان لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي

¹ عبد الرحمان محمد عيسوي ، الاختبارات و المقاييس النفسية ،منساة المعارف بالاسكندريةو2003،ص332

منهج البحث والإجراءات الميدانية

فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س1 - س2 - س3س
ن. على عدد هذه القيم .

$$\bar{س} = \text{وضعيته العامة هي}^1:$$

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

س: تمثل قيمة المتوسط الحسابي.

س: يمثل مجموع القيم .

ن: عدد القيم.

ب-معامل الارتباط بيرسون:

هو معامل بسيط يقاس به صدق النتائج وثباتها و هو محدود في مجالين (-1 ، 1)

بحيث ر = معامل الارتباط بيرسون .

ن: عدد العينة

س: الدرجة المتحصل عليها في الاختبار الأول.

ص: الدرجة المتحصل عليها في إعادة الاختبار الثاني⁽²⁾.

ج-الانحراف المعياري :

$$ر = \frac{\sum (س_1 - س_2) (ص_1 - ص_2)}{\sqrt{\sum (س_1 - \bar{س})^2 + \sum (ص_1 - \bar{ص})^2}}$$

هو أهم مقاييس التشتت على الإطلاق ويقاس مدى تشتت البيانات عن متوسطها الحسابي حيث أنه

الجزر التربيعي لما يسمى بالتباين.

$$\sigma = \frac{\text{مجموع (س - س)}^2}{ن}$$

س: المتوسط الحسابي.

س: الدرجة المتحصل عليها

ن: عدد أفراد العتبة.

الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث ان الثبات الاختبار يؤسس

على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها اذا اعيد الاختبار على نفس مجموعة من الافراد، و يحسب

الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية³

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

1-علي لصيف محمود السامري : الإحصاء في التربية الرياضية جامعة بغداد 1973 ص 75, 76

1- يومسجد عبد القادر، تحديد سمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم) دراسة مسحية على أكابر القسم الوطني سبتمبر 1996، رسالة ماجستير غير منشورة، ص 81-82.

³ محمد صبحي حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة قن 1995 ص 193.

منهج البحث والإجراءات الميدانية

اختبار "ت" الاحصائي بدلالة الفرق بين الوسطين المرتبطين (العينات المنتظرة):

د- إختبار ت ستودنت:

قانون لعينة واحدة:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n-1}}}$$

س ف : الفرق بين المتوسطين

ح ف 2: انحراف متوسطين

ن : عدد أفراد العينة

اختبار الدلالة "ت" ستودنت:

قانون لعينتين:

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

س 1: المتوسط الحسابي للعينة رقم 1

س 2: المتوسط الحسابي للعينة رقم 2

ع 1: الانحراف المعياري للعينة رقم 1

ع 2: الانحراف المعياري للعينة رقم 2

المتوسط الحسابي - المنوال

هـ معامل الإلتواء =

الانحراف المعياري

1-9- صعوبات البحث:

عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث الى انشاء خطة عمل يسير وفقها ليجعل منها طريقا الى النتائج يريد معرفتها الى ان هناك عراقيل قد تعبت مساره ونحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها:

- صعوبة التعامل مع بعض التلاميذ.
- نقص الحجم الساعي للحصص.

خلاصة:

لقد حاولنا قدر الإمكان من خلال هذا الفصل وضع الأهداف و الغايات بتحديد كل المتغيرات التي يمكن ان تساعدنا في البحث و بالفعل تم ذلك و هذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث ثم الدراسة الاستطلاعية كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل المجتمع الأصلي تماشيا مع طبيعة البحث و متطلباته العلمية و اختيار الأدوات اللازمة و تحديد طرق القياس المستخدمة، و ضبط المتغيرات

منهج البحث والإجراءات الميدانية

التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية اللازمة التي تساعدنا في عملية و تحليل و مناقشة النتائج.

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على:

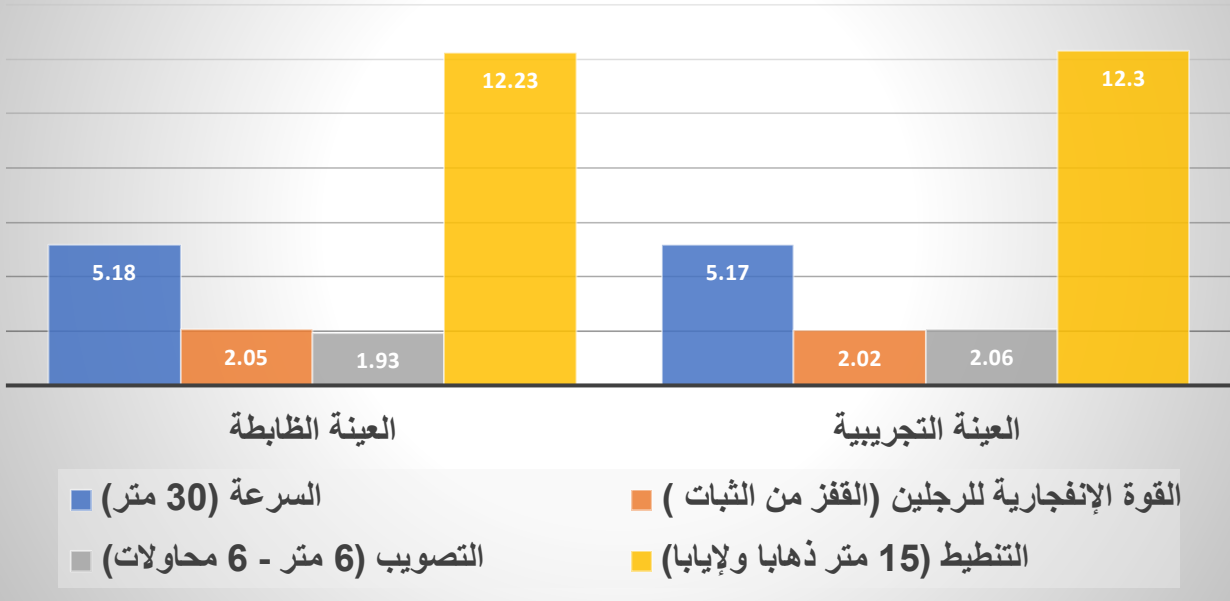
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية.

- الجدول رقم (06) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية -

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المتغيرات	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.01	28	2.76	0.07	0.40	5.17	0.34	5.18	السرعة (30 متر)
			0.45	0.22	2.02	0.1	2.05	القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)
			0.42	0.84	2.06	0.76	1.93	التصويب (6متر- 6محاولات)
			0.15	1.36	12.30	1.06	12.23	التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

الشكل البياني رقم (03) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات القبلية



المتغير الأول: إختبار السرعة (30 متر).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (30 متر) القياس القبلي.

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 5.18 وانحرافها المعياري 0.34 أما العينة التجريبية متوسطها الحسابي 5.17 وانحرافها المعياري 0.40 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.07) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين، وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول مدى تكافؤ العينتين وتجانسهما في صفة السرعة.

المتغير الثاني: إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 2.05 وانحرافها المعياري 0.1 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 2.02 وانحرافها المعياري 0.22 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.45) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

المتغير الثالث: إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 1.93 وانحرافها المعياري 0.76 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 2.06 وانحرافها المعياري 0.84 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.42) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

المتغير الرابع : إختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 12.23 وانحرافها المعياري 1.06 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 12.30 وانحرافها المعياري 1.36 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.15) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

1-1-1-2 -مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من هنا يمكننا القول أنه بعد تطبيق الإختبارات القبلية على العينتين الضابطة والتجريبية توصلنا إلى:

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، فمن خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية قد بلغت في اختبارات (السرعة 30 متر القفز من الثبات، التصويب، التنطيط) على التوالي: (0.07)، (0.45)، (0.42)، (0.15) وهي كلها أصغر من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (28) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلية.

وذلك نتيجة عدم خضوع العينة للبرنامج المقترح، فالعينة لم تتلقى التدريب اللازم على الأنشطة الرياضية التربوية المقترحة والتي تتضمنها الوحدات التعليمية لتنمية السرعة والقوة، وممارسة المهام المختلفة التي تتضمنها الوحدات التعليمية ولذلك فلم يتحسن مستوى هؤلاء التلاميذ في الصفات البدنية والمهارية المراد تطويرها في دراستنا.

حيث يرى الدكتور عصام عبد الخالق " أن التدريب هو التمرين المنظم للحركات الرياضية البدنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعة مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس ويتم ذلك من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية"¹.

ولعل التمارين البدنية والأنشطة الرياضية المختلفة والتي تبناها أساتذة التربية البدنية والرياضية مع العينتين لم تحظى بالقبول والميول الكافي من قبل التلاميذ وبالأخص الذكور منهم وهذا ما يؤيده "محمد حسن علاوي حيث يقول في ذلك: يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي كالجري"².

وعلى هذا الأساس اقترحنا إعداد برنامج تعليمي الغرض منه هو تنمية الصفات البدنية (السرعة، القوة)، وقمنا بتحديد مهارتين وهما التنطيط والتصويب، وذلك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح المهارات الحركية للتلاميذ و التركيز على تطوير الصفات البدنية (السرعة والقوة).

ومن خلال نتائج الجدول الإحصائي نجد أن الفرض الصفري (H0) المتمثل في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية قد تحقق نتيجة عدم خضوع العينتين لأي إجراءات تجريبية.

¹ - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص119.

² - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998 ، ص

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

2-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على:

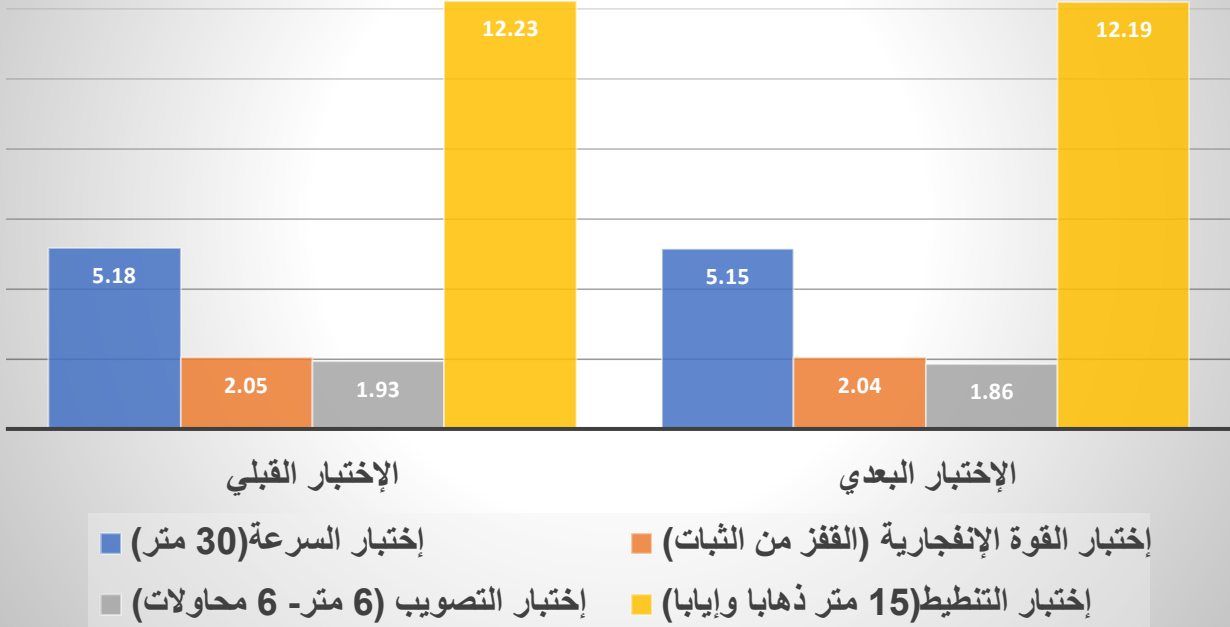
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنظيف والتصويب) ، بين الاختبار القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة.

- الجدول رقم (07) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية –

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى		مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السرعة (30 متر)	5.18	0.33	5.15	0.28	0.01	14	2.98	0.95
القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)	2.05	0.1	2.04	0.11				0.33
التصويب (6متر- 6محاولات)	1.93	0.76	1.86	0.80				0.24
التنظيف (15 متر ذهابا وإيابا)	12.23	1.06	12.19	0.98				0.52

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

الشكل البياني رقم (04) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة بين الإختبار القبلي والبعدى



المتغير الأول: إختبار السرعة (30 متر).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبلية والبعدية، في إختبار السرعة (30 متر).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 5.18 وانحرافها المعياري 0.33 وهذا في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.15 والانحراف المعياري 0.28 وكانت النتائج جد متقاربة، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.95) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14) وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في صفة السرعة.

المتغير الثاني: إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة الضابطة **2.05** وانحرافها المعياري **0.1** وهذا في الإختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **2.04** والانحراف المعياري **0.11** وكانت النتائج جد متقاربة، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (**0.33**) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (**2.98**) عند مستوى الدلالة (**0.01**) ودرجة الحرية (**14**)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة.

المتغير الثالث: إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية، في اختبار التصويب (6متر-6محاولات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة الضابطة **1.93** وانحرافها المعياري **0.76** وهذا في الإختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **1.86** والانحراف المعياري **0.80** وكانت النتائج جد متقاربة، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (**0.24**) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (**2.98**) عند مستوى الدلالة (**0.01**) ودرجة الحرية (**14**)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب.

المتغير الرابع: اختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية في اختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة الضابطة **12.23** وانحرافها المعياري **1.06** وهذا في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **12.19** والانحراف المعياري **0.98** وكانت النتائج جد متقاربة ، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (**0.52**) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (**2.98**) عند مستوى الدلالة (**0.01**) ودرجة الحرية (**14**) وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التنطيط.

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

2-1-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

يمكننا القول إنه بعد تطبيق الاختبارات البعدية على العينة الضابطة توصلنا إلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة فمن خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي بعدي للعينة الضابطة قد بلغت في اختبارات (السرعة 30 متر، القفز من الثبات، التصويب، التنطيط) على التوالي: (0.95)، (0.33)، (0.24)، (0.52) وهي كلها أصغر من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (14) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي بعدي.

ويرى الطلبة الباحثان أنه كلما زاد مستوى السرعة والقوة، كلما ارتفع الأداء الرياضي، والعكس صحيح، وهذا نتيجة التأثير الكبير لهذه العناصر رغم اختلاف نسبة التأثير، وهذا ما يتفق معه الدكتور " كمال درويش حيث يقول: أن الإعداد البدني هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري و الخططي، وبدونها لا يستطيع الرياضي أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها-و بالمطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة،¹

وذلك لأن البرنامج المعمول به من طرف الأستاذ المربي لم يحقق النجاح المأمول، ولم يساهم في الرفع من مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة (السرعة – القوة)، وبالتالي عدم تحسن في الأداء لدى تلاميذ المجموعة الضابطة.

بحيث نلاحظ عدم تطور في صفتي السرعة والقوة الانفجارية للرجلين، مما أدى إلى عدم التطور في مهارة التصويب وهذا ما يتفق مع دراسة "م.م أحمد عبد الله الخفاجي 2004، والتي استخلص من خلالها أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما في كرة اليد".

على غرار " محمد حسن علاوي الذي يقول أن القوة الانفجارية هي العامل الأساسي لتطوير الأداء".²

أما " قاسم حسن حسين فيقول أن مستوى السرعة يساهم في تطوير المستوى الفني و كذا زيادة فعالية الجانب الخططي".³

¹- كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991 ، ص153 .

²- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2 ، مرجع سابق، ص33-34.

³- قاسم حسن حسين، مكونات الصفات الحركية، المطبعة الجامعية، مرجع سابق، ص 45.

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

ومنه نجد أن الفرض البديل (H1) المتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب) ، بين الإختبار القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة، لم يتحقق، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H0) والذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة الضابطة في متغيرات البحث بين الإختبار القبلي والبعدى.

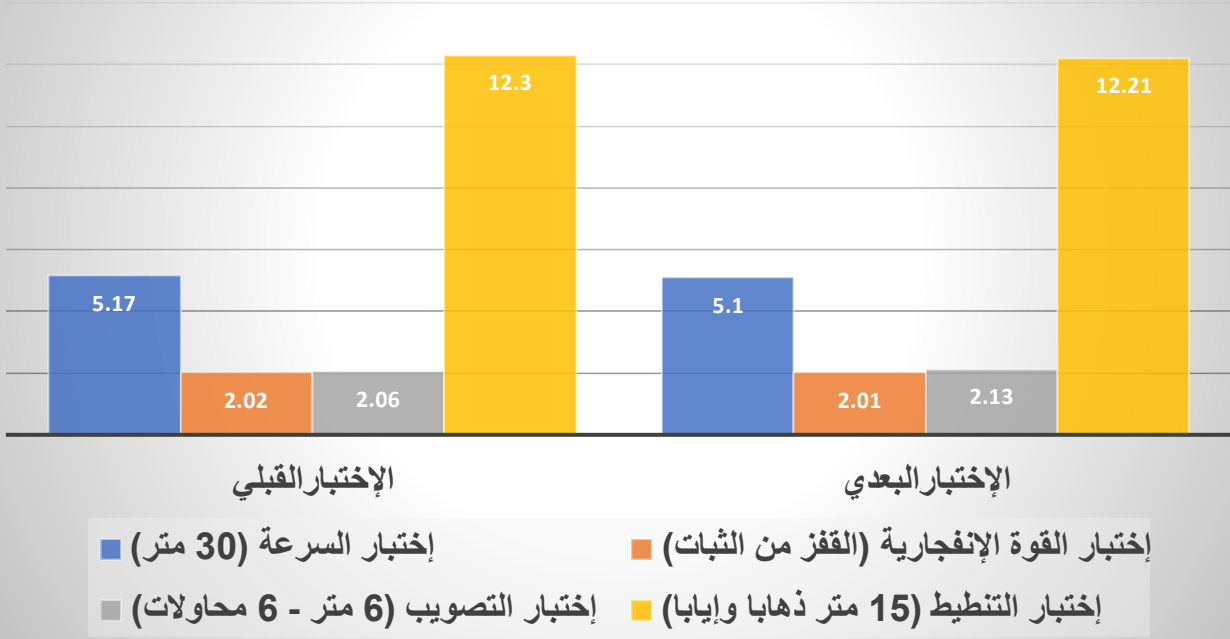
2-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة)، بين الإختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية.

- الجدول رقم (08) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الإختبارات القبلية والبعدية –

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى		المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السرعة (30 متر) القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات) التصويب (6متر- 6محاولات) التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)	5.17	0.40	8.69	0.4	0.01
	2.02	0.22	1.15	0.22	
	2.06	0.84	0.26	0.80	
	12.30	1.36	6.69	1.37	
درجة الحرية	2.98		14		0.01
مستوى الدلالة					

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

الشكل البياني رقم (05) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في الإختبارات القبليّة والبعدية



المتغير الأول: إختبار السرعة (30 متر).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة والبعدية، في إختبار السرعة (30 متر)، وذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي.

فقد وجدنا المتوسط الحسابي 5.17 والانحراف المعياري 0.40 وهذا في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.10 والانحراف المعياري 0.4 وهذا ما يؤكد وجود فروق بين المتوسطات، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (8.69) أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14)، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

المتغير الثاني: إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي **2.02** والانحراف المعياري **0.22** وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **2.01** والانحراف المعياري **0.22** وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (1.15) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة.

المتغير الثالث: اختبار التصويب (6متر-6محاولات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة، في اختبار التصويب (6متر-6محاولات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة **2.06** والانحراف المعياري **0.84** وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **2.13** والانحراف المعياري **0.80** وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.26) أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التصويب.

المتغير الرابع: اختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة، في اختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)، وذلك بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

فقد وجدنا المتوسط الحسابي **12.30** والانحراف المعياري **1.36** وهذا في الإختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **12.21** والانحراف المعياري **1.37** وهذا ما يؤكد وجود فروق بين المتوسطات، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (6.69) أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (14)، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية،

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية مهارة التنطيط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-1-3-1- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

خلال ما سبق يمكننا القول إنه بعد تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية وبعد إجراء الاختبارات البعدية توصلنا إلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وذلك في اختبار القفز من الثبات، واختبار التصويب، حيث يظهر الجدول رقم (08) أن قيمة "المحسوبة للاختبار القبلي بعدي للعينة التجريبية قد بلغت على التوالي: (1.15)، (0.26)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (14) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وذلك في اختبار السرعة (30) متر، واختبار التنطيط، فمن خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي بعدي للعينة التجريبية قد بلغت على التوالي: (8.69)، (6.69) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (14) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بعدي.

وبالرغم من أن المجموعة التجريبية لم تحقق المستوى المرغوب فيه في اختبار القفز من الثبات إلا أنها حققت نتائج جيدة في اختبار السرعة واختبار التنطيط، مما يدل على تطور صفة السرعة والتي أثرت بدورها على أداء مهارة التنطيط.

هذا وبالإضافة إلى التحسن الملحوظ في مهارة التصويب وذلك بمقارنة المتوسط الحسابي لاختبار التصويب القبلي والبالغ (2.06) مع المتوسط الحسابي لاختبار التصويب البعدي والبالغ (2.13). وذلك لأن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على الأنشطة التعليمية، البدنية الهادفة، وهذا راجع إلى المنهج التعليمي المستخدم الذي أظهر تطوراً واضحاً لدى التلاميذ بسبب انتظامهم و استمرارهم في عمل التمارين البدنية ولأن المنهج التعليمي قد بني على أسس علمية صحيحة أدى إلى نجاح العملية .

و هذا ما يتفق مع نتائج و أبحاث ودراسات "عبد العزيز النمر 1996م حيث يشير إلى أن استخدام برامج مخطط لها جيداً ومنظمة بعناية تؤدي إلى تنمية كل من السرعة الانتقالية، القوة العضلية للرجلين، القوة العضلية للبطن، القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، المرونة، حيث أنهم قد أشاروا إلى أن التدريب المنظم

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

بالأثقال المختلفة أو بدون أثقال، أو بأدوات مختلفة أو بدونها يؤدي إلى تنمية صفة تحمل القوة، والقدرة العضلية، والقوة العضلية القصوى حيث يكون لها تأثير عام في تطوير تحمل القوة وتعتبر الصفات البدنية الأخرى مكملية وضرورية لتطوير المتغيرات قيد البحث¹.

كما أن الأداء الفني لمهارة التنطيط يتحتم على التلميذ امتلاك السرعة الجيدة لكي يتم تنفيذها على أتم وجه لأنها تتطلب أدائها بسرعة عالية، فقد أكد "أبو العلا أحمد: أن الأداء المهاري بسرعة بطيئة له عيوبه إذ لا يمكن الإحساس بالأداء المهاري، أما إذا كانت السرعة عالية فإن اللاعب يمكنه التحكم بالأداء المهاري وبشكل جيد"¹.

وعند تحليل مهارة التنطيط نلاحظ أنها تتطلب السرعة، وان الهدف من التنطيط هو الانتقال من مكان الى اخر وان هذا الانتقال يجب ان يكون سريعاً ولفترات طويلة، وهذا ما أكده "درويش واخرون: بان اللاعب يعتمد على العمل اللاهوائي

أي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء الحركات القوية السريعة التي تتطلبها ظروف اللعب وكذلك العدو السريع

بالإضافة الى اداء العمل العضلي بأقصى قوة وسرعة وفي مواجهة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة"².

ويرى الطلبة الباحثان أن سبب ذلك يعود إلى أن ارتفاع مستوى السرعة لدى المجموعة التجريبية، أدى إلى تحسين مهارة التنطيط، وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه الدكتور "علي جوكل بزار حيث يقول أن: مستوى عال من اللياقة البدنية أو بالأحرى مستوى عال من عناصر اللياقة البدنية (المطاولة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق، التوازن) يساعد على ما يسمى بالاقتصاد الحركي في الجهد بأداء الحركات السليمة بأقل جهد فسيولوجي ممكن مع أداء عالي مهارياً وخططياً و بالتالي تحقيق أعلى نسب تطور في الأداء"³.

ومنه نجد أن الفرض البديل (H1) المتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد(التنطيط والتصويب) ، بين الإختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية، قد تحقق نسبياً وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول أن الوحدات التعليمية المقترحة كان لها الأثر الإيجابي في تحسين الصفات البدنية والتي بدورها أثرت على الأداء الرياضي.

¹ - عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب : تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة ، تخطيط الموسم التدريبي)، آمون للطباعة والتجليد ، روكسى ، القاهرة ، 1996، ص9.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، 1993، دار الفكر العربي، القاهرة، ص209.

² - كمال درويش واخرون: اسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص46.

³ - الدكتور بزار علي جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط1، 2007، ص33-34.

2-1-4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على:

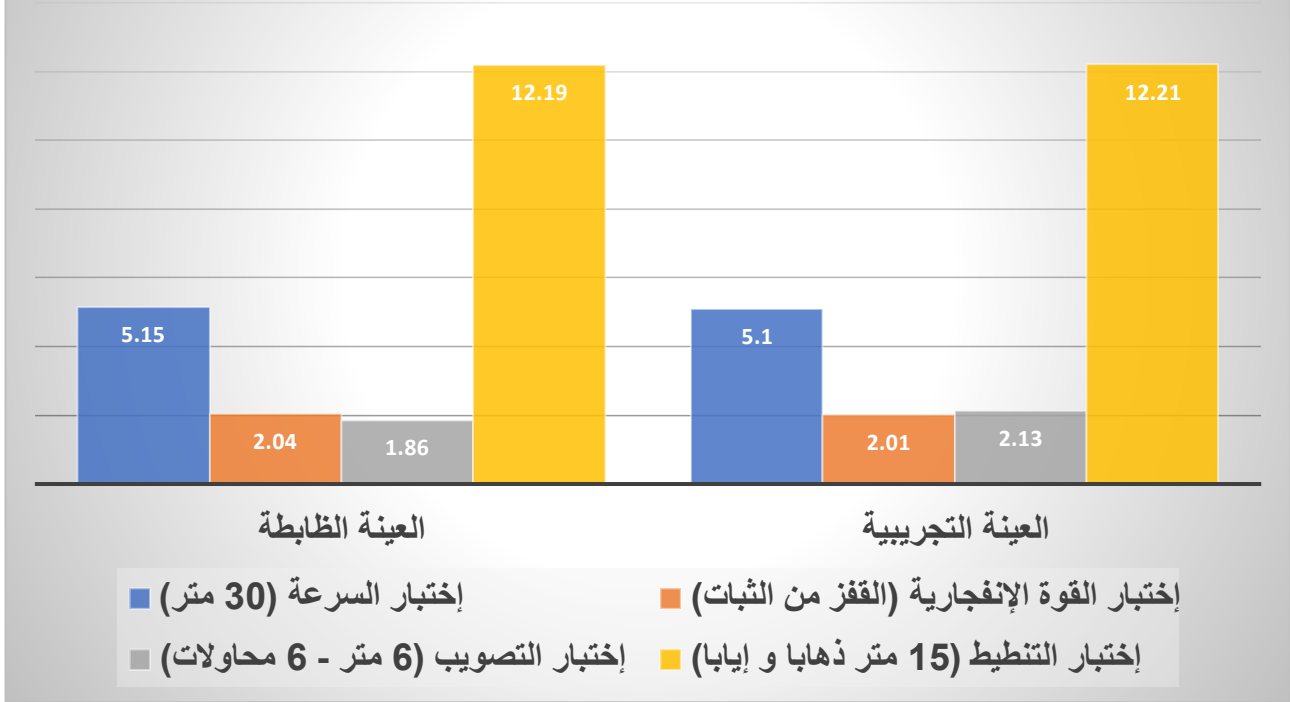
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة والأداء المهاري في كرة اليد (التصويب – التنطيط) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة، لصالح العينة التجريبية.

- الجدول رقم (09) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعيدة –

المتغيرات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السرعة (30 متر)	5.15	0.28	5.10	0.4	0.01	28	2.76
القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)	2.04	0.11	2.01	0.22			
التصويب (6متر- 6محاولات)	1.86	0.8	2.13	0.89			
التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)	12.19	0.98	12.21	1.37			

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

الشكل البياني رقم (06) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعدية



المتغير الأول: إختبار السرعة (30 متر).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار السرعة (30 متر) القياس البعدي.

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 5.15 وانحرافها المعياري 0.28 أما العينة التجريبية فتوسطها الحسابي 5.10 وانحرافها المعياري 0.40 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.35) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين، وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول مدى تكافؤ العينتين وتجانسهما في صفة السرعة.

المتغير الثاني: إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 2.04 وانحرافها المعياري 0.11 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 2.01 وانحرافها المعياري 0.22 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.45) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

المتغير الثالث: إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 1.86 وانحرافها المعياري 0.80 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 2.13 وانحرافها المعياري 0.80 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.89) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (28)، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

المتغير الرابع: إختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)

فقد وجدنا المتوسط الحسابي للعينه الضابطة 12.19 وانحرافها المعياري 0.98 أما العينه التجريبية فمتوسطها الحسابي 12.21 وانحرافها المعياري 1.37 وكانت النتائج جد متقاربة وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين المتوسطات للعينتين، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.04) أصغر من قيمة "ت" الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين.

2-1-4-1- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

اتضح لنا من الجدول رقم (09) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية قد بلغت على التوالي (0.35) (0.45) (0.89) (1.91) (0.04) وهي كلها أقل من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (2.76) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (28) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لدى التلاميذ في الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية.

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

لكن إذا قارنا بين المتوسطات الحسابية للعينتين فنجد أفضلية لصالح المجموعة التجريبية أي تحسن أفضل في اختبار السرعة واختبار التصويب، وذلك بمقارنة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للسرعة للعيينة التجريبية والبالغ (5.10) مع المتوسط الحسابي لنفس الاختبار للعيينة الضابطة والبالغ (5.15).

كما هو الحال في اختبار التصويب حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعيينة التجريبية (2.13)، أما بالنسبة للعيينة الضابطة في نفس الاختبار فقد بلغ (1.86)، مما يدل على أن هناك أفضلية لصالح المجموعة التجريبية في صفة السرعة، ومهارة التصويب.

وبما أننا قد تحققنا من تكافؤ تلاميذ العينتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي المقترح فإن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للعمل الذي خضعت له كل عينة مع اختلاف في المنهج ومن هنا يتضح لنا فاعلية المنهج وظهور التفوق الواضح لدى تلاميذ العينة التجريبية والذي يعود إلى المنهجية التي اتبعناها في صياغة التدريس بالكفاءات وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى إلى إتقان التلاميذ للتمارين.

ويعزى هذا التفوق إلى خصائص البرنامج الممارس من طرف المجموعة التجريبية والذي مكنها من بلوغ ذلك المستوى إضافة إلى المستوى البدني الذي بلغته تلك المجموعة حيث يمكنهم هذا المستوى البدني من الاقتصاد في الجهد والقيام بمختلف العمليات التحضيرية بفعالية إضافة إلى سرعة الاسترجاع.

كل هذه العوامل تساعد على تطوير الجانب المهاري وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه " منير جرجس: حيث يقول أنه يجب تطوير هذه الصفات البدنية من أجل السماح للاعب بتعلم مختلف المهارات وكذا الخطط واستعمالها بكل فاعلية"¹.

بينما كانت هناك أفضلية للعيينة الضابطة في اختبار القوة، وذلك بعد مقارنة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للقوة الانفجارية للعيينة الضابطة والبالغ (2.04) مع المتوسط الحسابي لنفس الاختبار للعيينة التجريبية والبالغ (2.01).

كما هو الحال في اختبار التنطيط حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعيينة الضابطة (12.19)، أما بالنسبة للعيينة التجريبية في نفس الاختبار فقد بلغ (12.21).

ويتفق ذلك مع دراسات على السعيد ربحان 2007 م، حيث أشار إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء الفني في مختلف الرياضات¹.

إلا أن هذا الفرق الطفيف بين العينتين في المتغيرات، لم يكن كافياً للقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين وهذا لكون كل قيم دلالة الفروق بين العينتين ل"ت" المحسوبة كانت كلها أقل من

¹- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 57-61.
¹- على السعيد ربحان: ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، ط 1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة، 2007م، ص.

عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية

القيمة الجدولية لـ"ت" ومنه الفرض البديل (H1) المتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، لصالح العينة التجريبية لم يتحقق.

2-2- الإستنتاجات:

من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1- تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية.
- 3- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبلية والبعدية ولم تحقق تطور كبير خلال هذه الفترة.
- 4- تحسن في مستوى السرعة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية.
- 5- لم يطرأ على العينة التجريبية تحسن على مستوى القوة.
- 6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس البعدي بعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في جميع الإختبارات للقدرات البدنية (السرعة والقوة)
- 7- لعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (السرعة والقوة) تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري للتلاميذ فالنشاطات الرياضية.
- 8- تحسن في مستوى الأداء المهاري للتطبيق لدى العينة الضابطة في القياس قبلي-بعدي.
- 9- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الأداء المهاري للتصويب بدرجة مقبولة مقارنة بالعينة الضابطة.

الخاتمة :

قمنا بهذه الدراسة من اجل معرفة دور وأهمية التدريس بالمقاربة بالكفاءات على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة (15-18)سنة، وقد هدفت إلى وضع ومعرفة مدى فاعلية طريقة التدريس بالكفاءات وما تضمنه من تمارين بدنية وأنشطة تربوية في النشاط الفردي (الجري السريع) في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وقد شملت عينة البحث 30 تلميذ كلهم من الذكور ليتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج التقليدي) و تجريبية (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج المقترح)،وقد تم الأخذ بأراء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية في ترشيح اختبارات اللياقة البدنية (اختبار السرعة (30متر)، واختبار القوة الانفجارية (القفز من الثبات))، و تقويم البرنامج المقترح ،ليتم تطبيقه على تلاميذ العينة التجريبية هذا بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية و الضابطة من حيث السن والوزن والطول.

وبعد إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة توصلنا إلى فاعلية طريقة المقاربة بالكفاءات في تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي ساهمت بدورها في تطوير الجانب البدني لتلاميذ المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة .

ويمكن القول بأن هذا البرنامج ناجح نظرا لإستخدام التمارين النوعية وذلك من خلال النتائج المحصل عليها ولكن هذا لا يعني أن هناك نجاح مطلق لهذا البرنامج مما يدفع ل طرح إشكاليات وبحوث مستقبلية من أجل تحسين العملية التعليمية والإلمام بكل جوانبها والتعمق فيها أكثر من أجل الوصول إلى برامج فعالة في هذا الاختصاص ينهض بمختلف الفئات العمرية، ويدفع بهم إلى إبراز قدراتهم وتحسين أدائهم.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاطات الرياضية حيث تؤثر على جميع المستويات، رغم اختلاف نسب تأثيرها.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلائي فيما يخص هذه الفئة العمرية (15-18) سنة، ولما تتميز به من خصائص بدنية ونفسية واجتماعية ووجدانية، مما يجب علينا نحن كمربين أن نجتهد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة تتماشى وقدرات هذه الفئة العمرية، من خلال إشباع حاجياتها النفسية والبدنية، ، ناهيك عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

وبالرغم من عدم كفاية المدة المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية من أجل تحقيق أهدافها البدنية والمهارية إلا انه يمكننا تحقيق بعضها من خلال حسن اختيار الوضعيات التعلمية، كاختيار تمارين بدنية في نفس الوقت من أجل تطوير الجانبين معا.

الإقتراحات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، سنقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساعد على تطوير الصفات البدنية وتأهيل تلاميذ المرحلة الثانوية:
- يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريسية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.
- توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للتلاميذ والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.
- اهتمام المدرسين بطرق تعليم المهارات المختلفة "الشرح اللفظي والتطبيق الفعلي في الميدان".
- يجب تحسين عملية التدريس باستخدام التمارين النوعية المبنية على أسس علمية صحيحة وذلك بدراستها علميا وميدانيا من طرف المختصين ذوي الكفاءة في أنماط التدريس من أجل تعلم مختلف المهارات الحركية.
- الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة للفعالية الرياضية.
- مشاركة وإدخال أساتذة الرياضة والمدرّبين في تربيّات وطنية ودولية للاستفادة من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تعليمية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف القدرات البدنية المهارات الأساسية لمرحلة التعليم الثانوي لتطويرها والارتقاء بها.

● إجراء دراسات مشابهة لمعرفة أثر تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى على مستوى الأداء التلاميذ بمختلف الفئات العمرية.

قائمة المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

قائمة المصادر والمراجع :

أ- المصادر والمراجع العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، 1993 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997
3. أحمد نصر الدين أبو العلاء أحمد الفتاح ، فزيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي 1993
4. أحمد نصر الدين سيد، وابو العلاء أحمد عبد الفتاح، فزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 1993
5. بلهادي نشاحة، قروري وفاء، همامي فدوة 2006
6. البهي فؤاد السيد ، علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشريين دار الفكر العربي القاهرة 1978
7. بومسجد عبد القادر، تحديد سمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكزهم (دفاع، وسط، هجوم) دراسة مسحية على أكابر القسم الوطني سبتمبر 1996، رسالة ماجستير غير منشورة،
8. تركي رابح :أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر 1982
9. حاجب فريد، بيداغوجية التدريس بالكفاءات، الأبعاد و المتطلبات، دار الخلدونية الجزائر، 2005
10. خليل ميخائيل معوض، قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية بدون طبعة، مصر، سنة 2000.
11. د. مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000
12. د. علي مصطفى طه:كرة الطائرة , تاريخ, تعلم , تدريب قانون, دار الفكر العربي ,ط1, القاهرة 1999,
13. الدكتور بزاد على جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط1، 2007،
14. ساري احمد حمدان و نور عبد الرزاق سليم. 2001. 23
15. سامي محمد ملحم: القياس و التقويم في التربية و علم النفس، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر و التوزيع و الطباعة' 2005
16. سمير جوهاري، التدريس وفق المقاربة بالكفاءات، مجلة جيل العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قائمة المصادر والمراجع

17. شحاتة..2012
18. طيب نايت سلمان، زعتوت عبد الرحمان، قوال فاطمة، بيداغوجية المقاربة بالكفاءات، مفاهيم بيداغوجية في التعليم، دار الأمل للطباعة و النشر والتوزيع،2004
19. عباس محمود عوضن القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ن دار المعرفة الجامعيةن1998
20. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية 2001
21. عبد الرحمان العيساوي، بسيكولوجيا النمو دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت، سنة 2002
22. عبد الرحمان محمد عيسوي ، الاختبارات و المقاييس النفسية ،منساة المعارف بالاسكندريةن2003
23. عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب : تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة ، تخطيط الموسم التدريبي)، آمون للطباعة والتجليد ، روكسى ، القاهرة ،1996
24. عبد العزيز فهمي ، مبادئ الاحصاء التطبيقي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر ، 1986
25. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
26. عطا الله أحمد، زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج، تدريس التربية البدنية و الرياضية في ضوء الأهداف الاجرائية و المقاربة بالكفاءات، ديوان المطبوعات الجامعية،2009
27. على السعيد ریحان: ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، ط 1 ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة ، 2007معلی فاتح الهنداوي
28. علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، سنة 2002
29. علي لصيف محمود السامري : الإحصاء في التربية الرياضية جامعة بغداد 1973
30. فريد حاجي، المقاربة بالكفاءات كبيداغوجية ايدماجيةن سلسلة موعدك التربوي، العدد17، 2005
31. فؤاد أفرام السبتاني: منجد الطالب، دار المشرف، الطبعة الثالثة والأربعون، بيروت، 1995
32. فوزي محمد جيل، علم النفس العام، المكتب الجامعي الحديث، الأزراطية، الإسكندرية، بدون طبعة، مصر 2001
33. كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991
34. كمال درويش و آخرون: اسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998
35. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(لأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997

قائمة المصادر والمراجع

36. كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره ، 2002 ،
37. المجلة الجزائرية للتربية، المربي، العدد 05، المجلة الجزائرية للتربية، البيداغوجية الجديدة،
بيداغوجية الادمج، المركز الوطني للوثائق التربوية، يناير، فبراير 2006
38. محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة 1998
39. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2
40. محمد صبحي حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الأول، ط3، دار
الفكر العربي، القاهرة 1995
41. محمد علاوي و أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ،
دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1999
42. محمد مكي ، محاضرات في علم النفس التربوي ، المدرسة العليا للأساتذة ، ت ب ر ، 1994 .
43. المركز الوطني للوثائق التربوية 2002
44. مصطفى باهي ، صبري عمران ، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ،
مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2007
45. مصطفى بن حبليلس، المقاربة بالمشكلات في ضوء العلاقة بالمعرفة، العدد 38، 2004
46. مصطفى بن حبليليس مرجع سابق، ص 08 وزارة التربية الوطنية، الوثيقة المرافقة لمناهج التربية
البدنية و الرياضية، السنة الثانية من التعليم المتوسط، الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد،
مارس 2006، ص 27
47. المعتمد ، دار صابر للنشر و التوزيع، ص ب 10 بيروت، ط 2 ، لبنان 2000
48. المفتشية العامة لبناء المناهج وفق المقاربة بالكفاءات
49. المنجد دار المشرق، ش، م، م، الأشرقية، ط 3، بيروت – لبنان، 2008
50. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004
51. نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي الطبعة الأولى، بيروت،
سنة 2000
52. الناصر جيلالي، اتجاهات مدرسي السنة الأولى ابتدائي و السنة الأولى متوسط نحو التدريس
بالكفاءات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ورقلة، 2003
53. الناصر جيلالي، اتجاهات مدرسي السنة الأولى ابتدائي و السنة الأولى متوسط نحو التدريس
بالكفاءات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ورقلة، 2003

قائمة المصادر والمراجع

54. وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1988
55. وزارة التربية الوطنية ، البيداغوجيا بالكفاءات كبيداغوجيا ادماجية ، العدد 117، المركز الوطني للوثائق التربوية ، الجزائر
56. وزارة التربية الوطنية، الوثيقة الموافقة للمناهج الجديدة، 203 وزارة التربية الوطنية، الكفاءات موعذك التربوي، العدد 2005،05
57. يوسف العنيزي (و اخرون): مناهج البحث الفديوي بين النظرية و التطبيق, ط1, الكويت, مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع, 1998
- ب- المصادر الأجنبية:**

1. Jugen weineck, biologie de sport édition vigot paris 1992.
2. p mativiev, aspects fondamentaux de l'entrainement. Edition vigot paris 1983

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: السنة الثانية ماستر

تخصص: نشاط مدرسي تربوي

إستمارة تحكيم الوحدات التعليمية

الأستاذ الفاضل ..

تحية طيبة وبعد

في إطار الإعداد لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط المدرسي التربوي تحت عنوان "طريقة المقاربة بالكفاءات واثرها على تنمية بعض الصفات البدنية(السرعة- القوة العضلية) لدى تلاميذ الطور الثانوي

نتوجه إليكم راجين مساعدتكم في انجاز هذا البحث من خلال تحكيمكم للوحدات التعليمية المقدمة إليكم بكل صدق وقناعة فتحكيمكم أساس بحثنا ومنطلق استنتاجاتنا مع فائق الشكر والتقدير من إعداد الطلبة: -مناد علي

تحت إشراف الاستاذ: بوسيف اسماعيل

- الواجاني محمد امين

إسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظة	التوقيع

السنة

2019/2020

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: السنة الثانية ماستر

تخصص: نشاط مدرسي تربوي

إستمارة ترشيح الإختبارات

الأستاذ الفاضل ..

تحية طيبة وبعد

في إطار الإعداد لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط المدرسي التربوي تحت عنو "التدريس بالمقاربة بالكفاءات واثرها على تنمية بعض الصفات البدنية(السرعة- القوة العضلية) لدى تلاميذ الطور الثانوي

نتوجه إليكم راجين مساعدتكم في انجاز هذا البحث من خلال تحكيمكم للاختبارات المقدمة إليكم بكل صدق ،

فتحكيكم أساس بحثنا ومنطلق استنتاجاتنا، مع فائق الشكر والتقدير

من إعداد الطلبة: -مناد علي

تحت إشراف الاستاذ: بوسيف اسماعيل

- لواجاني محمد

إسم ولقب الأستاذ			
الدرجة العلمية			
الملاحظة			
التوقيع			

السنة

2022/2023

الاختبارات المستعملة:

1/اختبارات اللياقة البدنية:

*الإختبار الأول: جري 30 متر.

الهدف من الإختبار: قياس السرعة.

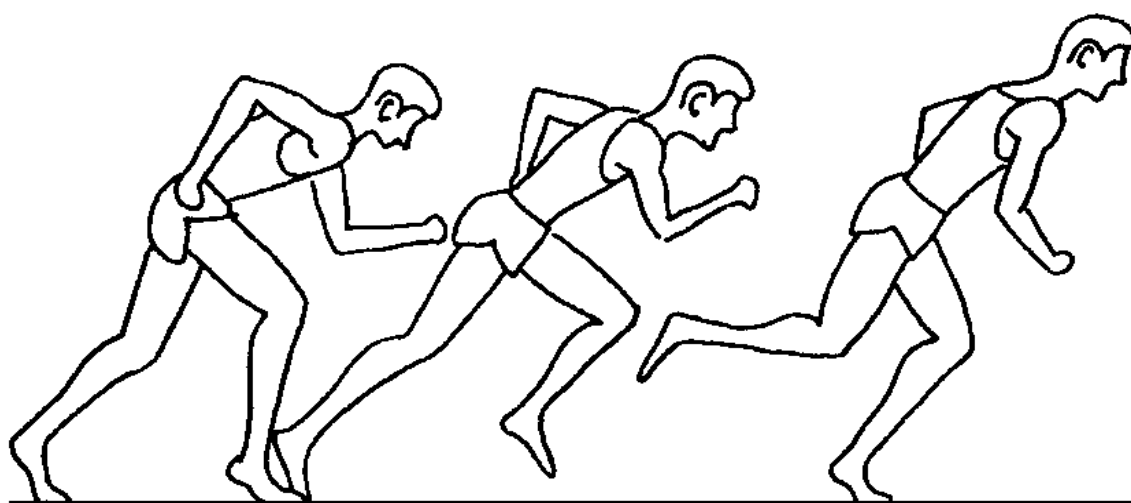
الأدوات: صافرة، كرونومتر.

طريقة الأداء: من وضع الإنطلاق العالي يقوم المختبر بالجري فور سماع إشارة البدء

من خط الإنطلاق إلى خط الوصول على بعد 30 متر.

التقويم: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية

(حسنين، 1997)



*الإختبار الثاني: الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: علامة البدء على الأرض، شريط قياس.

طريقة الأداء: يقف التلميذ خلف علامة البدء بحيث يلامس بأطراف أصابعهم القدم

علامة البدء والقدمان متباعدان قليلا، مرجعة الذراعين وثنى الركبتين لأداء الوثب أمام.

ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معا في نفس الوقت.

التعليمات: يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان للأسفل وللخلف قليلا وذلك في

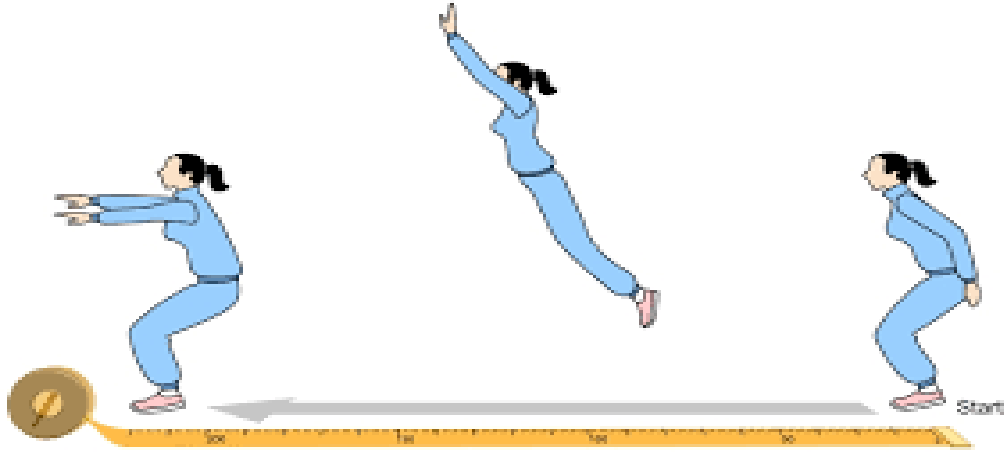
الحركة التمهيدية قبل الوثب، وعند الوثبة يجب أن تمرج الذراعان أماما عاليا وللخارج

قليلا، وذلك في الحركة التمهيدية قبل الوثب، وعند أداء الوثبة يجب تمرج الذراعين

عاليا وللخارج قليلا، والوثب بالقدمين معا، ويلاحظ ضرورة عدم السقوط للخلف بعد

الهبوط.

التسجيل: يؤخذ القياس من خط البدء لأقرب نقطة تركها التلميذ بأي جزء من جسمه،
على أن يكون
القياس عموديا على خط البداية (باهي، 2007)



مذكرة رقم : 01	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع.
الكفاءة القاعدية - أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				
الهدف التعليمي - تقويم تشخيصي أولي.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية الثانية:</u> - <u>الموقف الأول :</u> نقوم بتشكيل صفيين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله بإعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله . - <u>الموقف الثاني :</u> - إصطفاف التلاميذ أمام الأستاذ، كل تلميذ بجانب الآخر . - القيام بتمرين المضخة ثم القيام مباشرة والقفز إلى الأعلى من وضعية القرفصاء (Squat). - تكرار التمرين مدة دقائق. - <u>الموقف الثالث :</u> - إجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60)متر.	- القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة . - استعمال قوة الدفع . - تنظيم الحركة . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - الجري في خط مستقيم. - 10 د عمل . - العمل الجدي . - تكرار التمرين عدة مرات . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن والتنسيق بين اللاعبين والرجلين.
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

مذكرة رقم : 02	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصه، كرات.
الكفاءة القاعدية - أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				
الهدف التعليمي - تقوية الذراعين والرجلين، لدى العينة التجريبية .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
مرحلة التعلم	- تقوية عضلات الذراعين. - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - إجراء منافسة .	<u>الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>-الموقف الأول:</u>11د - إصطاف التلاميذ أمام الأستاذ. - القيام بوضع الإنبساط المائل (وضعية المضخة). - عند سماع الصافرة يقوم التلميذ بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الإنبساط المائل. - تلميذ يؤدي التمرين، وتلميذ يحسب مرات التكرار، ووقت الراحة بين المجموعات ، ثم يتم تبادل الأدوار . - كل تلميذ يؤدي (4) مجموعات ، وعدد التكرارات في كل مجموعة ما بين (16-12) تكرار، ووقت الراحة بين كل مجموعة (1د) <u>-الموقف الثاني:</u>16د - يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . <u>-الموقف الثالث:</u>16د - يقسم التلاميذ إلى فوجين، كل فوج خلف خط البدء يتخذ الأوائل من كل فوج وضعية البطة وتسلم لهم كرات وعند سماع الصافرة ينتقل قادة كل فوج على هذه الوضعية و الدوران حول الشاخص الموضوع على بعد 10م ثم العودة بنفس الوضعية و تسليم الكرة للزميل وهكذا إلى إنتهاء العملية والفائز من يكمل الأول.	- استعمال قوة الدفع - تبادل الأدوار. - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - السرعة في الحركة	- العمل الجدي . - مد وثني الذراعين كاملا. - ترتيب الوضعيات الجيد - التنافس ضد الخصم .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - إجراء تمارين الإسترجاع. - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- 07د عمل. - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

السنة الدراسية: 2018/2019

مذكرة رقم : 03	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصه، كرات
الكفاءة القاعدية	- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.			
الهدف التعليمي	- التحكم في الجسم اثناء الانطلاق .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة . - القيام بلعبة التمريرات العشرة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	<u>الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>-الموقف الأول:</u>10د - يقوم التلاميذ بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، واعداد العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلي الرجلين . <u>-الموقف الثاني:</u>15د -يقوم التلاميذ بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعه لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <u>-الموقف الثالث:</u>20د - إجراء منافسة بين التلاميذ لمسافة 60 م وتعيين أحسن التلاميذ .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - إجراء تمارين الإسترجاع . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	-05د عمل . - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

السنة الدراسية: 2018/2019

ثانوية: 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 04	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان	وسائل الإنجاز:
----------------	-----------------	-------------------	---------------------	----------------

صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصصة، كرات.		المؤسسة	
الكفاءة القاعدية		- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.	
الهدف التعليمي		- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات . 	<p>الحالة التعليمية الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة ، وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، 02 ، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل . - الانتباه . - التركيز
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن. - التنافس لمسافات متزايدة. - التنقل بسرعة وتحفيز الزميل لضمان الفوز . - المسار المتعدد . 	<p>الحالة التعليمية الثانية:</p> <p>الموقف الأول:10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنافس بين فريقين ، وجه لوجه . - عند الإشارة، ينطلق اللاعب(1) من كل فريق نحو الجهة المقابلة ، لإعطاء إشارة الإنطلاق للاعب(2) من نفس الفريق . - إنهاء المنافسة بتتنقل كل أعضاء الفريق إلى الجهة الأخرى. <p>الموقف الثاني:15د</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب حاملين كرات، وعند تسليم الكرة إلى الزميل يقوم بنفس العمل حتى النهاية وذلك لمسافة (4×10) متر، يكون العمل على شكل منافسة. <p>الموقف الثالث:20د</p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء منافسة بين التلاميذ لمسافة 60 م وتعيين أحسن التلاميذ . 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء التمرين بشكل جيد وسليم. - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<p>الحالة التعليمية الثالثة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء تمارين الإسترجاع. - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة.
			<ul style="list-style-type: none"> - 05د عمل. - أهمية التقييم الفردي

السنة الدراسية: 2018/2019

ثانوية: 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 05	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصصة
----------------	-----------------	-------------------	-----------------------------	--

الكفاءة القاعدية - أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فديدا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.

الهدف التعليمي - التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات . 	<p>الحالة التعليمية الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، 02، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز . - الانتباه . - التصبور - المسبق 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقوية الأطراف العلوية والسفلية للجسم . - التناسق بين حركات الذراعين والرجلين . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة 	<p>الحالة التعليمية الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول :10د - نقوم بتشكيل خطان متوازيان،المسافة بينهما (10)متر،طول كل خط (1.20) متر،في نهاية كل خط قمع. -عند سماع إشارة الإنطلاق ينطلق التلميذ للجري بسرعة باتجاه الخط المقابل،ثم يعود بأقصى سرعة إلى خط الإنطلاق ويعمل نفس الشيء ويواصل الجري بأقصى سرعة حتى إتمام الإختبار (4×01) متر. - الموقف الثاني :15 د - يقوم التلاميذ بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع ،ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - الموقف الثالث :20د - القيام بمنافسة بين التلاميذ بحيث يقصى في كل مرة الخاسر ، واعدة المحاولات ثم حساب التلاميذ الفائزين واعطاء ترتيب للتلاميذ . 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الحركة . - السرعة في الإنجاز . - روح التنافس . - الإستجابة الجيدة لإشارة الإنطلاق. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بأقصى سرعة ممكنة. - عدم الخروج من الرواق. - فهم طريقة المنافسة . - تحفيز الزملاء للفوز .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<p>الحالة التعليمية الثالثة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة. 	<ul style="list-style-type: none"> -05 د عمل. - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

السنة الدراسية: 2018/2019

ثانوية: 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 06	النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز:ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة،مقتي،أقماع،أقمصة
----------------	-----------------------	-------------------	----------------------------	---------------------------------------

الهدف التعليمي		- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.		
الكفاءة القاعدية		- أن يتمكن المتعلم من الإستجابة لمختلف الإشارات.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	<u>الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>الموقف الأول:</u>10د - تقسيم التلاميذ إلى فوجين. - عند سماع صافرة الإنطلاق يقوم كل عنصر بالجري في مسار مستقيم نحو القمع الذي يبعد 15 متر ، ثم العودة إلى نقطة البداية كإشارة إنطلاق إلى الزميل الذي يقوم بنفس العملية وهكذا .. ويعاقب الفوج الخاسر. <u>الموقف الثاني:</u>15 د - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث:</u>20 د - تقوم بتشكيل صفيين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله بإعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه، والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة . - إنهاء المسافة الجري في خط مستقيم
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	-05 د عمل . - تقديم النتائج وبعض الملاحظات

السنة الدراسية: 2018/2019

ثانوية: 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 07	النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية				
- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				

الهدف التعليمي		- التنسيق بين أساسيات السرعة .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	الحالة التعليمية الأولى: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الحالة التعليمية الثانية: -الموقف الأول::10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، واعداد العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . -الموقف الثاني::15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الموقف الثالث::20د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	الحالة التعليمية الثالثة: - تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .

السنة الدراسية: 2019/2018

ثانوية: 11 ديسمبر 1960 تيسمسيلت

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 08	النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: وسائل صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية	- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.			
الهدف التعليمي	- تقييم تحصيلي.			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	الحالة التعليمية الأولى: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	الحالة التعليمية الثانية: - الموقف الأول : - يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - الموقف الثاني : - يقوم التلاميذ بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعه لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . - الموقف الثالث : - إجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60)متر، تحسب النتائج وتقرن بنتائج التقويم التشخيصي.	- أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل . - ترتيب الوضعيات . - التنفس الجيد - 10 د عمل - التنافس ضد الخصم . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية الثالثة: - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

مواصفات العينتين الضابطة والتجريبية من حيث السن والطول والوزن

العيبة التجريبية (قسم سنة ثانية آداب وفلسفة)			العيبة الضابطة (قسم سنة ثانية تسيير واققتصاد)			
الطول	الوزن	السن	الطول	الوزن	السن	
1.67	61	17	1.72	60	17	1
1.7	74	17	1.74	60	17	2
1.72	76	17	1.75	64	17	3
1.74	63	17	1.69	59	17	4
1.75	64	17	1.8	62	17	5
1.81	72	18	1.78	68	16	6
1.78	68	18	1.79	70	18	7
1.77	69	16	1.77	63	18	8
1.76	66	18	1.76	61	16	9
1.71	65	18	1.75	65	17	10
1.79	63	16	1.75	69	17	11
1.74	62	17	1.74	67	17	12
1.74	60	17	1.73	67	18	13
1.75	70	17	1.73	63	17	14
1.71	71	18	1.76	62	17	15

نتائج الاختبارات البعديّة

العيبة التجريبية (قسم السنة الثانية تقني رياضي)	العيبة الضابطة (قسم السنة الثانية علمي 2)
اختبارات الصفات البدنية	اختبارات الصفات البدنية

الاختبارات الرقم	السرعة (30متر)	القوة (الوثب من الثبات)	السرعة (30متر)	القوة (الوثب من الثبات)
1	5.45	2.03	4.49	2
2	5.14	2.09	4.87	2.18
3	5.49	2	5.49	2.01
4	5.09	2	4.87	2.28
5	5.29	2	5.09	2.02
6	5.79	2.09	4.48	2.02
7	5.11	2.20	4.8	2.13
8	5.25	1.75	5.29	1.58
9	4.68	2.15	4.91	2.21
10	4.72	1.86	5.88	1.48
11	4.92	2.02	5.01	2.11
12	4.99	2.16	4.91	2.2
13	5.33	2.1	5.82	1.75
14	5.15	2.19	5.21	2.17
15	4.87	2.08	5.44	2.14

الدراسة الاستطلاعية: «قسم تسيير و اقتصاد»

التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الاختبار رقم التلميذ
اختبارات الصفات البدنية		اختبارات الصفات البدنية		
السرعة(30متر)	القوة (القفز من الثبات)	السرعة(30متر)	القوة (القفز من الثبات)	
4.6	2.11	4.74	2.01	1

2.29	4.8	2.02	4.89	2
2.26	5.3	2.2	5.21	3
2.3	4.85	2.28	4.96	4
2.28	5.29	2.25	5.04	5
2.02	4.68	2	4.5	6
2.15	4.96	2.09	4.86	7
1.69	5.11	1.65	5.34	8
2.26	5.14	2.22	5.02	9
1.54	5.78	1.51	5.88	10

نتائج الاختبارات القبليّة

العينة التجريبية (قسم السنة الثانية تقني رياضي)		العينة الضابطة (قسم السنة الثانية علمي 2)		
اختبارات الصفات البدنية		اختبارات الصفات البدنية		اختبارات رقم التلميذ
القوة (الوثب من الثبات)	السرعة (30 متر)	القوة (الوثب من الثبات)	السرعة (30 متر)	
2	4.54	2.01	5.39	1
2.2	4.9	2.12	5.08	2
5.58	5.58	2.06	5.71	3
2.3	4.96	2.04	5.02	4
2.04	5.18	2.1	5.55	5
2	4.56	2.03	5.92	6
2.15	4.8	2.18	5.21	7

1.6	5.39	1.78	5.37	8
2.25	5.02	2.11	4.88	9
1.46	5.96	1.89	4.66	10
2.12	5.11	2.01	5.12	11
2.18	4.98	2.15	4.97	12
1.72	5.88	2.08	5.26	13
2.15	5.25	2.16	4.98	14
2.13	5.46	2.06	4.69	15