

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

تأثير وتقييم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية

دراسة تحليلية أجريت على التلاميذ في ثانوية "عداوي الحبيب" و"ثانوية محمد بلال"

إشراف:

سعايدية هواري

من إعداد:

- روابعية شريفة

- بن سعدي ريمة

السنة الجامعية: 2016/2015



## شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي" (النمل/ 19)

أحمد الله العلي القدير حمد الشاكرين، المقربين بفضلته وجليل آلائه وفيض كرمه، وأسجد له شكرا على ما وهبني من جهد ومثابرة وقوة حتى تم هذا العمل المتواضع فإن كنت قد وفقت فيما قدمت، فبفضل الله عز وجل، وانطلاقا من قول معلم البشرية: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" (الترمذي 505/3)

فإن واجب الشكر يقتضي بالشكر لكل من أسهم في إغنائي بكلمة قالها أو ملاحظة نافعة أبداها أو مصدرأغنى القيمة العلمية أو أولى بفكرة فتحت أمامي الآفاق، خاصة الأستاذ المشرف "الدكتور سعايدية هواري".

ويسعدني ويشرفني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر إلى كل من علمنا حرفا ووهبنا علما وكان سببا في نجاحنا مرحلة مرحلة إلى أساتذتنا في جميع الأطوار.

شريعة

رياسة

# إهداء

الحمد لله الذي أعانني ووفقتني لإتمام هذا البحث

إلى من أخذ بيدي وقدمتي الحسنة في الدنيا إلى من عنى الصبر من أجلنا رسم لنا طريق  
السعادة إلى الذي علمني معنى للتربية "أحمد" أبي العزيز.

إلى والدتي العزيزة فيض لحنان والمحبة والرحمة الحانية والتي ربت فأحسنت، صاحبة  
الأيدي البيضاء والدعوات الحارة، والتي منحني الدعاء، أعطر وأصدق الكلمات التي جعل الله  
الجنة تحت أقدامها لها مني كل الحب والتقدير.

إلى إخوتي الأعزاء "خالد، ربيع، وليد وناصر"، وأخواتي "كريمة، خاليدة، حياة، مرام،  
وزوجة الأخ وابنته حسيبة.

إلى كل أفراد العائلة كبير وصغير.

إلى كل الصديقات ريمة، نصيرة، كريمة، إيمان، حميدة، وفاء، مباركة، اسمهان،  
سمية، حسيبة، صبرينة وحكيمة، لطيفة، أسماء، نوال، سهيلة. جوهر ومليكة. وكل عائلتي  
في الإقامة الجامعية تيسمسيلت.

إلى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات.

إلى كل من ساعدوني، ولم ترهم العيون، آثارهم موجودة بين السطور.

وإلى كل من وسعتهم الذاكرة ولم تسعهم المذكرة.

إليهم جميعا أهدي ثمرة الجهد المتواضع داعيا المولى عز وجل أن ينفعنا بما علمنا  
ويعلمنا ما ينفعنا ويزيدنا علما.

# شريعة

# إهداء

الحمد لله الذي أعانني ووفقتني لإتمام هذا البحث المتواضع لسنوات من الدراسة.

أهدي ثمرة جهدي إلى والدي العزيز أطل الله في عمره

وإلى والدتي الحبيبة رحمها الله. وإلى والدتي الثانية حفظها الله.

إلى جدي الغالية التي تعبت من أجلي وأعطتني كل الحب و الحنان أطل الله في عمرها.

إلى أختي العزيزة "سارة" وزوجها وأبنائها: "أحسن" والبرعومة "زهور" حفظهم الله.

وإلى عمتي العزيزة "عزيزة" وأبنائها وأخص بالذكر ابنها المرحوم "فيصل" وجميع أبنائه.

إلى أخواتي الكتكووات: "مليسة"، "لينة"، و"آية".

إلى جميع أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وأبنائهم.

إلى صديقاتي: "شريفة"، "كريمة"، "تصيرة"، "مزيدة"، "إيمان"، "سومية"، "أسماء"، "خديجة"،

"مليكة"، "لطيفة"، "مباركة"، "جوهر"، "حكيمية"، "حميدة" و"توال".

وإلى جميع أساتذتي الكرام، وأخص بالذكر الأستاذة "عاصي سارة".

وإلى جميع طلبة الماجستير تخصص تربية وحركة وتدريب رياضي دفعة 2015/2016.

وإلى كل من لم تتسعهم مذكرتي واتسع لهم قلبي

## ريمة

# قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
ا	كلمة شكر
ب	إهداءات
ج	مقدمة البحث
<b>التعريف بالبحث</b>	
2	1- الإشكالية
4	2- فرضيات البحث
4	3- أهمية البحث
5	4- أهداف البحث
6	5- تحديد المفاهيم ومصطلحات البحث
8	6- الدراسات السابقة
12	7 - أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.
13	8- التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة.
<b>الباب الأول الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول التقويم</b>	
16	تمهيد:
17	1- لمحة تاريخية عن التقويم
17	2- مفهوم التقويم
18	3- تعريف التقويم
18	3-1- التقويم المدرسي
18	3-2- التقويم الصفي
18	4- الفرق بين القياس والتقويم
19	4-1- مخطط يمثل الفرق بين الاختبار والقياس والتقييم والتقويم
20	5- أنواع التقويم

20	5-1- التقويم من حيث اعطاء الدرجة
20	5-1-1- التقويم الذاتي
20	5-1-2- التقويم الموضوعي
20	5-2- التقويم من حيث توقيت إجرائه
20	5-2-1- التقويم المبدئي أو القبلي (المبكر)
21	5-2-2- التقويم التكويني أو البنائي
21	5-2-2-1- أغراضه
22	5-2-3- التقويم التجميعي (النهائي)
22	5-2-3-1- أغراضه
23	5-3- التقويم من حيث القائمين به
23	5-3-1- التقويم الداخلي
23	5-3-2- التقويم الخارجي
23	6- العلاقة بين التدريس والتقويم
24	7- استخدامات أدوات القياس
25	7-1- بناء وتطوير النظريات التربوية والنفسية
25	7-2- انتقاء الأفراد
26	7-3- تسكين الأفراد
26	7-4- تصنيف الأفراد
26	7-5- التشخيص والعلاج
27	8- شروط التقويم
27	9- عناصر عملية التقويم
27	10- خطوات عملية التقويم
27	10-1- التخطيط
28	10-2- وضع معايير للأداء والنتائج
28	10-3- قياس الأداء الفعلي
28	10-4- تحليل نتائج القياس
28	10-5- المتابعة

29	10-6- كتابة التقرير النهائي
29	11- التقويم في مجال التربية البدنية والرياضية
30	12- أهمية التقويم
31	13- سمات التقويم الجيد
31	13-1- التناسق مع الأهداف
31	13-2- الشمول
31	13-3- الاستمرارية
32	13-4- التكامل
32	13-5- التعاون
32	13-6- أن يبنى التقويم على أساس علمي
33	13-7- أن يكون التقويم اقتصادياً
33	13-8- أن تكون الأدوات صالحة
35	14- تقويم تحصيل الطلاب
36	15- أهمية التقويم في العملية التربوية
36	16- وظائف التقويم
37	17- خطوات التقويم
38	18- وضع خطة التقويم
39	خلاصة
تمهيد	
41	تمهيد
42	1- درس التربية البدنية والرياضية
42	1-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية
43	1-2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية
43	1-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية
44	1-4- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
44	1-5- استمرارية درس التربية البدنية والرياضية
45	1-6- هيكل درس التربية البدنية والرياضية

45	1-6-1- الجزء التحضيري
45	2-6-1- الجزء الرئيسي
46	3-6-1- الجزء النهائي
46	7-1- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
47	8-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية
47	1-8-1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
47	1-1-8-1- الشخصية التربوية للأستاذ
48	2-1-8-1- الشخصية القيادية للأستاذ
49	2-8-1- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
49	1-2-8-1- الواجبات العامة
50	2-2-8-1- الواجبات الخاصة
50	3-8-1- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضواً في مجتمعه
51	4-8-1- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضواً في المهنة
52	5-8-1- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
52	1-5-8-1- التعليم
52	2-5-8-1- صحة الجسم
52	3-5-8-1- النظافة
53	4-5-8-1- الخصائص الخلقية
53	5-5-8-1- الخصائص العقلية
53	6-5-8-1- الخصائص التعليمية
54	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الحمل</b>	
56	تمهيد
57	1- الحمل
57	1-1- مفهوم الحمل الرياضي
57	2-1- مفهوم حمل الدرس
58	3-1- تعريف الحمل الرياضي

58	2- أنواع الحمل الرياضي
58	2-1- الحمل الخارجي
59	2-1-1- شدة الحمل
59	2-1-1-1- درجة شدة الحمل الرياضي
59	2-1-1-1-1- الشدة القصوى
60	2-1-1-1-2- الشدة الأقل من الأقصى
60	2-1-1-1-3- الشدة المتوسطة
60	2-1-1-1-4- الشدة الضعيفة
60	2-1-2- حجم الحمل الرياضي
61	2-1-3- كثافة الحمل
61	2-2- الحمل الداخلي
61	2-3- الحمل النفسي
62	2-4- مخطط يمثل أنواع الحمل
63	3- طريقة التدريب المستمر
63	3-1- مفهوما
63	3-2- أهدافها وتأثيرها
63	3-3- خصائصها
63	3-4- أنواع الحمل المستمر
64	3-5- أشكال التدريب المستمر
64	3-5-1- التدريب بإيقاع متواصل
64	3-5-2- التدريب بإيقاع متغير
65	3-5-3- جري الفارتك
65	4- طريقة التدريب الفتري
67	4-1- نموذج التدريب بطريقة التدريب الفتري (200م)
67	5- طريقة التدريب التكراري
68	6- طريقة التدريب الدائري
68	6-1- مميزات هذه الطريقة

69	7- التحكم في درجات الحمل 'تقويم درجات الحمل
69	7-1- التحكم في درجة الحمل من خلال التغير في شدته
70	7-2- التحكم في درجة الحمل من خلال التغير في حجمه
70	7-3- التحكم في درجو الحمل من خلال التغير في فترات الراحة البيئية (كثافة الحمل)
71	8- العمليات البيوفيسيولوجية خلال وبعد الانتهاء من العمل البدني
71	8-1- التغيرات خلال الخضوع للحمل البدني
72	9- العمل البدني والميثالية في استعادة الشفاء
74	10- قانون زيادة الحمل
75	11- الشدة
75	11-1- أنواع الشدة
76	11-1-1- مستويات الشدة للحمل التدريبي
76	11-1-1-1- تحديد شدة الحمل طبقاً للنسبة المئوية
76	11-1-1-2- تحديد شدة الحمل طبقاً للزمن
77	11-1-1-3- تحديد الحمل طبقاً لمعدل النبض
78	خلاصة:
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي:</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
81	تمهيد
82	1- منهج البحث
82	2- مجتمع وعينة البحث
82	3- الهدف من الدراسة الميدانية
82	4- الدراسة الاستطلاعية
82	4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
83	5- تحديد متغيرات البحث
83	6- مجتمع البحث
84	7- مجالات البحث
84	8- عرض تقنيات وأدوات البحث

85	9- الأسس العلمية للاختبارات
86	10- التحليل العلمي السيكمومري لأدوات البحث
86	11- اجراءات تطبيق الأداة
86	12- الطريقة الاحصائية
88	13- صعوبة البحث
89	خلاصة
<b>الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج:</b>	
92	1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
92	1-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (01)
95	2- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
95	1-2- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (02)
98	3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
98	1-3- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (03)
101	4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
101	1-4- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (04)
104	5- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
104	1-5- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (05)
107	6- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
107	1-6- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (06)
110	7- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
110	1-7- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (07)
113	8- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
113	1-8- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (08)
116	9- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
116	1-9- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (09)
119	10- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
119	1-10- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (10)

122	11- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
122	11-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (11)
125	12- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
125	12-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (12)
128	13- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
128	13-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (13)
131	14- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
131	14-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (14)
134	15- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
134	15-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (15)
137	16- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة
137	16-1- عرض وتحليل النتائج للدرس رقم (16)
<b>الفصل الثالث: مقابلة النتائج بالفرضيات</b>	
140	مقابلة النتائج بالفرضيات
140	1- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
140	2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
141	3- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
142	الاستنتاج العام
143	الاقتراحات والتوضيحات
145	الخاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
<b>الملاحق</b>	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل الفرق بين الاختبار والقياس والتقييم والتقويم	19
02	درجات شدة الحمل طبقاً إلى النسبة المئوية	76
03	شدة الحمل طبقاً للمدة الزمنية المستغرقة	76
04	درجات شدة الحمل طبقاً لمعدل النبض	77
05	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 01	91
06	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 02	94
07	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 03	97
08	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 04	100
09	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 05	103
10	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 06	106
11	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 07	109
12	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 08	112
13	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 09	115
14	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 10	118
15	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 11	121
16	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 12	124
17	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 13	127
18	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 14	130
19	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 15	133
20	مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم 16	136

قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل عام يبين العلاقة بين التدريس والتقويم	24
02	تدرج الحمل خلال فترة الدرس	58
03	مخطط يمثل أنواع الحمل	62
04	مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي.	62
05	يبين طريقة التدريب المستمر	64
06	يبين طريقة التدريب الفتري	66
07	يبين طريقة التدريب التكراري	67
08	يبين المراحل الثلاثة السابقة كما يراها العالم الروسي ياكوفليف 1976	73
09	المراحل التي تمر بها عملية التكيف والميثالية لاستعادة الشفاء عن الروسي ياكوفليف 1976	73
10	يوضح قانون زيادة الحمل	74
11	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط دفع الجلة رقم (01)	92
12	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط كرة اليد رقم (02)	95
13	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط دفع الجلة رقم (03)	98
14	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط الوثب الطويل رقم (04)	101
15	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط الوثب الطويل رقم (05)	104
16	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط دفع الجلة رقم (06)	107
17	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط الوثب الطويل رقم (07)	110

113	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط دفع الجلة رقم (08)	18
116	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط كرة الطائرة رقم (09)	19
119	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات السرعة رقم (10)	20
122	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط كرة الطائرة رقم (11)	21
125	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات نصف الطويلة رقم (12)	21
128	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات السرعة رقم (13)	22
131	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات النصف الطويل رقم (14)	23
134	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط كرة الطائرة رقم (15)	24
137	يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط كرة الطائرة رقم (16)	25

## مقدمة:

تعتبر قضية تكيف الجسم البشري وأجهزته المختلفة مع ضغوط الحمل البدني أهم قضايا البحث العلمي في المجال الرياضي حيث تكمن أهمية الحمل البدني بأنه الوسيلة الرئيسية للارتفاع بالمستوى البدني والرياضي، بالتحديد بما يتعلق بتطوير الصفات البدنية وزيادة فعاليتها في إطار الأداء الرياضي المتكامل، وتتضاعف هذه الأهمية أيضا للافتقار الشديد للبحث العلمي في هذا المجال والذي واكبه نقص وقصور واضح في المراجع المخصصة له خاصة على المستوى العربي في مجال التربية البدنية.

تعد العملية التربوية المخططة المبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، حيث يقصد من ورائها اختبار أفضل طرق وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المرتبطة بخصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين أو الرياضيين إلى مراكز متقدمة في مختلف الأنشطة، وهذا ما تسعى إليه الدول حيث يمكن رفع مستوى الأداء بشكل سليم والبلوغ إلى المستويات العالمية فالرؤية العلمية تقوم على أساس وضع خطط من أجل بلوغ أهداف محددة من خلال درس التربية البدنية حيث يكمن دور أستاذ التربية البدنية في اختيار المحتوى المناسب والتنظيم الأمثل للخبرات التعليمية والتربوية وإعداد كافة الوسائل من أجل تنظيم الحس لسير الدرس وتحقيق الهدف المسطر.

كما يتطلب من مدرس التربية البدنية إعداد الحمل بالطرق العلمية مع مراعاة توفر المبادئ الأساسية للحمل أثناء قيامه بالتخطيط أو الإشراف على تنفيذ الهدف مع مراعاة العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ويلعب التقويم في التربية البدنية والرياضية دور هام وفعال حيث يتضمن تقدير الأداء للتلاميذ ثم إصدار أحكام على هذا النوع في ضوء اختبارات محددة لمواصفات الأداء، ويتضمن مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم التوصل إليها عن طريق ممارسة البرامج التعليمية أو التدريبية فهو لا يقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية الفرد بل هو عملية شاملة لتحقيق مستوى أي ظاهرة.

حيث اهتم الكثير من العلماء في هذا المجال وقاموا بدراسات سابقة من أجل الوصول إلى نتائج للاستفادة منها خاصة في مجال التدريب وللاستفادة كل من المدربين والأساتذة، ومن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هو الاختيار الصحيح للأعمال وتحديد الجرعات المناسبة للحمل داخل درس التربية البدنية والرياضية ليكون هادفاً مع جعله مناسباً لمستوى أداء التلاميذ.

وقد حاولنا في هذا البحث أن يكون هناك توازن وتكامل بين الجوانب النظرية والجوانب التطبيقية بحيث يخدم كلاهما الآخر مع مراعاتنا للأسس المنهجية والإحصائية والتي تغلب عليها أساليب وأدوات القياس والتقويم، لكي تفي بالغرض الذي صممت من أجل تحقيقه.

حيث قسمنا بحثنا إلى بابين رئيسيين ومتكاملين، تناولنا فيه ما يلي:

- ✓ الباب الأول: الجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول، وهي:
  - الفصل الأول: التقويم حيث تطرقنا فيه إلى التحدث عن لمحة تاريخية.
  - الفصل الثاني: حيث تطرقنا إلى التحدث عن درس التربية البدنية والرياضية والتحصيل الدراسي.
  - الفصل الثالث: تطرقنا إلى التحدث عن الحمل.
- ✓ الباب الثاني: الجانب التطبيقي ويحتوي على فصلين:
  - الفصل الأول: تناولنا المنهج المتبع وإجراءات البحث.
  - الفصل الثاني: تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تخص كل فرضية من الفرضيات الجزئية، وفي الأخير بغرض الاستنتاج والخاتمة والاقتراحات.

# التعريف بالبحث

## 1- إشكالية البحث:

إن عملية التدريس لتربية البدنية تشمل نواح متعددة يتداخل فيها كثير من القوانين المختلفة كالتحصيل المعرفي، التعلم الحركي والتقدم بقدرة الأداء في الأجهزة العضوية، ووحدة التعليم والتربية، ووحدة التربية والنماء، ولقد أوضحنا من قبل أن مبادئ التدريس العامة والقواعد التعليمية المنبثقة منها هي بمثابة إرشادات أساسية للمدرس تجعله يستخدم القوانين المؤثرة في عملية التدريس بطريقة واعية.

إن أغراض وأهداف التدريس لتربية البدنية، تجعل من الضروري الاستفادة من المبادئ التعليمية العامة والتي تستخدمها جميع المواد الدراسية للمنهج الدراسي وتطويرها واستكمالها لتصبح مبادئ قواعد تعليمية، تتفق مع قوانين خاصة بمستوى الأداء البدني والرياضي.

إن مبادئ الحمل تقدم اشتراطات تعليمية للتربية البدنية تنبثق من قوانين التقدم بمستوى الأداء البدني في الأجهزة العضوية وأغراض وأهداف التدريس للتربية البدنية والرياضية، فهذه المبادئ تعطي إرشادات عامة وجوهرية للاستخدام المنظم الأنشطة البدنية وطرائق التمرين كوسائل وطرق الحمل البدني وللتقدم بمستوى الأداء البدني<sup>(1)</sup>.

فإن إعداد الحمل بالطرق العلمية يعتبر أحد الواجبات القيادية والتربوية لدرس التربية البدنية الرياضية، وفي هذا الشأن يتطلب الأمر من المدرس أن يراعي توافر المبادئ الأساسية للحمل أثناء قيامه بالتخطيط أو الإشراف على تنفيذ الدرس على أن يراعي بشكل خاص أن يكون الاهتمام منصب على العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

وانطلاقاً من هذه القاعدة، فإن عمليات تحليل الحمل ذات أهمية كبيرة بالنسبة لتقويم النتائج التربوية والتعليمية المستهدفة من درس التربية البدنية الرياضية.

ونظراً لكون الأثر المتزايد للتمرين يعتبر المقياس لتحديد الجرعات الصحيحة لعوامل الحمل داخل درس التربية البدنية الرياضية بالإضافة إلى أنه - (الأثر) امر يتحقق عن طريق

1- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية، دار الكتب للطباعة والنشر، منشأة المعارف بالاسكندرية، ص203.

الحمل والراحة ومدى تناسبهما مع أسس الحمل على مدار سلسلة التمرينات، فإنه من الضروري أن يكون مدرس التربية البدنية الرياضية في الوضع الذي يسمح بأن يتمكن من تحليل النشاط الذي يتولى تكليف التلاميذ به في مجال التمرينات من إصدار تقريره الصحيح على هذه التحليلات. كما أن هذا الأسلوب مناسب أيضا من أجل تحديد النقاط الأساسية لإدخال التعديلات المبرمجة على عوامل الحمل عن طريق التمرينات المتكررة (سلاسل).

هذا ويمكن استخدام هذا الأسلوب خلال الزيارات الميدانية والتعليمية التوجيهية لغرض تمكين القائمين على العمل من استكمال طرق المراقبة والتوجيه التربوي، خاصة بتقويم وتقرير الحمل على مدار الدرس، كما نستطيع تحديد الوقت المستثمر للدرس، وعليه نستخلص إشكالية بحثنا في السؤال التالي:

### التساؤل العام:

هل يمكن الوصول إلى وضع مذكرة نستطيع من خلالها تقويم وضبط وتحليل الحمل خلال دروس التربية البدنية والرياضية؟

### التساؤلات الفرعية:

- ✓ هل المذكرة المقترحة نستطيع من خلالها تقويم وتحليل الحمل في درس التربية البدنية؟
- ✓ هل بناء الحمل بالطرق الصحيحة خلال درس التربية البدنية والرياضية له أثر ايجابي في تطوير مستوى التلاميذ؟
- ✓ هل يساهم إعداد الحمل في درس التربية البدنية بطريقة علمية يمكننا من خلالها تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها درس التربية البدنية والرياضية؟

2-فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

يمكن من خلال هذه المذكرة تقويم وضبط وتحليل الحمل خلال درس التربية البدنية الرياضية.

2-1-1- الفرضيات الجزئية:

✓ من خلال الطريقة المقترحة نستطيع تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية.

✓ يؤثر تشكيل الحمل بالطريقة العلمية في زيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ بالإيجاب.

✓ يؤثر تشكيل الحمل بالطريقة العلمية في زيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ بالسلب.

✓ يستثمر الحمل في حصة التربية البدنية بطريقة تمكننا من تحقيق الأهداف المسطرة.

3-أهمية البحث:نتبع أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

3-1 من الناحية العلمية:

بحثنا عبارة عن دراسة مسحية وقد تناولنا في موضوعنا تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل المعرفي.

- تحليل وتقويم الحمل وتحديد نقاط القوة والضعف خلال سير درس التربية البدنية والرياضية.

- إدخال بعض التعديلات على عوامل الحمل من خلال التمرين

3- 2 - من الناحية العملية:

يتضح الغرض العملي من خلال هذه الدراسة باقتراح مذكرة تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية.

4- أهداف البحث:

- ✓ تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية الرياضية.
- ✓ معرفة أثر بناء الحمل بالطرق العلمية الصحيحة في تطوير مستوى التلاميذ من الناحية البدنية والمهارية خلال درس التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة كيفية انعكاس تشكيل الحمل بالطريقة الصحيحة على زيادة القدرات البدنية للتلاميذ.
- ✓ إيضاح أهمية الحمل لتحقيق الأهداف المسطرة من خلال درس التربية البدنية.
- ✓ معرفة العلاقة الموجودة بين الحمل والتحصيل الدراسي لدرس التربية البدنية.
- ✓ معرفة نقاط القوة والضعف في الحمل من خلال درس التربية البدنية والرياضية.
- ✓ جعل الحمل مناسباً لمستوى أداء التلاميذ من خلال درس التربية البدنية والرياضية.

## 5-مصطلحات البحث:

### 5-1- التقييم:

- أ- لغة: فياللغة يعني تقدير القيمة أو الوزن ويقال قوم الشيء، أي قدره قدر قيمته ووزنه<sup>1</sup>
- ب- اصطلاحا: هوإصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو التالي التي تتحدد به تلك الأهداف، ويتم التقييم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس لذا تتوقف دقة سلامة عملية التقييم على الاختبارات والمقاييس المستخدمة وثباتها وصدقها، لأن التقييم يتأسس على البيانات المجمعّة من عملية الاختبار والقياس<sup>(2)</sup>.
- ت- إجرائيا: هي الوقوف على نقاط الضعف والقوة والنجاح والفشل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 5-2- درس التربية البدنية:

- أ- اصطلاحا: يعرف درس التربية البدنية والرياضية أنه وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحبه ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.
- ب- إجرائيا: هو أحد أشكال المواد الأكاديمية، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ بكثير من المعارف.

### 5-3- الحمل:

- أ- اصطلاحا: يعرفه "مانفيق" كمية التأثير المعينة على أعضاء و أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني"<sup>(3)</sup>.

ويعرف على "أنه العبء أو الجهد البدني والعصبي المسلط على أجهزة الرياضي المختلفة مثل: الجهاز العصبي والدوري والتنفسي والعضلي لأداء الفعالية أو اللعبة المقصودة. وعرفه

1-محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص22.

2- قاسم المنديلاوي و آخرون: الاختبارات وقياس التقييم في التربية البدنية والرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1989م، ص22.

3- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص201.

أيضا على أنه كمية التأثير والجهد البدني والعصبي والنفسي الواقعة على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط البدني ونقصد به بدنيا ونفسيا<sup>(1)</sup>.

ب- إجرائيا: هو كمية التأثير الواقع على الجهاز العضلي العصبي والدوري التنفسي للتلاميذ أثناء القيام بالتمارين.

---

<sup>1</sup> - عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014م، 1435هـ، ص 59.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1-دراسة أوليفيلا (1981)<sup>(1)</sup>:

- عنوان الدراسة: كيفية تقويم معلمي التربية:
- هدف الدراسة: تحديد كيفية تقويم معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية في بورتوريكو.
- عينة البحث: 38 معلمة يمثلنا (14,7%) كان من بينهم 170 معلما تتراوح أعمارهم بين 20- 79 سنة.
- المنهج المستخدم: استخدام الباحث المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة:
  - تطوير المهارات الحركية كهدف أساسي للتربية الرياضية من قبل معلمي المرحلة الابتدائية.
  - إدراج نقص الإمكانيات والأدوات وضعف الميزانية كعوامل أساسية في إعاقة تنفيذ برنامج التربية الرياضية.

6-2-دراسة بن قناب الحاج: جامعة مستغانم 1998<sup>(2)</sup>

- عنوان الدراسة: تقويم تدريس متربصي التربية البدنية والرياضية كما يراها الموجهون-والطلبة المتربصون والتلاميذ.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مدى صلاحية الكيفية التي يدرس بها الطلبة المتربصون.
- عينة الدراسة: تكونت عينة البحث في هذه الدراسة من 53 طالبا متربصا من مجموع العينة الكلية 64 طالبا أي بنسبة 82.81 % و 53 تلميذا أجريت عليهم المشاهدة خلال درس التربية

<sup>1</sup> - أوليفيلا: كيفية تقويم معلمي التربية، بورتوريكو، 1981م.

<sup>2</sup> - بن قناب الحاج: مذكرة تقويم تدريس متربصي التربية البدنية والرياضية كما يراها الموجهون والطلبة المتربصون والتلاميذ، جامعة مستغانم، 1998.

البدنية والرياضية و11 أستاذ للتربية البدنية والرياضية يسهرون على توجيه هؤلاء الطلبة المترشحين 795 تلميذ وزعت عليهم الاستمارة الاستبائية.

• **منهج البحث:** استعمل الباحث المنهج الوصفي في دراسة هذا الموضوع.

• **أدوات البحث:** استعمل الباحث الأدوات التالية:

- المقابلات الشخصية.

- استمارة أندرسون للمشاهدة والتقييم.

- استمارة موجهة إلى الطلبة المترشحين.

- استمارة موجهة إلى التلاميذ.

• **نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الدراسة على مايلي:

- نسبة الوقت الضائع كبيرة خلال الدرس.

- نسبة الوقت الحركي قليلة خلال الدرس.

- عدم استفادة التلاميذ من الطالب المترشح سواء من الناحية البدنية أو النظرية.

- الكيفية التي يدرس بها الطالب المترشح تفوق المشاركة الحماسية للتلاميذ خلال الدرس.

### 6-3-دراسة سعيد صالح أحمد أمين 2003<sup>(1)</sup>:

• **عنوان الدراسة:** تقويم درس طرائق التدريس ضمن وجهة نظر طلبة قسم التربية والرياضة لمعهد المعلمين في سليمانة.

• **هدف الدراسة:** يهدف البحث إلى ما يلي:

- تقويم درس طرائق التدريس من وجهة نظر الطلبة لمعهد المعلمين المركزي قسم التربية الرياضية سنة الدراسة الثانية.

• **عينة الدراسة:** تتمثل عينة البحث في طلبة لمعهد المعلمين المركزي للسنة الدراسية 2003-2004 والبالغ عددهم 45 طالبا من أصل 60 طالبا.

<sup>1</sup>- سعيد صالح أحمد أمين: تقويم درس طرائق التدريس ضمن وجهة نظر طلبة قسم التربية والرياضة لمعهد المعلمين في سليمانة، مليانة، 2003.

- **منهج البحث المستخدم:** استخدام الباحث المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث كونه يلاءم طبيعة المشكلة المراد حلها.
- **أدوات جمع البيانات:** استخدام الباحث استمارة استبائية مقسمة إلى عدة محاور كما أنها تميزت بالوزن المنسجم بين جميع محاورها.
- **نتائج الدراسة:** في ضوء هدف البحث ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى:
  - انعدام وجود كتاب منهجي يقف على فهم تفهم الطلبة لمادة الدرس.
  - إن مادة الدرس التي يطرحها المدرس تتناسب مع قدرات الطلبة البدنية والمهارية.
  - عدم استخدام الوسائل السمعية البصرية أثناء شرح الدرس.

#### 6-4-دراسة غادة خالد العيد (1):

- **عنوان الدراسة:** تقويم أداء معلمي المرحل الثانوية بدولة الكويت دراسة مقارنة للتقويم الذاتي، وتقويم الطلاب وتقويم رئيس القسم العملي.
- **هدف الدراسة:** معرفة الفروق بين التقويم الذاتي وتقويم كل من رئيس القسم العملي والطلاب لأداء المعلم.
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من مجموعة من رؤساء الاقسام العلمية والمعلمين وطلاب مرحلة الثانوية.
- **المنهج المستخدم:** استخدام الباحث المنهج المسحي.
- **أدوات جمع البيانات:** إعداد استبانة من ثلاثة صور مختلفة طرح الأسئلة.
- **نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسطات تقويم الطلاب وتقويم كل من المعلم ورئيس القسم العملي والتقويم الذاتي لأداء المعلم وعدم الاختلاف الجنس، الجنسية، سنوات الخبرة، كما بينت نتائج الدراسة أيضا اختلاف تقويم الطلاب لأداء المعلم باختلاف الصنف.

1- غادة خالد العيد: تقويم أداء معلمي المرحل الثانوية بدولة الكويت دراسة مقارنة للتقويم الذاتي، وتقويم الطلاب وتقويم رئيس القسم العملي، الكويت، 2006.

6-5-دراسة عبد الله مرزوق، لافال كندا 1990<sup>(1)</sup>:

- عنوان الدراسة: فعالية تدريس معلمي التربية البدنية والرياضية المتربصين كما يراها الموجهون والتلاميذ والمعلمون المتربصون.
- هدف الدراسة: تهدف الدراسة انطلاقاً من تصورات الموجهين والمعلمين المتربصين والتلاميذ إلى تحديد أنماط السلوك التدريسي لدى المعلمين المتربصين وأجريت الدراسة على عينة البحث المتكونة من ثلاث فئات وهي معلمين التربية البدنية والرياضية المتربصين والتلاميذ والموجهون.
- المنهج المستخدم: استخدام الباحث المنهج الوصفي.

• أدوات جمع البيانات:

- استجابات الشبه المنظم.

- استمارة استبيان.

- نتائج الدراسة: إن أنماط السلوك التدريسي لدى المدرسين تفوق المشاركة الحماسية لتلاميذ خلال درس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

6-6-دراسة سعايدية هوارى، بن مسعود إبراهيم، سامي عبد القادر (2000-2001)<sup>(2)</sup>:

- عنوان الدراسة: تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل (مذكرة ليسانس غير منشورة).

• أهداف الدراسة:

-تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية.

-أثر بناء الحمل في تطوير مستوى التلاميذ بواسطة دروس التربية البدنية.

- عينة الدراسة: 52 تلميذ.

- أدوات الدراسة: المنهج الوصفي (مذكرة).

1- عبد الله مرزوق: فعالية تدريس معلمي التربية البدنية والرياضية المتربصين كما يراها الموجهون والتلاميذ والمعلمون المتربصون، لافال، كندا، 1990.

2- سعايدية هوارى، بن مسعود إبراهيم، سامي عبد القادر: تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل (مذكرة ليسانس غير منشورة)، جامعة مستغانم، 2000-2001.

• أهم النتائج المتوصل إليها: تحليل وتقويم الحمل خلال درس التربية البدنية والرياضية.

7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار عنوان مناسب للدراسة التي سوف نجريها.
- المساهمة في صياغة ووضع الأهداف.
- وضع الفروض والتساؤلات والإشكاليات المراد حلها.
- التعرف على الأخطاء ونقاط ضعف في الدراسات السابقة ومحاولة تصحيحها.
- تحديد المنهج الصحيح من أجل إجراء الدراسة.
- اختيار العينة المناسبة للقيام بالدراسة.
- المساهمة في بناء الإطار النظري للدراسة.
- تحديد خطوات البحث الصحيحة في بناء الدراسة.
- اختيار الأدوات والاختبارات والمقاييس والتمرينات الخاصة في الدراسة الحالية.

## 8-التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة:

تمثل الدراسات المرجعية السابقة العربية والأجنبية بما تحتويه من إجراءات نظرية وتطبيقه وما توصلت إليه من نتائج واقتراحات بمثابة الضوء الذي يبين الطريق أمام الباحثين للاستمرار في استخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات التي قد تعوق تقدم المجال الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية، وقد قام الباحثون بإجراء دراسات مسحية وتطبيقية المرتبطة بالدراسات السابقة من أجل الوصول إلى نتائج المحققة من البحث حيث تقدم لنا هذه الدراسات تسهيلات من أجل وضع برامج للوصول إلى النتائج المرجوة وتحديد الأهداف التي يتم على أساسها بناء منهجية البحث المراد دراسته حيث أن هذه الدراسات اختلفت من حيث اختيارها للعتبة واختيارها للمنهج حيث يرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة فمنها من اختيار العينة الكبيرة ومنها من اختيار العتبة الصغيرة حيث أن جميع الدراسات استخدمت العينة القصدية، واختلفت هذه العينات في نوعيتها وأعمارها وفتاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون حيث خلصت النتائج أن للنشاط البدني تأثير على التحصيل الدراسي كما أكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري والنفسي والدقة والتوافق.



الباب الأول  
الجانب النظري

الفصل الأول

التقويم

## تمهيد:

أصبح التقويم وبرامجه في العصر الحديث ملازماً لكل العمليات التربوية حتى صار جزءاً لا يتجزأ من النظم التعليمية أو التدريبية، فمنذ بداية القرن العشرين ظهر الاهتمام بعملية التقويم نتيجة لإيمان المدرس بأن التقدم لا يمكن إحرازه في المجال التربوي، دون الاستناد إلى برنامج الإيجابية والسلبية ومعرفة أسبابها، وأساليب وطرق علاجها، ولقد شمل التقويم أغلبية المجالات، وأصبح ملازماً كل عمل ينشأ منه التقدم والرقي.

ويشير كارول ويز إلى أن التقويم عملية تعتمد على المقارنة بين الواقع وما يجب أن يكون، وهو يستخدم كل الوسائل الممكنة لجمع البيانات المطلوبة مثل المقابلات الشخصية، الاستفتاء، والاختبارات، المعلومات أو القدرات، تحليل المحتوى... إلخ.

واستخدام واحدة أو أكثر من هذه الوسائل يتوقف على نوع المعلومات المطلوبة للرد على الاستشارات المحددة التي وضعها القائم بالتقويم<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى السيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، نظرية التطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002م.

## 1-لمحة تاريخية عن التقويم:

تبين الوثائق التاريخية أن بعض نظم التقويم كانت تستخدم منذ العصور القديمة، فقد استعملت الصين لأول مرة نظام الاختبارات التنافسية للخدمة المدنية في الحكومة، وكان إمبراطور الصين يقوم باختبار موظفيه مرة كل ثلاث سنوات للتحقق من لياقتهم لغرض السماح لهم بالاستمرار في وظائفهم.

وترجع البدايات الحقيقية للاهتمام بالتقويم في العصر الحديث إلى عام 1900 ميلادي، عندما لفت ثورندايك الأنظار إلى ضرورة الاهتمام بالأساليب الفنية المناسبة لتقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم، كما نادى لأول مرة بضرورة استخدام أهداف وأغراض البرامج التربوية في التقويم<sup>(1)</sup>.

## 2-مفهوم التقويم:

إنّ نتائج الاختبارات والمقاييس لا تعطي أي معنى أو مدلول في حدّ ذاتها، فنحن لا نختبر لمجرد رغبتنا في الاختبار، كما أننا لا نطبق المقاييس للقياس في حدّ ذاته، ولكننا نختبر ونقيس من أجل عملية التقويم.

ويهتم المربون الرياضيون -بشكل خاص- بالاختبار والقياس، لأنهم يريدون من حين لآخر معرفة نتائج مجهودهم في التدريس والتدريب، فهم يميلون -دائماً- إلى معرفة نتائج نوع وطبيعة ومقدار التغيرات التي تحدث نتيجة لعمليتي التعليم والتدريب، والتي يمكن أن تدل عليها كثير من المظاهر<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> محمد نصر الدين وآخرون: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994، ص: 46.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية وعلم النفس، دار الفكر العربي، 2007م، ص: 22.

### 3-تعريف التقويم:

هو إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو الذي تتحدد به تلك الأهداف، ويتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف في تسيير الوصول إلى تلك الأهداف أو تعطيلها.

هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب، ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي تتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره<sup>(1)</sup>.

**3-1. التقويم المدرسي:** عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات حول البرامج المتعلقة بالطالب والمعلم والإدارة والمرافق والوسائل والأنشطة التي تشكل وحدة عملية التعليم والتعلم، وذلك للتأكد من مدى تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات بشأن هذا البرنامج.

**3-2. التقويم الصفي:** يعرف على أنه عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات لتحديد مدى تحقيق الأهداف التدريسية واتخاذ القرارات المتعلقة بها.

وفي التربية فإن عملية التقويم تعنى بالتعرف على مدى تحقيق الطالب للأهداف المخطط لها واتخاذ القرارات بشأنها<sup>(2)</sup>.

### 4-الفرق بين القياس والتقويم:

إن فعل التقويم وعملية القياس لهما أهمية خاصة لأي موقف تربوي، فالقياس في معناه العام، يجب أن يزودنا بالبيانات التي تعتمد عليها الأحكام التقويمية المطلوبة، إن متطلبات التقويم المؤثر تتعدد وتتناوب، ولكنها في الأغلب تشتمل على إصدار أحكام عن:

<sup>1</sup>-يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013م، ص: 110.

<sup>2</sup>- يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013م، ص: 111/112.

- ✓ الفرد الطالب والاستعداد الصفي لخبرات تعليمية معينة<sup>(1)</sup>.
- ✓ تأثير الإجراءات لتعليمية المتنوعة التي تختار لبلوغ أهداف تعليمية.
- ✓ الدرجة التي يبلغ فيها الفرد والجماعة الأهداف التعليمية.
- ✓ تفصيل الخبرات التربوي للأفراد سواء من أجل الأغراض العلاجية أو الأغراض الإتزانة.
- ✓ صدق الأهداف التعليمية ذاتها.

إن القياس والتقويم وجهان لعملة واحدة، إلا أن أحدهما وهو القياس موضوعي في حكمه، بينما الآخر وهو التقويم، ذاتي وفكري في حكمه، الأول يتعامل مع الكم والآخر يتعامل مع الكيف في المعلومات، فالقياس يهتم بتطبيق الأدوات لجمع البيانات لهدف وغرض معين، والتقويم هو عملية فحص ذاتي مع وجود أهداف في عقولنا، وغالبا ما يكون من الفحص معتمدا على المعلومات التي تجمع من عملية القياس.

**الجدول رقم (01): مخطط يمثل الفرق بين الاختبار والقياس والتقييم والتقويم<sup>(2)</sup>**

المصطلح	التعريف	المفهوم والمرادف	النقاط المرجعية
الاختبار	الإجراءات التي تتبع لتنظيم الملاحظات وهو شكل من أشكال القياس	الأدوات التي هي أسئلة وبنود	الاختبارات مقاييس التقدير برامج الملاحظة
القياس	هو العملية تتم بواسطتها إعطاء أرقام الأشياء تبعا للقواعد	التمثيل الرمزي	سمات وخصائص وسلوك
التقييم	هو استخدام القياس في جمع المعلومات أو البيانات وهو يشير إلى الأداء (أداء الطالب أو النظام التعليمي)	القياس	سمات وخصائص وسلوك
التقويم	هو العملية التي يتم بواسطتها تحديد القيمة أو الاستحقاق أو الجودة للشيء	حكم قيمي	أهداف تربوية . غايات تربوية . أغراض تربوية.

<sup>1</sup>-قاسم علي الصراف: القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، ص: 30.

<sup>2</sup>- قاسم علي الصراف: القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، ص: 43/30.

## 5-أنواع التقويم:

ويمكن أن نقسمها حسب الآتي:

### 1-5- التقويم من حيث إعطاء الدرجة:

#### 1-1-5- التقويم الذاتي:

وهو التقويم الذي يعتمد على المقاييس الذاتي وحدها في عملية التقويم، ويمكن أن نسمي هذا النوع من التقويم بالتقويم المتمركز حول الذات، مثل مقابلة شخصية أو الامتحانات الشفوية، ويغلب على هذا النوع من التقويم الآراء الشخصية والأهواء والحالة المزاجية.

#### 2-1-5- التقويم الموضوعي:

وهو التقويم الذي يعتمد على المنهاج العلمي للوصول إلى أحكام موضوعية بالاستناد إلى معايير معينة أو معطيات.

### 2-5- التقويم من حيث توقيت إجرائه:

#### 1-2-5- التقويم المبدئي أو القبلي (المبكر):

إن التقويم المبدئي أو القبلي يتم قبل تقديم البرنامج التعليمي أو التدريسي بالفعل، وذلك لتحديد نقطة البداية الصحيحة للتعليم أو التدريب وفيه يتم تحديد ما يتوافر من خصائص أو سمات ترتبط بموضوع التعلم أي أنّ هذا النوع من التقويم يقوم بدور تشخيصي هام ومن أمثلة ذلك ما يلي:

✓ تشخيص نقائص المتطلبات السابقة للبرنامج، وقد يتطلب ذلك الأمر تعديل البرنامج حتى يمكن للدارس اكتساب هذه المتطلبات السابقة، وبعد هذا أحد مجالات التعليم أو التدريب التعويضي<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>- يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013، ص: 113.

✓ تشخيص مدى الإتقان القبلي لأهداف البرنامج فقد نجد أن بعض الدارسين يحرزون بالفعل جميع أهداف البرنامج أو عدد كبير منها، وفي هذه الحالة فإنهم إما أن ينتقلوا إلى مستوى كبير منها، وفي هذه الحالة فإنهم إما أن ينتقلوا إلى مستوى أعلى في برنامج آخر، وتمدد لهم نقطة بداية أخرى ملائمة.

✓ تفاعل السمات المعالجات ومن أهم التطورات التي أحدثتها البرامج الجديدة، الاعتراف بأنه لا توجد طريقة واحدة هي الأفضل من غيرها في تنظيم مادة التعليم أو تعليمها، ولهذا تتوفر بدائل متعددة من طرق وأساليب واستراتيجيات والمحتوى بحيث تنتهي مسارات بديلة لتحقيق نفس الأهداف.

### 5-2-2- التقييم التكويني أو البنائي:

يشير فؤاد أبو حطب وآخرون نقلا عن سكرين أن من الممارسات المعتادة أنه طالما يصل البرنامج إلى النهاية فإن كل شخص مرتبط به يقدم الأدلة على حاجته إلى التعديل ولذلك اقترح تقويم المنهج أو البرنامج أثناء بنائه أو تجزئته وذلك بجمع البيانات الملائمة والتي لا يمكن الاعتماد عليها في أي تعديل تدخله عليه، فقد استخدم هذا المصطلح في الأغراض العامة للتعليم، وليس لبناء المناهج أو البرامج وتطويرها فحسب، وأصبح معناه استخدام التقويم خلال مسار عملية التعليم أو التدريب بغرض تحسين هذه العمليات.

### 5-2-2-1. أغراضه:

- ✓ تقديم المعونة للمتعلم بحيث يصل به إلى مستوى الإتقان.
- ✓ تحسين عملية التعلم والتعليم والتدريب من خلال تحليل المتواليات الكلية للبرامج إلى وحدات أصغر يتم تعلمها بالمعدل المناسب لكل دارس وتقويمه للتأكد من الإتقان.
- ✓ مكافأة أو تعزيز الدارسين تعزيزا إيجابيا على إحرازهم للإتقان أو اقترابهم منه<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>- يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013، ص: 114/113.

- ✓ التغذية الراجعة المعلوماتية التي تخبر الدارس بما تعلمه وبما لا يزال في حاجة إلى تعلمه، كما تخبر العناصر الأخرى في منظومة البرنامج بأوجه القصور.
- ✓ تشخيص صعوبات التعليم وتحديد أسبابها في ضوء تشخيص مواضع الصعوبة في التعليم وأسبابها.

### 5-2-3. التقويم التجميعي (النهائي):

- إن التقويم التجميعي موجه نحو الحكم على مدى إحرار الدارس لنواتج التعلم في البرنامج ككل، أو في جزء رئيسي فيه وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية قبل نقل الدارس إلى مستوى جديد أو تخرجه أو منحه شهادة أو إجازة.

### 5-2-3-1- أغراضه:

- ✓ الوظيفة الرئيسية للتقويم التجميعي هو الحكم ويشمل ذلك إعطاء درجات والتقييمات وما إلى ذلك.
- ✓ يفيد في اتخاذ القرارات العملية مثل الانتقال من مستوى لآخر.
- ✓ تعتبر نتائجه نقطة بدء ملائمة لتعلم لاحق، أي أنّ نتائجه قد تغير نوعا من التقويم المبدئي لهذا التعلم الجديد، كما قد يقوم بدور التقويم التكويني وخاصة في مواقف التعلم المستمر.
- ✓ يقوم بدور التغذية الراجعة إلا أن ذلك يتطلب أن تكون معلومات هذا النوع من التقويم أكثر تفصيلا ولا تعتمد على مجرد حكم كلي أو تقدير عام.
- ✓ المقارنة بين المجموعات المختلفة والأفراد المختلفين في نواتج التعلم، وذلك لتقديم هذه النواتج في ضوء مختلف الطرق والأساليب والاستراتيجيات<sup>(1)</sup>.

1 - يوسف لازم كماش، رائد محمد مشتت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013، ص: 115.

**5-3- التقييم من حيث القائمين به:**

**5-3-1- التقييم الداخلي:** وهو التقييم الذي يتم من قبل الأفراد الذين ينتمون إلى نفس المؤسسة ويغلب استخدامه في التقييم الختامي.

**5-3-2- التقييم الخارجي:** وهو التقييم الذي يتم من قبل أفراد من خارج دائرة العمل ولكنهم ينتمون لنفس العمل مثل تقييم الامتحانات الوزارية ويستخدم غالبا في التقييم الختامي، ويمكن استخدامه في التقييم البنائي<sup>(1)</sup>.

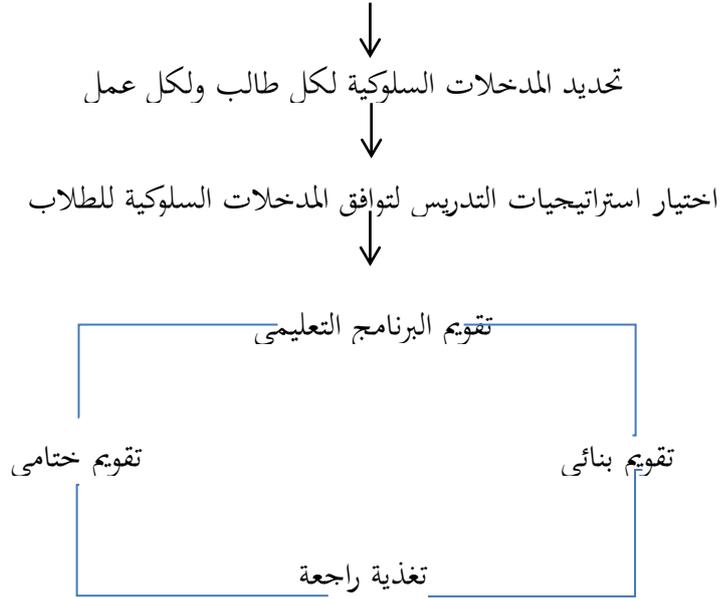
**6- العلاقة بين التدريس والتقييم:**

للتدريس أغراض متعددة ومن أهمها تحسين المعرفة والسلوك والاتجاهات لدى المتعلمين، فالمعلم يرمي من وراء تدريسه إلى زيادة معارف طلابه، وتقليص نسبة النسيان لديهم، وهو يهتم أيضا بالسلوك التعليمي لدى طلابه من حيث استخدام الآلات كما في الموسيقى، والأدوات كما في مادة العلوم، والحركات كما في التربية الرياضية، والكتابة والتعبير الشفوي وما إلى ذلك، وكذلك يهتم بتحسين وتطوير اتجاهات طلابه سواء نحو المدرسة أو نحو التعليم أو نحو الآخرين، إن عملية التدريس تعتمد أساسا على الأشكال المتبادلة بين التدريس والتقييم، حيث أن كلا منهما يتوقف على الآخر<sup>(2)</sup>.

1 يوسف لازم كماش، راند محمد مشتت: القياس والاختبار والتقييم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013، ص: 116.

2 قاسم علي الصراف: القياس والتقييم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، ص: 25.

الشكل رقم (01): شكل عام يبين العلاقة بين التدريس والتقويم<sup>(1)</sup>



#### 7- استخدامات أدوات القياس والتقويم:

تستخدم أدوات القياس التربوي والنفسي في أغراض متعددة يصعب حصرها نظرا لتنوع الظروف والمواقف التي تتطلب تطبيق هذه الأدوات للاستناد إلى نتائجها في اتخاذ قرارات تتفق وهذه الظروف والمواقف، فالباحث التربوي والنفسي يحتاج في تصميم دراسته وتنفيذها إلى العديد من أدوات القياس المناسبة التي تمكنه من التحقق من فروض دراسته سواء كانت الدراسة تجريبية أو ارتباطية أو وصفية، أو كLINIKية، كما يحتاج إليها الممارسون ومتخذي القرارات في مختلف المجالات التربوية والنفسية مثل العلم، والاختصاص النفسي، والاجتماعي، والقائم بالعلاج النفسي، والمسئولون عن انتقاء الأفراد لشغل مختلف أنواع الوظائف والمهن أو تصنيفهم وفقا لمحكمات معين<sup>(2)</sup>.

والمهتمون بتقويم المشروعات والبرامج والمؤسسات وغيرها، ولذلك فإن أدوات القياس تخدم الأغراض البحثية والأكاديمية النظرية، كما تخدم الأغراض العملية والتطبيقية.

1- قاسم علي الصراف القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث، ص: 25.

2- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملتمز الطبعة والنشر، 1427هـ، 2006م، ص: 22.

## 7-1- بناء وتطوير النظريات التربوية والنفسية:

كثير من النظريات في العلوم السلوكية اعتمدت في بنائها أو تطويرها على تطبيق أدوات قياس متنوعة، فنظريات التكوين الفعلي ونظريات الشخصية في علم النفس استندت إلى فروض تم التحقق منها بتطبيق مجموعات كبيرة من الاختبارات والمقاييس على عينات مختلفة من الأفراد، وتحليل البيانات المستمدة من هذه الأدوات باستخدام الأساليب الإحصائية، كما أن المفاهيم والتكوينات الافتراضية التي تتضمنها كثير من النظريات التربوية والنفسية يجري فحصها والتوصل إلى تعريفات إجرائية مناسبة لها عن طريق الاختبارات والمقاييس.

## 7-2- انتقاء الأفراد:

تستخدم أدوات القياس في غالبية الأحيان في تزويد المعنيين بشؤون الأفراد ببيانات مفيدة يمكن الاستناد إليها بقدر محدد من الثقة في اتخاذ قرارات تتعلق بانتقاء الأفراد *sélection* للشغل وظائف أو مهن معينة أو انتقاء الطلاب للالتحاق بالكليات ومراكز التدريب المهني وغيرها، فإلى جانب ما تحدده هذه المؤسسات التربوية من حد أدنى من المتطلبات، فإن الأماكن الشاغرة فيها نقل عن عدد المتقدمين. فهنا يمكن أن نطبق اختبارات تقيس مدى توافر هذه المتطلبات لدى الطلاب، وتسمى اختبارات مرجعية المحك كما يمكن تطبيق اختبارات للتنبؤ بنجاح الطلاب وتبين رسوبهم خلال دراستهم، أو رفض طلاب كان من الممكن نجاحهم لو أتيحت لهم فرصة القبول، وهذه الاختبارات التنبؤية ينبغي أن تقلل احتمال الوقوع في هذين النوعين من الخطأ قدر الإمكان، وتسمى هذه الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار، وهذا ما يتطلب مراعاة أن يكون هناك تناظر كبير بين المفردات التي تشتمل عليها الاختبارات التي<sup>(1)</sup> تستخدم في الانتقاء وبين المتطلبات والمهارات والقدرات المطلوبة للنجاح في الدراسة أو العمل وإجراء العديد من الدراسات التنبؤية قبل استخدام الاختبارات في هذا الشأن.

<sup>1</sup> - صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملنزم الطبعة والنشر، 1427هـ، 2006م، ص: 30/23.

## 7-3- تسكين الأفراد:

إن انتقاء الأفراد للالتحاق بالدراسة بإحدى الكليات أو لشغلهم وظيفة أو مهنة معينة يعني المزوجة بين الفرد والعمل، أي وضع الشخص المناسب في المكان المناسب، ولكن التسكين يعني وضع الشخص المناسب في المكان المناسب.

ولكن التسكين يعني وضع الطالب الذي تم قبوله بإحدى الكليات مثلا في قسم معين يناسبه بحيث يحقق فيه تفوقا وتميزا، أو وضع التلميذ الذي تم قبوله في المدرسة في برنامج تعليمي معين يناسبه مثل البرامج العلاجية، أو العادية أو الإترانية، وكذلك وضع الذي تم انتقائه في أحد الأقسام المتعلقة بالمهنة أو الوظيفة التي شغلها.

## 7-4- تصنيف الأفراد:

على الرغم من أوجه الشبه بين تصنيف والتسكين والانتقاء إلا أن نيتكو (1983م) يرى أن التصنيف أكثر عمومية منهما، فقرارات التصنيف تتعلق بتعيين الأفراد للالتحاق بالخدمة العسكرية مثلا، يقوم المسؤولون بتصنيفهم في وحدات عسكرية مختلفة وتسكينهم في أعمال مناسبة لهم داخل هذه الوحدات.

## 7-5- التشخيص والعلاج:

تستخدم أدوات القياس النفسي والتربوي في تشخيص الاضطرابات النفسية وكذلك في تشخيص جوانب القوة والضعف لدى الطلاب وأصحاب المهن من أجل اقتراح أساليب العلاج المناسبة، فمعلم التعليم الأساسي مثلا يعمل على تشخيص جوانب الضعف لدى تلاميذه<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - صلاح الدين محمود علام، القياس والتقويم التربوي النفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملنزم الطبعة والنشر، 1427هـ، 2006م، ص:35/34.

في المهارات الأساسية المتعلقة بالقراءة والكتابة والتخاطب والحساب، والمرشد النفسي يقوم بتشخيص المجالات السلوكية التي يعاني منها الفرد<sup>(1)</sup>.

### 8- شروط التقويم:

- ✓ أن يراعي الشمول في تصميم برنامج التقويم.
- ✓ أن يكون التقويم مستمرا.
- ✓ أن يكون التقويم تعاونيا.
- ✓ أن يبني على أساس علمي.

### 9- عناصر عملية التقويم:

عند تقويم أي برنامج تعليمي أو تدريبي مثلا أو أداء لاعب أ فريق نراعي عدّة عناصر لضمان ممارسة التقويم بفعالية، وقد حددت ثلاث عناصر رئيسية للتقويم وهي:

- ✓ المعرفة التامة بالجوانب النفسية للشيء المطلوب تقويمه.
- ✓ تحديد الهدف أو الأهداف من عملية التقويم.
- ✓ القدرة على ممارسة عملية التقويم بما في ذلك وضع الاختصاصات وتوافر الإمكانيات.

### 10- خطوات عملية التقويم:

هناك عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بعملية التقويم وهي:

#### 10-1. التخطيط:

تبدأ عملية التقويم بالتخطيط لها، ومن خلال هذه الخطوة تحدد أهداف التقويم ومراحل، وتوقيته والاحتياجات المالية والبشرية وأسلوبه والأدوات المستخدمة فيه<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - صلاح الدين محمود علام، القياس والتقويم التربوي النفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملتزم الطبعة والنشر، 1427هـ، 2006م، ص:35/34.

<sup>2</sup> - كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد: نظريات- تطبيقات، ط1، 2002م، ص:22/19.

## 10-2- وضع معايير للأداء والنتائج:

بعد عملية التخطيط توضع معايير محددة للأداء والنتائج المتوقعة من خلال مقاييس محددة.

## 10-3- قياس الأداء الفعلي:

من خلال المعايير الموضوعية يتم قياس الأداء، وقد تكون عملية القياس سهلة كالقياس الموضوعي، مثل الحصول على نتائج أو قياس سرعة الجري أو القوة العضلية أو القدرة مثلاً، وقد تكون أكثر صعوبة مثل قياس أداء اللاعب أو الفريق، ويجب أن تستخدم الأدوات المناسبة لقياس الأداء الفعلي، وكذلك اختيار التوقيت المناسب.

## 10-4- تحليل نتائج القياس:

تهدف هذه الخطوة إلى:

- ✓ الاستمرار في البرنامج-التعليمي والتدريبي-الموضوع.
- ✓ التعديل في حالة عدم تحقيقه لبعض الأهداف الموضوعية.
- ✓ التعبير-في حالة عدم تحقيقه للأهداف الموضوعية أو هناك صعوبة التنفيذ.

## 10-5- المتابعة:

يتم بعد الانتقاء من البرنامج وتحليل نتائج القياس وتقييم العمل النهائي ومدى مطابقة لما هو مطلوب<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدي سيد مرسي، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد: نظريات- تطبيقات، ط1، 2002م، ص:22/19.

## 10-6- كتابة التقرير النهائي:

يتم كتابة التقرير النهائي من عملية التقويم، بحيث يشتمل على ما تم تقديمه في ضوء الأهداف الموضوعية، مع استخلاص النتائج النهائية وتقييم التوصيات، بشأن العمل وتفاذي نقاط الضعف وقوته، أي أن يكون التقويم للسمة أو الصفة أو الشيء المطلوب وتقويمه<sup>(1)</sup>.

## 11-التقويم في مجال التربية البدنية والرياضية:

إذ نريد لعملية التربية أن تؤدي وظيفتها بأقصى ما نريده من الفاعلية، فمن الضروري للشخص الذي يتولى مثل هذه العملية أن تعرف كيف يتحصل على المعلومات التي تتعلق بمدى تقدم تلامذته ومستوى تحصيلهم، ويمكن القول أن التعليم الفعال والتدريس الفعال توجهه معرفة بقدرة التلاميذ، ومقرونة بالتقويم متكرر لمدى التقدم الذي يحرزونه بجانب تنفيذ البرنامج التعليمي المقرر يجب تقويم مدى تحصيل المتعلم.

والتربية كما عرفنا في الفصل الثاني السابقة بأنها عملية تستهدف استحداث تغيرات للرجبة في السلوك، في المجال المعرفي، الانفعالي، النفسي والحركي، وهذا يعني أنه لا يمكن الافتراض بأن التعلم قد حدث فعلا ما لم يجد نوع من التقويم لبعض التغيرات المستجدة واستخدام الأساليب الملائمة المتبعة في تفسير وتقويم نتائجه<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - كمال الدين عبد الرحمن درويش، قديري سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد: نظريات- تطبيقات، ط1، 2002م، ص:22/19.

<sup>2</sup> - حرين وآخرون: القياس والتقويم في التربية الحديثة، ترجمة وهيب سمعان وآخرون، القاهرة، 1965م، ص 23.

12- أهمية التقويم:

للتقويم أهمية كبيرة يمكن حصرها في النقاط التالية:

- ✓ التقويم يحدد قيمة الأهداف التعليمية والتدريبية وتوضيحها.
- ✓ تحديد أهمية الطريقة المستخدمة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية.
- ✓ اكتشاف نواحي القوة والضعف في عملية تنفيذ المنهج لمساعدة القائم بالتدريس على معرفة رائق تدريسية والمدرّب على طرائق تدريبية.
- ✓ تحديد كون عناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، الطريقة) تراعي قدرات اللاعبين أو التلاميذ وإمكانيتهم واستعداداتهم الخاصة.
- ✓ تحديد كون عناصر المنهج تراعي مستويات النمو الذي وصل إليه اللاعبون لأن كل مرحلة من مراحل النمو لها أهدافها الخاصة.
- ✓ تحديد مستوى اللاعبين ومدى استفادتهم مما تعلموه.
- ✓ يعدّ التقويم وسيلة تساعد على فعالية التعلم واستثارة اللاعبين نحوه.
- ✓ إن التقويم يلقي الضوء على الكثير من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالمنهج التدريبي إن كان أو المنهج التعليمي.
- ✓ تحديد كون المنهج يساعد على حل المشاكل وتحقيق الحاجات الخاصة للوصول إلى المستويات العليا<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>- قاسم المنديلاوي: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1992م، ص24.

### 13-سمات التقويم الجيد:

من أهم سمات التقويم الجيد ما يلي:

#### 13-1- التناسق مع الأهداف:

من الضروري أن تفسر عملية التقويم مع مفهوم المنهج وفلسفته وأهدافه إذا كان المنهج يهدف إلى مساعدة التلميذ في كل جوانب النمو، وإذا كان يهدف إلى تدريب التلميذ على التفكير وحل المشكلات وجب عليه أن يتجه نحو قياس ثم تقويم هذه النواحي<sup>(1)</sup>.

#### 13-2- الشمول:

يجب أن يكون التقويم شاملاً للشخص أو الموضوع الذي نقومه، إذا أردنا أن نقوم اثر منهج التلاميذ فمعنى ذلك أن نقوم مدى نمو التلاميذ في كافة الجوانب العقلية، الجسمية، الاجتماعية، الفنية، الثقافية والدينية، وإذا أردنا أن نقوم المنهج نفسه فيجب أن يشمل التقويم أهدافه والمقرر الدراسي والكتاب وطرق التدريس والوسائل التعليمية والأنشطة، وإذا أردنا أن نقوم المدرس فإن تقويمه يتضمن طريقة تدريسية جوانبه الشخصية، علاقته بالتلاميذ، والإدارة وأولياء الأمور... الخ، أي أن التقويم ينصب في أي مجال يتناوله<sup>(2)</sup>.

#### 13-3- الاستمرارية:

ينبغي أن يسير التقويم جنباً إلى جنب مع التعليم من بدايته إلى نهايته فيبدأ من تحديد الأهداف ووضع الخطط ويستمر مع التنفيذ ممثداً إلى جميع أوجه النشاط المختلفة في المدرسة وإلى أعمال المدرسين حتى يمكن تحديد النواحي، نواحي القوة والضعف في الجوانب المراد تقويمها وبالتالي يكون هناك متسع من الوقت للعمل على تلاقي نواحي الضعف والتغلب على الصعوبات<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> - بسطويسي احمد وقيس ناجي: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، 1996م، ص29.

<sup>2</sup> - مروان عبد الحميد إبراهيم وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1990م، ص112.

<sup>3</sup> - عبد القادر كراحة: القياس والتقويم في علم النفس، دار البازوري العلمية، ط1، 1997م، ص59.

### 13-4-التكامل:

حيث أن الوسائل المختلفة والمتنوعة للتقويم تعمل لغرض واحد فإن التكامل فيهما يعطينا صورة واضحة ودقيقة عن الموضوع أو الفرد المراد تقويمه وهذا عكس ما كان يتم في الماضي إذا كانت النظرة إلى الموضوعات أو المشكلات نظرة جزئية أي من جانب واحد، وعندما يحدث تكامل وتنسيق بين وسائل التقويم المستخدمة فإنها تعطينا في النهاية صورة واضحة عن مدى نمو التلاميذ من جميع النواحي<sup>(1)</sup>.

### 13-5-التعاون:

يجب أن لا ينفرد بالتقويم شخص واحد، فيقومه وفقا على المدير أو الموجه بل شراكة بين المدرس والمدرس الأول والمدير الموجه بل يمتد إلى التلاميذ أنفسهم وكذلك تقويم التلميذ مثلا يجب أن يشترك فيه التلميذ والمدرس والآباء من أفراد المجتمع المحيط بالمدرسة، وأما عن تقويم الكتاب فمن الضروري أيضا أن يشترك فيه التلاميذ والمدرسين والموجهين وأولياء الأمور ورجال علم التربية وعلم النفس<sup>(2)</sup>.

### 13-6- أن يبني التقويم على أساس علمي:

أي يجب أن تكون الأدوات التي تستخدم في التقويم صادقة وموضوعية قدر الإمكان لأن الغرض منها بيانات دقيقة ومعلومات صادقة عن حالة أو موضوع المراد قياسه أو تقويمه، وأن تكون متنوعة وهذا يستلزم أكبر عدد ممكن من الوسائل مثل الاختبارات والمقابلات والملاحظات والاستبيانات ودراسة الحالات...إلخ، فعند استخدام الاختبارات مثل ما يطلب عند استخدام كافة الاختبارات التحريرية والشفوية والموضوعية والقدرات، وبالنسبة لاستخدام طريقة الملاحظة يتطلب

<sup>1</sup> محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد المجيد اسماعيل: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، القاهرة، 1990م، ص56.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد المجيد اسماعيل: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، القاهرة، 1990م، ص56.



البعض أن مصطلح التقويم يقصد به استخدام بعض الطرق الخاصة في إصدار الأحكام على الظواهر المختلفة دون الاعتماد في ذلك على القياس ولعل أكثر مظاهر الخلط بين المصطلحين انتشارا هو استخدام التقويم على أنه الأوصاف الكيفية للسلوك واستخدام مصطلح القياس على أنه الوصاف الكمية لهذا السلوك<sup>(1)</sup>.

ويعتبر مصطلح الاختبار أكثر المصطلحات الثلاثة تحديدا بحيث نحصل بناءً على إصابات الفرد على تلك الأسئلة على نتائج في شكل قيم عديدة عن الصفات المقايسة لدى الأفراد الذين وزعت عليهم الأسئلة<sup>(2)</sup>.

أما القياس فهو مصطلح أكثر اتساع من الاختبار فقياس بعض الصفات والخصائص ويمكن عن طريق استخدام بعض الاختبارات أو بدونها وقد يستخدم لقياس خصائص وسمات معينة بعض أساليب القياس الخاصة كملاحظة ومقاييس التقدير أو أي وسائل أخرى يمكن أن تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يشير بمصطلح القياس إلى الإجراءات التي تتبع في الحصول على تلك البيانات، أما بالنسبة لمصطلح التقويم فهو يمتد إلى ما هو أبعد وأشمل من الاختبار والقياس وفي هذا الصدد فقد يستخدم التقويم في المجالات مثل تقويم المناهج وطرق تدريس والمدرس وأدائه، والتلميذ، وهو في هذا يتطلب الحصول على بيانات يتم جمعها عن طريق استخدام الاختبارات والمقاييس المتقنة أو عن طريق الملاحظات العلمية أو المقابلات الشخصية أو الاستفتاءات<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> - محمد محمدالحمامي: تقويم أداء مدرسي التربية البدنية والرياضية، المجلد الأول، جامعة طانطا، مصر، 1983م، ص17.

<sup>2</sup> - حسن محمد إسماعيل: التقويم كمدخل لتطوير التعليم، المركز القومي للبحوث التربوية، القاهرة، 1985م، ص: 19.

<sup>3</sup> - زكي محمد حسن: تقويم وإعداد مدرسي المستويات المختلفة في كرة الطائرة، جامعة مينا، مصر، 1986م، ص: 36.

## 14- تقويم تحصيل الطلاب:

كثيرا ما يقترن تقويم الطلاب بتقويم التحصيل الدراسي، ولكن التحصيل الدراسي يعد واحدا من المتغيرات التي يتضمنها هذا التقويم، فهناك العديد من المتغيرات التي ينبغي أن يأخذها المعلم بعين الاعتبار عند تقويمه لطلابيه، فالتحصيل الدراسي يرتبط بمتغيرات عقلية أو معرفية أخرى، مثل الذكاء والاستعدادات بأنواعها والأنماط المعرفية، كما يتضمن المتغيرات الوجدانية مثل الميول والاتجاهات والقيم والسمات المزاجية، والمتغيرات الحركية المهارية.

لذلك فإن أدوات تقويم الطلاب لا يقتصر على الاختبارات التحصيلية بنوعها الرئيسيين، أي الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار والاختبارات مرجعية المحك، وإنما ينبغي أن تتسع هذه الأدوات بحيث تشمل اختبارات الذكاء والاستعدادات ومقاييس الميول والاتجاهات وغيرها من أدوات متضمنة بطاقات ملاحظة السلوك، وموازنين التقدير، والمقابلات الشخصية، ومؤشرات الأداء، وقوائم المراجعة، اختبارات المواقف<sup>(1)</sup>.

والبيانات المستمدة من هذه الأدوات المتنوعة لا تفيد فقط من تقويم ومتابعة التقدم الدراسي للطلاب، وإنما تفيد أيضا في تقويم عملية التعليم، وبعبارة أخرى فإن عملية تقويم الطلاب تقدم تغذية مرتدة للطالب والمعلم تساعد في زيادة دافعية الطالب وتشجيعه على تكوين عادات استذكار جيدة، وتعريفه بجوانب القوة والضعف تحصيله أو أدائه، وبذلك تؤدي عملية تقويم الطلاب إلى تحسين وإثراء عملية التعليم، حيث إن هاتين العمليتين متكاملتان، وهذا يؤكد أهمية التقويم<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملتزم الطبع والنشر، 1427هـ، 2006م، ص: 28/27.

<sup>2</sup> - صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملتزم الطبع والنشر، 1427هـ، 2006م، ص: 28/27.

### 15- أهمية التقويم في العملية التربوية:

وتكمن أهمية التقويم في العملية التربوية فيما يلي:

- ✓ بالنسبة لعملية التعليم ضروري لأنه احد المداخل الرئيسية لتطوير المنهج وتحسينه وتتبع ضرورته من الأهداف التي يمكن أن تحققها.
- ✓ يساعد في الكشف عن محاولات جيدة، كانت مجهولة لتصبح بمثابة فتح آفاق جديدة عن هذا العمل المقيم.
- ✓ يعين على توضيح الأهداف والمرامي المطلوبة ومدى إمكانية تحقيقها.
- ✓ أداة سليمة إذا كان قائما على أساس علمي وبعيدا عن التحيز والمجاملة لكشف مواطن القوة فيتم تعزيزها أو مواطن الضعف فيتم علاجها.
- ✓ يقدم مقياسا علميا يتم بمقتضاه الوقوف على الحقائق التي يمكن أن تتخذ أسسا لمعرفة حاجات المستقبل ووضع الخطط اللازمة ثم القيام بتنفيذها.
- ✓ يحدد قيمة المنهج ومدى تحقيقه للأهداف المنطوية به.
- ✓ يساعد كل من له صلة بالعملية التعليمية في تعديل مساره إلى الاتجاه الصحيح إلى غير ذلك الأهداف التي يمكن أن يحققها التقويم<sup>(1)</sup>.

### 16- وظائف التقويم:

ومن أهم وظائف التقويم نذكر ما يلي:

- ✓ يساعد على اكتشاف نواحي القوة والضعف في عملية تنفيذ المنهاج ومن خلال ذلك يستطيع مخططه ومنفذو المنهاج تصحيح المسار الذي يسير فيه.
- ✓ يعين في الحكم على قيمة أهداف المنهاج ومدى تحقيقه.
- ✓ يقدم معلومات أساسية عن الظروف التي تحيط بالعملية أثناء تنفيذ وحدات المنهاج.

1- المركز الوطني للوثائق التربوية:تقييم المناهج "سلسلة موعدك التربوي"، عدد جويلية.

✓ يساعد في إعطاء المتعلمين قدرا من التعزيز لزيادة دافعيتهم المزيد من التعلم أثناء تنفيذ المنهاج<sup>(1)</sup>.

### 17- خطوات التقويم:

يراعي عند القيام بعملية التقويم أتباع الخطوات التالية:

✓ وضع الأهداف العامة للمنهاج.

✓ تعريف الأهداف العامة وتوضيحها ليسهل تطبيقها.

✓ اختيار الاختبارات المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.

✓ تقنين الاختبارات ( صدق، ثبات، موضوعية).

✓ تقنين الاختبارات لقياس نمو المتعلمين.

✓ تفسير النتائج التي يفسر عنها تطبيق الاختبارات، وذلك من أجل إجراء التعديلات اللازمة

وعلاجنواحي القصور<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - مكارم ابو مرحة، محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999م، ص51.

<sup>2</sup> - مصطفى السايح محمد: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ص224.

## 18- وضع خطة التقويم:

وضع خطة لتقويم المنهج، يجب أن نتذكر أن غرضها هو تأكيد فحص الصورة بأكملها، وليس التركيز المحدود على وحدة دراسية معينة، ويحتاج المقوم أن يقدر ما هي المقاييس التي يستخدمها لتقدير الحصلة القابلة للقياس.

✓ تتضمن الخطة بعض الطرق لإصدار أحكام فيما يتعلق بالتقدم بمستوى أفضل نحو هدف له أهمية لإقراره كهدف عام للبرنامج.

✓ يجب أن تتضمن الخطة أيضا مواصفات لاختبار أعضاء فريق التقويم.

✓ يجب أن يكون تعيين فريق التقويم مبكرا.

✓ يجب أن يتضمن فريق العمل، معلمين من كل مدرسة على مستوى المراحل التعليمية<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>- فكري حسن ريان: التدريس أهدافه وأسسه وأساليبه، نتائجه وتطبيقاته، عالم الكتب، القاهرة، 1995م، ص141.

## الخلاصة:

التقويم في التربية الرياضية لا يقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية الفرد، وذلك لان الشخصية أعم وأشمل من كونها تعبر عن نتيجة اختبار أو مقياس واحد يقيس أو يعتبر جانبا واحدا من جوانب الشخصية للفرد متعددة الأبعاد، لذا يعتبر التقويم التربوي الرياضي عملية التقدير شاملة لكل قوى وطاقات الفرد، فهي عبارة عن عملية "جرد لمحتويات الفرد".

وهكذا نجد أن التقويم أعم وأشمل من الاختبار والقياس لأن العملية تهدف إلى التحقق من مستوى أي ظاهرة، وعلاقة ذلك المستوى بالنسبة لبعض المستويات الأخرى (معايير التقويم).

وذلك من أجل إصدار حكم أو قرار على الظاهرة أو تقدير الشيء، كما أن التقويم يضع معايير محددة يمكن استخدامها للحكم على الدرجات.

فإذا اقتربت الدرجة من المستوى المحدد أمكن التنبؤ بالنجاح من عدمه.

الفصل الثاني

درس التربية البدنية

**تمهيد:**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل الهامة والوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد فهو جزء متكامل من التربية العامة التي تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الفرد، حيث يشمل أوجه النشاط التي يمارسها التلميذ خلال البرنامج العام بالمدرسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة والتربية.

فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة، ومواجهة الصعوبات مع الزملاء واتخاذ القرارات... الخ

بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين أفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة والتي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لاتساع رغباته عن طريق التجربة لتكييف هذه لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمع والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية فهي تتضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية، وإدراج قدراتهم الحركية<sup>(1)</sup>.

أما التحصيل الدراسي فهو يعتبر من جملة المفاهيم، فأغلب التعاريف متداخلة ومختلفة، فهناك من يقتصر على العمل الدراسي وكل ما يتحصل عليه الفرد من معرفة سواء كان داخل مؤسسة تعليمية أو خارجها، ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بالتحصيل الدراسي، ذكر عناصر التحصيل والعوامل المؤثرة عليه ومعرفة شروط التحصيل الجيد والصعوبات التي يواجهها.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1982م، ص 33.

**1- درس التربية البدنية والرياضية:****1-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:**

درس التربية البدنية والرياضية هو البنية أو الوحدة التي تبني وتحقق بتتبع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل درس لأهدافه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية.

ويشمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب التالية:

✓ **التمهيدي:** ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرنات.

✓ **الرئيسي:** ويشتمل على النشاط التعليمي، النشاط التطبيقي.

✓ **الختامي:** ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الراحة (1).

كما يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة وبالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر (2).

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (3).

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1982م، ص 33.

<sup>2</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1992م، ص 94.

<sup>3</sup> - حسن معوض، حسن شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، بدون طبع، القاهرة، 1996م، ص 102.

**1-2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:**

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية، من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة<sup>(1)</sup>.

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تشارك في الأواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية، طبقا لمراحلهم السنوية، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.

**1-3- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :**

تتحدد واجبات درس التربية البدنية والرياضية من خلال:

- ✓ المساعدة على الاحتفاظ بالصحة وبناء سليم لقوام التلميذ.
- ✓ المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل التحمل، الرمي، الوثب،...الخ.
- ✓ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: السرعة، القوة، المرونة،....
- ✓ التحكم في القوام في حالة السكون والحركة.
- ✓ إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على الأسس الحركية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- ✓ تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي أو اللائق.
- ✓ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- ✓ تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطب في التطبيقات المدنية والرياضية، جامعة الموصل، د ط، العراق، 1990م، ص98.

<sup>2</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992م، ص94/92.

**1-4- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:**

إن لدرس التربية البدنية والرياضية أهدافا لا يجب النظر إليها بمجرد شعارات ترفع من أجل الدعاية والإعلام، ولكن يجب أن تعطى لها مكانتها التي تستحقها لأنها تعتبر ركيزة أساسية يعتمد عليها المخططون وعلماء التربية البدنية والرياضية لبناء العملية التربوية والتعليمية، والتي يبقى الهدف الأسمى منها دائما وفي أي مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع، مع الإشارة على أن هذه الأهداف تتبطن خلال أهداف التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل في:

- ✓ تنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن.
- ✓ تنمية المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي،...) وما يتأسس عليها من تعليم واكتساب المهارات المناسبة للسلوك.

أما بالنسبة للأغراض المنبثقة (الأهداف) والتي يحاول درس التربية البدنية والرياضية تحقيقها فهي مثلا: الارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى اكتساب بعض المعارف الصحية والرياضية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية وتوجيه السلوك،... الخ<sup>(1)</sup>.

**1-5- استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:**

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

- ✓ أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.
- ✓ يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوائر).
- ✓ تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- ✓ يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup> - عنايات محمد فرج: منهاج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998م، ص 11.

<sup>1</sup> - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2008م، ص 65-66.

- ✓ تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
  - ✓ عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
  - ✓ التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة.
  - ✓ إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرسات التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه<sup>(1)</sup>.

## 1-6-6- هيكلة درس التربية البدنية والرياضية:

### 1-6-6-1- الجزء التحضيري:

وتسمى أيضا بالجزء الإعدادي وغرضها إعداد التلاميذ نفسيا وفسولوجيا لتلقي الواجبات الحركية، كما تسمى أيضا بالإحماء لكونها مجموعة من الحركات الهادفة إلى تسخين الجسم وكذلك تسريع الدورة الدموية، وتهيئة الجانب النفسي والحركي للتلميذ، وفيها يلزم إدراج حركات تزيد من دافعية التلاميذ وميولهم لكي يتقبلوا المهارات القادمة.

### 1-6-6-2- الجزء الرئيسي:

ويشمل أهم عنصر في الدرس وفيه يتم إدراج المهارات والحركات قصد تعلمها بما تتناسب وقدرات التلاميذ وجنسهم، وهنا يغلب طابع التمارين الرياضية بمختلف أنواعها، هو الوحدة الرئيسية في التربية البدنية هي مجموعة كبيرة منها:

أ. التمارين النظامية: تهدف إلى خلق جو نظامي داخل الحصة لتعليم التلاميذ التحكم في الجماعة وتنظيمها.

ب. التمارين البنائية: تعمل على تشكيل أقسام الجسم تشكيلا سليما ومنتزنا مع تنمية التوافق بين المجاميع العضلية، كما تعمل على إصلاح التشوهات والعيوب الجسمية.

<sup>1</sup> - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2008م، ص65-66.

ت. التمارين التوافقية: تعمل على تطوير القدرات العصبية مع ترقية للمهارات، الحركية كالتوازن والرشاقة.

### 1-6-3- الجزء النهائي:

يشمل حركات تعمل في أغلبها على استعادة الهدوء والراحة للجسم، وكذا التغلب على العناء، وهنا ترتبط هذه الخاصية بمدى قدرة الفرد على التحكم الجيد في قواه النفسية والبدنية بسرعة واستعادة الهدوء، وتسمى هذه المرحلة بالعودة للحالة الطبيعية<sup>(1)</sup>.

### 1-7- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان والحصة وتزويده بالأدوات اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة، وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات من حيث العدد والحالة والطريقة التي تتضمن استخدامها بعضها في أكثر من عرض واحد، فقد يكون للمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط، وعدم وجود ملعب للكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة تخطيطه، بحيث يمكن أن يستخدم للعبتين معا على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام هذا الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، بسبب عدم وجود الملاعب بالعدد الكافي فالمهم هنا حسن التنظيم<sup>(2)</sup>.

ويجب أن يتوفر في مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من نصف كلغ إلى واحد كلغ، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملاعب ميكاتية شريط قياس الكرات الصغيرة، أعلام صغيرة، أعلام صغيرة، عصي، زجاجات خشبية، كرات السلة، الطائرة واليد<sup>(3)</sup>.

يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين وحمايتها من الأمطار وعدم تعريضها للشمس المحرقة، وكل ذلك يساعد المدرس في الاستفادة القصوى من الأدوات.

<sup>1</sup>-وطواط محمد علي، العربي مصطفى: أثر حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، الفصل الأول، حصة التربية البدنية، شهادة الليسانس، 2013/2012م.

<sup>2</sup>- حسن شلنتوت حسن معوض: التنظيم الإداري في التربية البدنية، 1996م، ص 111/ 112.

<sup>3</sup>-عنايات أحمد فرح: دليل مدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1997م، ص 14.

تشير نقص الأدوات والأجهزة يؤدي إلى فقدان الطابع التربوي (النظامي لدرس التربية البدنية والرياضية وهذا يعزز من السلوك العدواني خاصة المراهق<sup>(1)</sup>).

### 8-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

#### 1-8-1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

##### 1-1-8-1- الشخصية التربوية للأستاذ:

إن التقدم بعمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نركز اهتمامنا على المستفيد الأول من هذه العمليات، ألا وهو التلميذ ودوره الحيوي في هذه العمليات وبالرغم من أهمية دور أستاذ التربية الرياضية في عمليات التعليم والتعلم إلا أن دور المدرس مشروط ومرتبطة بدور التلميذ، فقيادة الدروس وإدارة النشاطات واختيارها وطريقة تعليمها، لها مكانة هامة في سياق الواجب التربوي للأستاذ إذ أن المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن تحكم العمل مع التلاميذ يجب أن تتحدد بمساعدته على بذل الجهد نحو التكيف كأهداف تحقيق الغايات المنشودة.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ. وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد على الموازنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني<sup>(2)</sup> رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات

<sup>1</sup> عقيل عبد الله وآخرون: التنظيم في التربية البدنية والرياضية في العراق، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1984م، ص77.

<sup>2</sup> محمد محمد الشحات: تدريس التربية الرياضية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007م، ط1، ص 105 - 106.

الحركية،العلاقات الاجتماعية،أنشطة الفراغ، القوام المعتدل،والصحة العضوية والنفسية،والمعارف الصحية، والاتجاهات الإيجابية.

### 1-8-1-2- الشخصية القيادية للأستاذ:

يعتبر أستاذ التربية الرياضية شخصية قيادية إلى حد كبير، وذلك بحكم سنه وتخصصه الجذاب ووضعه بالنسبة للسلطة في المدرسة، وهذا الإطار القيادي يفرض على أستاذ التربية الرياضية سواء أراد أو لم يرد، وأستاذ التربية الرياضية هو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع بعد غريزي في الطفل وهو اللعب وما يقترن به من متعة وبهجة وسرور، كما أن اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة قد أضاف على أستاذ التربية الرياضية صورة براقة باعتباره متخصصا في الرياضة والنشاط البدني.

ولذا فإن الدور المأمول من أستاذ التربية الرياضية في المدرسة يتحدد بمكانته وقدراته المحاطتين بالحب والتقدير والاحترام، ولهذا الدور ملامح معينة أهمها أن يكون قدوة طيبة في سلوكه الاجتماعي والتربوي بشكل عام ناهيك عن أن يكون قدوة في مظهره البدني العام، في مشيته، جلسته، وقفته.

ويعتقد "ويليام" أن من يناط به تربية القيم الاجتماعية عليه أن يكتسبها في نفسه أولاً، وفي التراث قيل أن فاقد الشيء لا يعطيه ولهذا فإن دور أستاذ التربية الرياضية خطير جدا في المدرسة، فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمل هذه الصفة من معان وقيم، لا يفترض أنها تتجلى في تصرفاته، أما إذا كان العكس صحيحا فتلك هي الطامة الكبرى، فالطفل يكتسب نظامه القيمي من المدرسة كما يكتسبه من المنزل وكذلك يتعرض للبيئة الاجتماعية المحيطة ومن خلال المؤسسات الاجتماعية التي تتعهد وتعمل على تنشئته وتطبيعها اجتماعيا<sup>(1)</sup>.

ولقد أفادت بعض الدراسات عن أن شخصية أستاذ التربية الرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلاميذ، فإذا أراد معاونتهم فعليه أن يدرك أهمية أن يكون حساسا

<sup>1</sup>-محمد محمد الشحات: تدريس التربية الرياضية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007م، ط1، ص 105 - 106.

تجاه الصعوبات التي تواجههم وأن يتعامل معهم كأفراد منفصلين ومختلفين بعضهم عن بعض (1).

### 1-8-2- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إننا جميعا نلاحظ أن التربية الرياضية تعتبر حصة من الدرجة الثانية من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم، فعلى أستاذ التربية البدنية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالتلاميذ وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى وكذلك لإدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى الأستاذ أن يقوم بكل هذا العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته ابعده الأماكن عن فصول التدريس ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد وقدرته الحسنة(2).

### 1-8-2-1- الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي تعمل بها، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي(3):

✓ لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والالتزان.

✓ يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.

<sup>1</sup>- محمد محمد الشحات: تدريس التربية الرياضية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007م، ط1، ص 105 - 106.

<sup>1</sup>- ناهد محمد سعد زغلول، نبلي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 87.

<sup>3</sup>- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997م، ص 152/153.

- ✓ يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- ✓ يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- ✓ لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- ✓ لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

### 1-8-2-2- الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

✓ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.

✓ تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.

✓ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.

✓ السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.

✓ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية<sup>(1)</sup>.

### 1-8-3- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع:

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:

- ✓ التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.
- ✓ اشتراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع<sup>(2)</sup>.
- ✓ التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997م، ص152/153.

<sup>2</sup> - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 134.

- ✓ المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي تطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك.
  - ✓ أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها.
  - ✓ أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثلاً للمواطن الصالح علماً وخلقاً.
  - ✓ أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبنائهم.
- 1-8-4- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضواً في المهنة:**

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضواً فعالاً من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية:

- ✓ إذا لم يكن قد تلقى إعداداً كاملاً فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.
- ✓ الاطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسه بقدر الإمكان.
- ✓ الاشتراك في المجلات والمطبوعات الدورية المهنية.
- ✓ محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.
- ✓ العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الاطلاع المستمر على كل ما هو جديد أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 134.

**1-8-5- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن تتوفر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

**1-8-5-1- التعليم:**

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل استكمال دراسته العليا ويشارك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

**1-8-5-2- صحة الجسم:**

الأستاذ ذو صحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤوليته وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

**1-8-5-3- النظافة:**

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 134.

**1-8-5-4- الخصائص الخلقية:**

يجب أن يتحلى أستاذ التربية الرياضية بالأمانة والصبر والعطف والتحمل وأن يكون مخلصا في عمله وصادقا في أقواله وأفعاله ومتعاوننا مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

**1-8-5-5- الخصائص العقلية:**

يجب أن يكون الأستاذ ذكيا ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميقا في أفكاره وغير متسرع في استنتاجه.

**1-8-5-6- الخصائص التعليمية:**

يجب أن يكون الأستاذ على إلمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة) طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعليم، تنظيم الأنشطة الداخلية،.....الخ<sup>(1)</sup>.

1- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 134/135.

**خلاصة:**

لدرس التربية البدنية والرياضية دور بالغ الأهمية في حياة التلاميذ، حيث تبرز أهمية درس التربية البدنية للفرد وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين فرد صالح وتكسبه لياقة بدنية تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة.

حيث درس التربية البدنية والرياضية من أهم الحصص التي من خلالها يروح التلاميذ عن أنفسهم، يخرجون المكبوتات ويبنون شخصياتهم المستقلة ليخرجوا من قوقعة الوحدة والتذمر، لذلك درس التربية البدنية والرياضية عنصرا فعالا لبناء مستقبل

الفصل الثالث

الحمل

**تمهيد:**

يعتبر الحمل البدني من أهم قضايا البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية وتكمن أهميته في كونه أنه يمثل الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي ولما يتعلق بتطوير الصفات البدنية وزيادة فعاليتها في الأداء الرياضي المتكامل وفق توفر الدقة والموضوعية لكل فرد ووفق الإمكانيات والقدرات، حيث أن للعلوم الطبية دور كبير في الارتقاء بمستوى الصدق والموضوعية ورغم ذلك إلا أنه لازال هناك العديد من الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من البحث فيما يتعلق برود أفعال أجهزة الجسم.

حيث تناولنا في هذا الفصل تعريف ومفهوم الحمل الرياضي، أنواع الحمل الرياضي، حجم الحمل الرياضي، وقمنا بتوضيح أشكال الحمل الرياضي من خلال المخططات، طرائق التدريب التي تستعمل داخل الدرس أو خلال فترة التدريب مع مراعاة الدقة عند التخطيط من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي من أجل الارتقاء بالصفات الحركية حتى يتمكن التلميذ من المحافظة على الاستمرارية لمستوى الحالة البدنية نسبيا أو في نهاية الفترة التي تحتوي على ثلاث مراحل: الإعداد العام، الإعداد الخاص ومرحلة المنافسة.

**1- الحمل الرياضي:****1-1- مفهوم الحمل الرياضي:**

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقتي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها ينمو التحمل<sup>(1)</sup>.

**1-2- مفهوم حمل الدرس:**

الحمل في درس التربية البدنية يقصد به كمية التأثير الواقعة على الجهازين العضلي والعصبي والدوري التنفسي للتلاميذ أثناء الدرس.

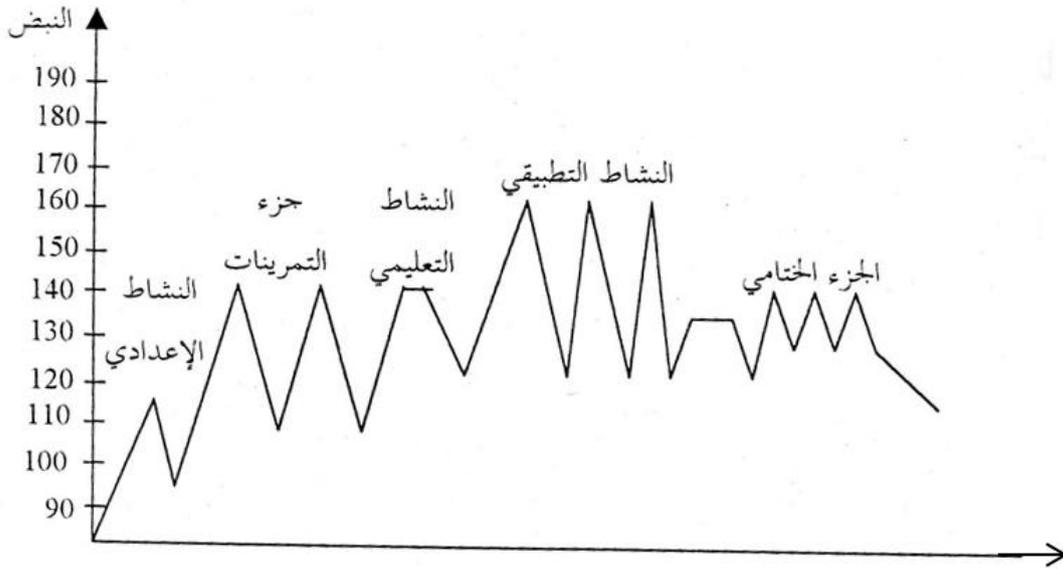
ويدخل في إطار هذا الحمل عدد التمرينات وتكراراتها وفترة دوامها وبتدرج الحمل صعودا وهبوطا خلال فترة الدرس ويتدرج تحت هذا المفهوم إعداد التلاميذ لتلقي الواجبات الحركية وذلك يرفع النبض (120 نبضة/دقيقة).

ثم يزيد في الارتفاع في جزء التمرينات ثم يقل معدله في النشاط التعليمي ويصل إلى القمة في النشاط التطبيقي ثم يقل بعد ذلك في الجزء الختامي.

ويحدد حجم الحمل مسبقا منسجما مع الخطة الموضوعية والزيادة تكون متدرجة ولتنظيم الحمل لابد من دراسة إمكانيات التلاميذ وقدراتهم، والأخذ بعين الاعتبار الخصائص السنية والجنسية والفروق الفردية<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup>-بسطوسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999م، ص42.

<sup>2</sup>-محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، ص114/115.

الشكل رقم (02): تدرج الحمل خلال فترة الدرس<sup>(1)</sup>

### 1-3- تعريف الحمل الرياضي:

يقصد بالحمل الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية تعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فالحمل الرياضي تمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم<sup>(2)</sup>.

### 2- أنواع الحمل الرياضي:

يشكل الحمل الرياضي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

#### 1-1- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من<sup>(3)</sup>:

✓ شدة الحمل.

<sup>1</sup>Dr.HabilDornhoff Martin,L'éducation physique et sportive.

<sup>2</sup>- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المانيا، 2002م، ص68.

<sup>3</sup>-قاسم حسن حسين، علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987م، ص125.

✓ حجم الحمل.

✓ كثافة الحمل.

### 2-1-1-1- شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الإنجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة قصوى، أو تحت القصوى، المتوسطة، الضعيفة.

### 2-1-1-1- درجات شدة الحمل الرياضي:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة الحمل إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي:

- الشدة القصوى.

- الشدة الأقل من القصوى.

- الشدة المتوسطة.

- الشدة الضعيفة.

### 2-1-1-1-1- الشدة القصوى:

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من الحمل لابد أن يكون في قمة التركيز، ولا بد أن يبذل قصارى جهده<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup>-قاسم حسن حسين، علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987م، ص125.

**2-1-1-1-2- الشدة الأقل من الأقصى:**

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما من درجة الشدة القصوى، ولذلك فإن درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول، ولذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا تقدر درجة الشدة الأقل من القصوى نسبياً بين 95/75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات.

**2-1-1-1-3- الشدة المتوسطة:**

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة نسبة 75/50% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار.

**2-1-1-1-4- الشدة الضعيفة:**

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 50/35% من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارسة تحمله، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار<sup>(1)</sup>.

**2-1-2- حجم الحمل الرياضي:**

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث للحمل الرياضي ويقصد بالحمل الرياضي ( عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة ، الاسترجاع بين تدريب وآخر). كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيراً، وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup>-قاسم حسن حسين، علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، ص 105.

<sup>2</sup>-بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999م، ص51.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد ( مثل الجري 50م أربع مرات) أو رفع 70 كغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل الجري 100م في 12ثا مكررة أربع مرات بزمن راحة 60ثا بعد كل تكرار (  $4 \times 100 = 480$ ثا).

### 2-1-3- كثافة الحمل:

نقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية في تحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الإنجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين لتحقيق الهدف في درجة الحمل المعينة خاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة، إذا يجب أن نحدد طول فترات الراحة البنينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة<sup>(1)</sup>.

### 2-2- الحمل الداخلي:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية ( الفسيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب ( الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف تفاعلات الكيمائية داخل الجسم، حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الأخطاء من تشكيل الحمل الخارجي.

### 2-3- الحمل النفسي:

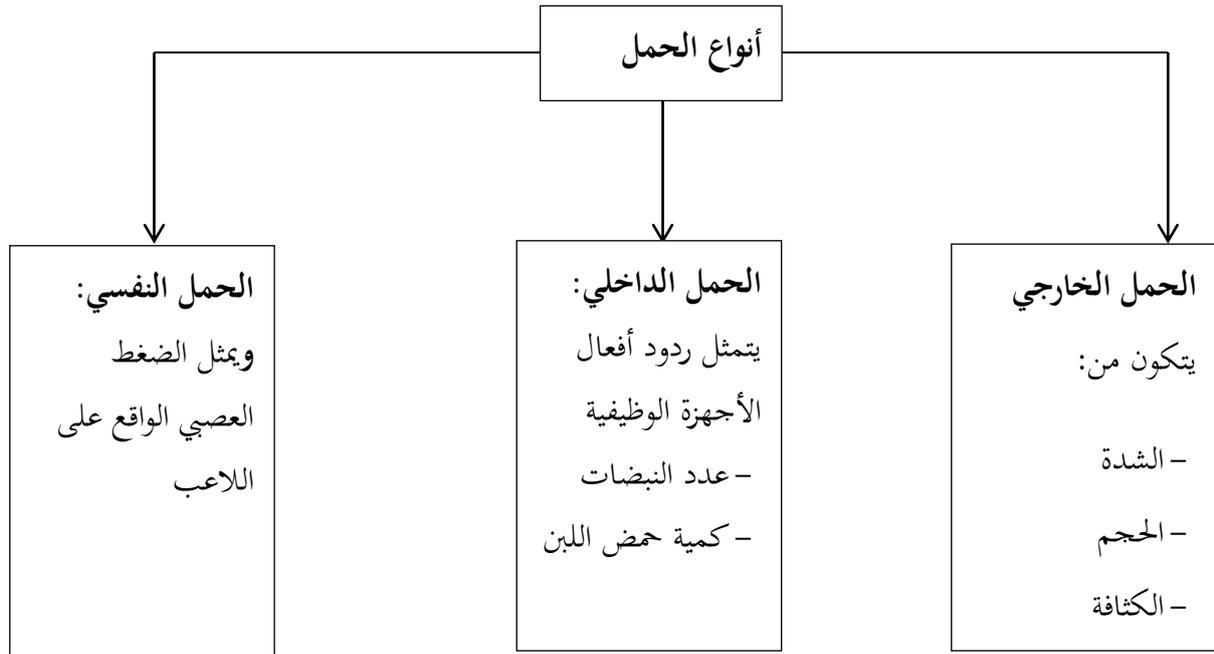
يتمثل الحمل النفسي في مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما مختلف التغيرات السيكولوجية، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>-سبطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999م، ص54.

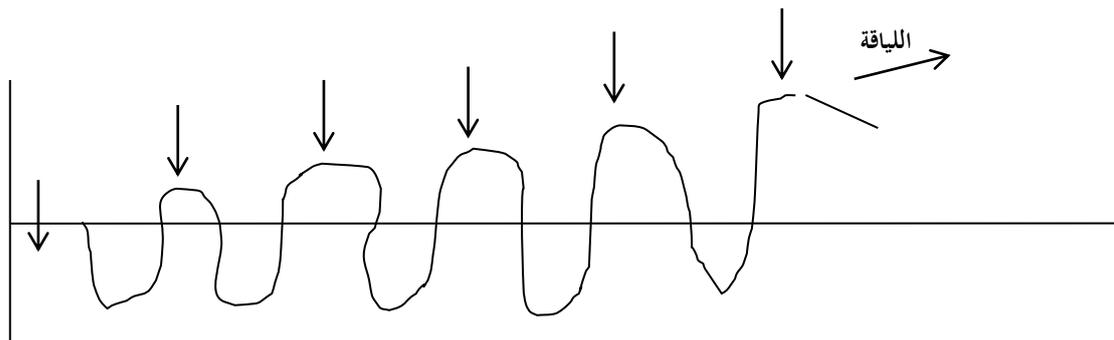
<sup>2</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص176 .

(المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية<sup>(1)</sup>.

الشكل رقم (03): يوضح أنواع حمل التدريب<sup>(2)</sup>



الشكل رقم (04): مبدأ التدرج في زيادة الحمل-التحسن المثالي<sup>(3)</sup>



<sup>1</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص 177.

<sup>2</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص 173.

<sup>3</sup>- موقع إلكتروني: [www.orgirqacad.com](http://www.orgirqacad.com)، 02 فيفري 2009م، على الساعة 18:03.

**3- طريقة التدريب المستمر:****3-1- مفهوما:**

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً<sup>(1)</sup>.

**3-2- أهدافها وتأثيرها:**

✓ تنمية وتطوير التحمل العام.

✓ تطوير التحمل الخاص.

✓ ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

✓ تطوير التحمل العضلي.

**3-3- خصائصها:**

تتميز هذه الطريقة لمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

أ- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80 من أقصى مستوى الفرد.

ب- **حجم التمرينات:** يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة مرات التكرار.

ت- **فترات الراحة البينية:** تؤدى بالتمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة<sup>(2)</sup>.

**3-4- أنواع الحمل المستمر:**

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات" حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى الفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات الراحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:

✓ التدريب المستمر منخفض الشدة.

<sup>1</sup>- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001م، ص210.

<sup>2</sup>- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999م، ص157.

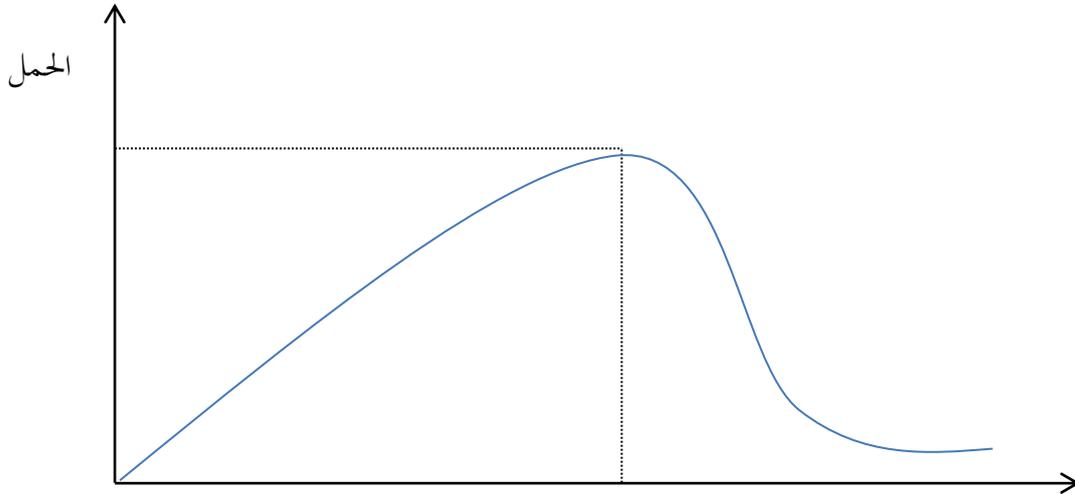
✓ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

✓ التدريب التناوب بالخطوة أي بتغيير سرعة الجري بين سريعة و بطيئة.

✓ تدريب السرعات المتنوعة.

✓ تدريب الهرولة.

الشكل رقم(05): يبين طريقة التدريب المستمر.



3-5-5- أشكال التدريب المستمر:

3-5-1- التدريب بإيقاع متواصل (rythme contenne):

خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ على السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

3-5-2- التدريب بإيقاع متغير (variablerythme):

يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير المتواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

## 3-5-3- جري الفارتلك ( fartlek ):

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة وغير الممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، الوثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة.

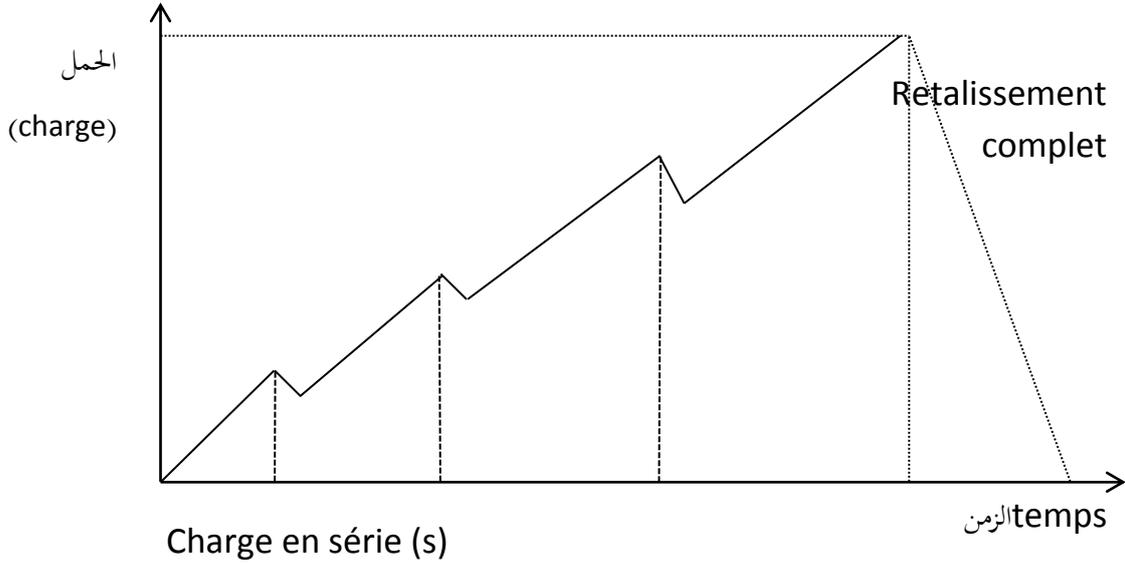
ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة وكرة القدم<sup>(1)</sup>.

## 4- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل، ولهذا سُميت بالتدريب الفتري وتمثل الطريقة في القيام بسلسلة من التمارين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى فواصل زمنية للراحة، وتُحدّد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثمّ القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة<sup>(2)</sup>.

<sup>1</sup>- بوجليدحسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر، 2006/2007م.

<sup>2</sup>- بوجليدحسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر، 2006/2007م.

الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب الفتري<sup>(1)</sup>

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يُسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي<sup>(2)</sup>.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- ✓ الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- ✓ شدة التمرين.
- ✓ عدد تكرارات التمرين.
- ✓ عدد المجموعات أو السلاسل.
- ✓ مدة وطبيعة الراحة بين التمرين.

<sup>1</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص 166.

<sup>2</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص 166.

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويُعدّ النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو إيجابية<sup>(1)</sup>.

#### 4-1- نموذج التدريب بطريقة التدريب الفتري (200م):

✓ يؤدي التدريب بشدة من 60-80.

✓ الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار.

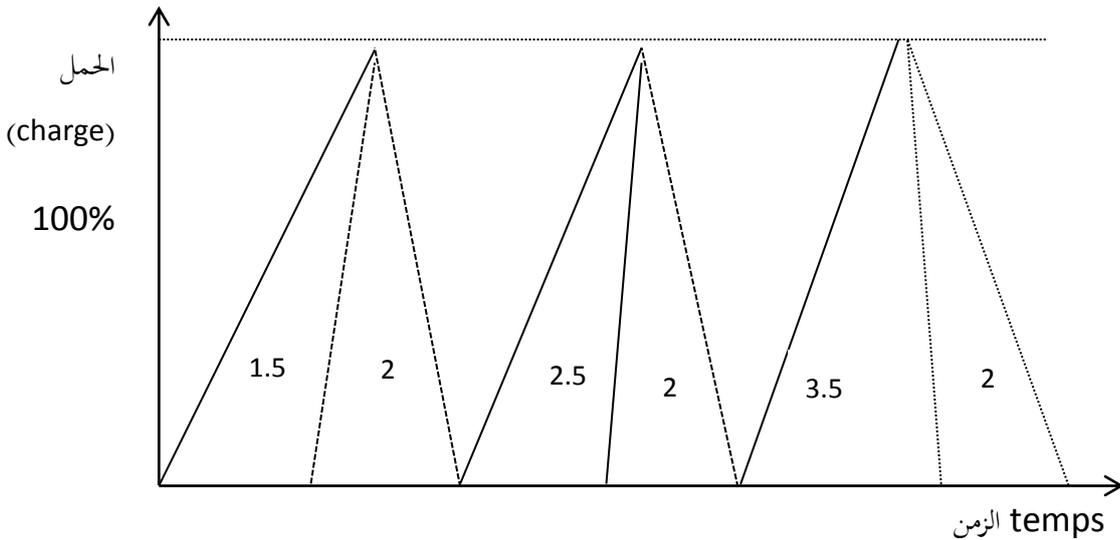
✓ عدد المجموعات: 4 مجموعات.

✓ الراحة: إيجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات.

#### 5- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) ، وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بالتدريب الفتري<sup>(2)</sup>

#### الشكل رقم (07): طريقة التدريب التكراري<sup>(3)</sup>



<sup>1</sup>-كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1948م، ص 166.

<sup>2</sup>- بوجليد حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي: قسم الإدارة والتنسيق الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر، 2006/2007م.

<sup>3</sup>- كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص 169.

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة القدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

✓ فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون إما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.
- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

#### 6- طريقة التدريب الدائري:

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة (التدريب الدائري<sup>(1)</sup> باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة، القوة والتحمل، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة، تحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة.

#### 6-1- مميزات هذه الطريقة:

- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب الاشتراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطوية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية.
- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب.
- تساهم في اكتساب الرياضيين لمسة الإدارة من خلال العمل الجماعي.
- التشويق والإثارة.

<sup>1</sup> - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999م، ص 169.

- توفير الجهد والوقت.
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين على أرضية الميدان<sup>(1)</sup>.

#### 7- التحكم في درجات الحمل ( تقويم درجات الحمل):

يستطيع المدرس التحكم في درجة الحمل الذي يقدمه للتلاميذ من خلال التحكم في المكونات الثلاثة له وهي الشدة، والحجم وفترات الراحة البيئية، وذلك للوصول إلى الهدف المطلوب<sup>(2)</sup>.

ويستطيع المدرس تحقيق ذلك من خلال التغيير في المكونات الثلاثة الرئيسية كما يلي:

#### 7-1 التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في شدته:

يمكن التحكم فيها من خلال عدة أساليب تتميز كالاتي:

##### أ- التغيير في سرعة الأداء:

كلما زادت سرعة التمارين التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال في الركض زادت شدة الحمل.

##### ب- التغيير في صعوبة الأداء البدني:

فكلما زادت صعوبة التمرين المقدم وذلك بإشراك عدد كبير من العضلات أو زيادة الواجبات الحركية، المطلوب بأدائها من قبل التلاميذ كلما زادت شدة التمرين.

##### ث- التغيير في درجة المقاومة المستخدمة:

كلما زاد مقدار المقاومة التي تواجه عضلات التلاميذ كلما زادت شدة التمرين.

<sup>1</sup>- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999م، ص 169.

<sup>2</sup>- مقتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ص 212.

**ج- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق:**

كلما زاد عدد الحواجز والعوائق مثل ارتفاع أو انخفاض العارضة في القفز العالي أو الهجوم ضد مدافع سلبي أو إيجابي خلال التمرينات المختلفة وكلما زاد عدد المسارات الملتوية كلما زادت شدة التمرين<sup>(1)</sup>.

**7-2- التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في حجمه:**

يمكن التحكم في درجة الحمل المقدم من خلال التحكم في حجمه كما يلي:

**أ- التغيير في زمن الأداء للتمرين الواحد:**

كلما زاد من زمن التمرين كلما زاد حجم الحمل والعكس صحيح<sup>(2)</sup>.

**ب- التغيير في عدد مرات تكرار الأداء:**

كلما زاد عدد مرات التمرين الواحد كلما زادت شدة التمرين<sup>(3)</sup>.

**7-3- التحكم في درجة الحمل من خلال التغيير في فترات الراحة البيئية (كثافة الحمل):**

يمكن التحكم في درجة حمل الدرس من خلال التحكم في فترات الراحة البيئية كما يلي:

**أ- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد كل تمرين والتمرين التالي له:**

فكلما قلت فترة الراحة بين كل تمرين وآخر يليه زادت نسبة الشدة للتمرين.

**ب- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات**

**المقدمة (المجموعة) وبين عدد آخر من التمرينات (مجموعة أخرى):**

ونفسالقول ينطبق على زيادة أو تقليل زمن الراحة بين كل مجموعة تمرينات والمجموعة

التي تليها.

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، 1996م، ص 210.

<sup>2</sup> - مفتي ابراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ص 212.

<sup>3</sup> - مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ص 210.

✓ إن التغيير في نوع الراحة ذاتها تغيير في درجة الحمل، فالراحة الايجابية في حالة اختيار التمرينات بدقة تساهم في سرعة استعادة الشفاء بدرجة أفضل من الراحة السلبية.

✓ فمن الأهمية مراعاة ضرورة التغيير في مكون أو اثنين من مكونات حمل الدرس وتثبيت المكون الثالث إذا ما رغبتنا في التحكم بفاعلية في درجات حمل (1)

#### 8- العمليات البيوفيسيولوجية خلال وبعد الانتهاء من الحمل البدني:

تشير القواعد البيولوجية والبيوكيميائية للتدريب الرياضي إلى أن الأجهزة المختلفة في جسم الإنسان، كذلك النظام الوظيفي لها تتأثر وتأثراً واضحاً من خلال الحمل البدني المستخدم، حيث يظهر رد الفعل هنا في صورة عمليات الاستشفاء والتكيف الحادثة. (2)

وبدراسة وتحليل عمليات الاستشفاء والتكيف من وجهة النظر البيوكيميائية والبيوفيسيولوجية نجد أنها تمر بأنها بثلاث مراحل هامة أيضاً هي:

أ- مرحلة الحمل ب- مرحلة العودة للحالة الطبيعية ج- مرحلة المثالية في استعادة الشفاء.

والجدير بالذكر هنا أن المراحل الثلاث السابقة الذكر تحمل داخلها تغيرات بيوكيميائية وبيوفيسيولوجية تتفق ومواصفات التأثير على الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية، كما تتفق واتجاه الحمل التدريبي المستخدم، وقد انشغل بعض علماء الطب الرياضي خلال السنوات السابقة بهذه التغيرات وبما يحدث داخل الجسم من تغيرات في مختلف وظائفه، حيث ثبت أن هناك مرحلتين مختلفتين من التغيرات، إحداهما تغيرات تحدث أثناء الحمل والأخرى بعد انتهاء الحمل مباشرة.

#### 8-1- تغيرات خلال الخضوع للحمل البدني:

تتلخص التغيرات البيوكيميائية والبيوفيسيولوجية الحادثة أثناء أو تحت تأثير الحمل البدني في عمليات هدم تتضح في الآتي:

- التغيير في هيكل الخلايا.

1- مفتي ابراهيم حامد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ص 210.  
2- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، 1421هـ/2000م، ص 64.

- التغير في نشاط الأنزيمات. (1)
- استهلاك واضح في أماكن التخزين.
- تجميع لمخلفات عمليات التمثيل المختلفة (الميتابوليزم).

ومن الطبيعي أن تؤدي هذه التغيرات إلى اهتزاز واضح لحالة التوازن homostase الموجودة في الجسم، وبالتالي يحدث ذلك الهبوط المعروف بالمستوى البدني والوظيفي (التعب) holman/hettinger 1990.

ومن الناحية العلمية نجد أن المدرب يلاحظ تأثير هذه التغيرات على مستوى الأداء بالنسبة للاعب، فيتأثر على سبيل المثال مستوى السرعة لديه سلباً ويلاحظ هذا بوضوح في مستوى سرعة ردة الفعل، كما تتأثر جميع الحركات البدنية التي تعتمد على عنصر التوافق العضلي العصبي، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة احتمالات تعرض اللاعب للإصابة في تلك الرياضات التي تعتمد بصورة كبيرة على مستوى التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي<sup>2</sup>.

#### 9- الحمل البدني والمثالية في استعادة الشفاء:

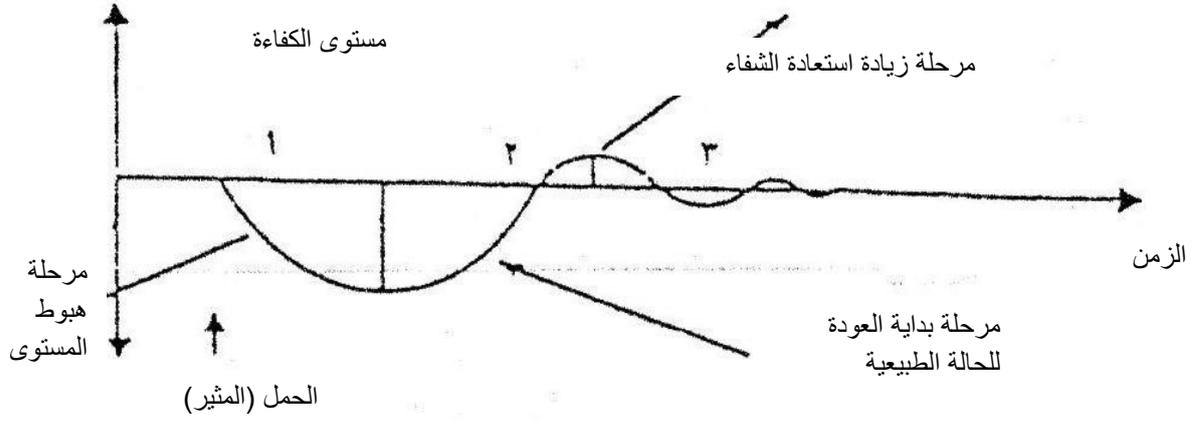
تشير دراسة المراجع المتاحة إلى وجود اتفاق شبه تام بين العلماء والمتخصصين على أن عمليات التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البدني تمر بثلاثة مراحل أساسية هي:

- مرحلة الخضوع للحمل وحدوث التعب وهبوط المستوى والإخلال بحالة التوازن الداخلي والتي تتسبب في الإخلال بالوظائف الحيوية الثابتة في الجسم.
- مرحلة العودة للحالة الطبيعية.
- مرحلة المثالية في استعادة الشفاء.

1- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، 1421هـ/2000م، ص 65.  
2- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، 1421هـ/2000م، ص 64-65.

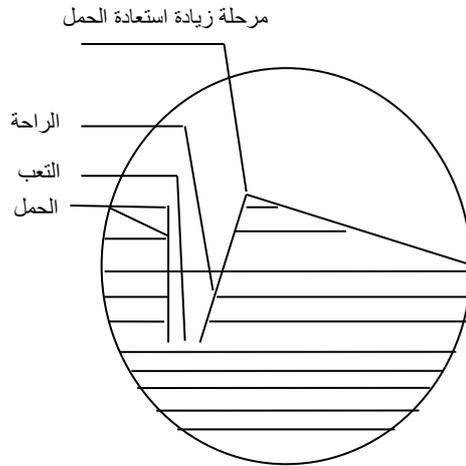
والشكل التالي المأخوذ عن الألماني هارا 1975 يوضح لنا المراحل الثلاثة المشار

إليها:



والشكل التالي رقم (08) يبين لنا المراحل الثلاثة السابقة كما يراها العالم الروسي

1976م:



شكل رقم (09) <sup>1</sup>

المراحل التي تمر بها عملية التكيف والمثالية لاستعادة الشفاء عن الروسي ياكوفليف 1976م.

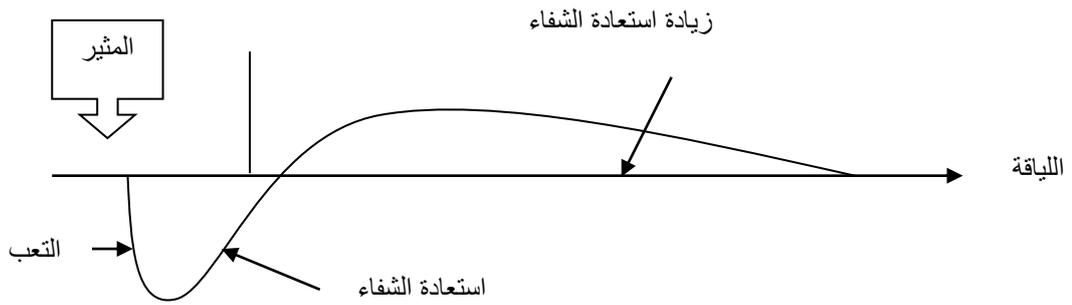
1- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، 1421هـ/2000م، ص 64-65.

## 10- قانون زيادة الحمل:

لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحسية الدقيقة وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، والخلايا جميعها لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف العام يحدث داخل الجسم بصفة مستمرة.

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه الرياضي في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أعمال تدريبية، فعندما يواجه الرياضي تحدياً للياقة البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الاستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء من التعب والتكيف مع حمل التدريب.

والتكيف لا يعيد الرياضي إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويحدث ذلك المستوى الأعلى نتيجة الزيادة الحاصلة في مدة استعادة الاستشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول، وعليه فإن زيادة الحمل تشكل التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية كما هو موضح في الشكل الآتي:<sup>(1)</sup>



الشكل رقم (10)<sup>(2)</sup>: يوضح قانون زيادة الحمل

1- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، دار الرواد، ط1، 2014م، 1435هـ، ص 37.

2- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ص 38.

**10- الشدة:**

الشدة تعني درجة الإجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة التركيز في الوحدة التدريبية، كذلك يمكن أن نعني بالشدة صعوبة أداء الوحدة التدريبية عند تطبيق البرنامج التدريبي، ونقصد بذلك (سرعة الركض م/ثا- مقدار الوزن أو سرعة العمل العضلي- مستوى الضغوط التي تستخدم أثناء مدة التمرين الرياضي).<sup>(1)</sup>

**10-1-أنواع الشدة:****أ- الشدة النسبية:**

هي التي تقيس الشدة التدريبية المستعملة في الوحدة التدريبية أو الدائرة التدريبية الصغيرة الأسبوعية.<sup>(2)</sup>

**ب- الشدة المطلقة:**

هي التي تقيس النسبة المئوية لشدة الرياضي القصى الضرورية لأداء التمرين، ويمكن قياس شدة الحمل في الجرعة التدريبي وفق نوع النشاط الرياضي الممارس، ويمكن قياسها من خلال الآتي:

- سرعة التمرين: تقاس من خلال الزمن أو معدل النبض مثل الركض والسباحة
- مقدار المقاومة: يقاس بمعرفة كمية المقاومة (1كلغ) مثل استخدام الأثقال وغيرها.
- مسافة الأداء: تقاس بالمتر مثل الوثب الطويل- العالي- الرمي- التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.
- درجة سرعة اللعب: كما في الألعاب الجماعية أو المنافسات، والمنافسات من خلال عدد لمسات الكرة أو التمرينات في وقت محدد أو خلال التدريبات.
- سرعة تردد الحركة: كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب في المكان.

1- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ص 38.

2- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ص 62.



**11-1-1-3- تحديد الحمل طبقا لمعدل النبض:** يمكن تحديد شدة الحمل التدريبي عن طريق ردود أفعال الأجهزة الوظيفية من حيث معدل النبض.

درجات شدة الحمل والإنجاز	معدل ضربات القلب في الدقيقة H.R	عدد التكرارات
الأقصى	أكثر من 190 ن/د	3-1 مرات
أقل من الأقصى	180 - 190 ن/د	5-4 مرات
عالي	165 ن/د	8-6 مرات
خفيف	150 ن/د	10-9 مرات
قليل	130 ن/د	15-10 مرات

الجدول رقم (04): درجات شدة الحمل طبقا لمعدل النبض<sup>(1)</sup>

1- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ص 62.

## الخلاصة:

إن المواقف الانفعالية المرتبطة بالنشاط البدني أو التدريب أو المنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوى الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف، قلق، تردد وإحباط... الخ، كلها عوامل تؤثر على الحمل النفسي قد يؤثر على أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة.

إلا أن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المبادرة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من إيقاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل أجهزة الجسم الوظيفية (نبض حمض اللاكتيك) (حمل داخلي)، ويرتبط لتنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، الحوافز... الخ.

الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

تعتبر المعرفة نقطة مهمة داخل أي مجتمع حيث أنها معرفة منظمة وفق مناهج علمية مختلفة وتكمن أهميتها في إعطاء نتائج ومعارف دقيقة ودائمة الصلاحية.

حيث يعتمد اختبار منهج سليم وصحيح لحل كل مشكلة وتختلف هذه المناهج المتبعة حسب الهدف الذي يريد الباحث الوصول إليه.

كما يعتبر هذا الفصل الذي نحن في صدد معالجته والذي تناولنا في مضمونه "تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي" بحثاً علمياً تطرقنا فيه إلى إبراز منهجية البحث وإجراءاته الميدانية المتخذة في سبيل تحقيق أهداف مسطرة من هذا البحث العلمي.

حيث تناولنا تعريف المنهج المستخدم والهدف منه التعريف بمجتمع عينة البحث، الدراسة الاستطلاعية والهدف منها حددنا متغيرات المحث مع ذكر المجالات تناولنا عرض الأدوات وتقنيات البحث مع ذكر الطريقة الاحصائية.

وفي الأخير قمنا بتعدد الصعوبات التي واجهناها من خلال البحث.

### 1- منهج البحث:

لقد استعملنا المنهج التحليلي لأننا قمنا بتحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية من خلال المذكرات المقترحة.

### 2- مجتمع وعينة البحث:

وقد قمنا باختيار عينة عشوائية من كل من ثانوية "عداوي لحبيب" من تيارت و"محمد بلال" من تيسمسيلت.

### 3- الهدف من الدراسة الميدانية:

لكل دراسة ميدانية علمية تكون من ورائها الوصول إلى الأهداف والوسائل والطرق التي تجري بواسطتها هذه الدراسة ويمكن تحديد اهداف دراستنا الميدانية في:

- ✓ التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- ✓ وجود بعض النقائص في الموضوع.
- ✓ إعطاء اقتراحات وفرضيات جديدة.
- ✓ تدعيم الدراسات السابقة.

### 4-الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة ما مدى تناسق المذكرة المقترحة مراحل الدرس ومدة الحمل والراحة لكل تمرين حسب التوزيع الدوري.

### 4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أدائها.
- ✓ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
- ✓ التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
- ✓ التدريب على استخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات.

- ✓ التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- ✓ معرفة الوقت المستغرق لإجراء كل تمرين.
- ✓ أخذ فكرة لطريقة التعامل مع أفراد العينة.
- ✓ التأكد من الصلاحية العلمية (صدق - ثبات).

#### 5- تحديد متغيرات البحث:

تصاغ كل إشكالية وفرضية في كل دراسة على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الأخرى حيث استعملنا متغيرين هما كالاتي:

#### 5-1- المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج (1).

المتغير المستقل في بحثنا هو حمل الدرس.

#### 5-2- المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل والتابع (2).

في بحثنا: التقويم.

#### 6- مجتمع البحث:

#### 6-1- مجتمع العينة:

يتضمن مجتمع البحث عينة البحث أو المفردات التي شملتهم الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية تيارت وولاية تيسمسيلت للعام الدراسي 2015م - 2016م.

1-Delandshets-g-Introduction a la recherche en éducation, Edition clin borrier, Pris, 1975, P 20.

2-Maueca Angers, limitation à la méthodologie des sciences humaines 2ème, Edition clinic, Québec , 1996.

## 6-2- عينة البحث:

إن العينة هي جزء من المجتمع أو المجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث ويعرفها "فهمي": "هي عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لهذا المجتمع<sup>(1)</sup>. ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ المرحلة الثانوية لولايتي تيارت وتيسمسيلت حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وشملت على ثانوية عداوي لحبيب- مدرسة- تيارت وثانوية محمد بلال- تيسمسيلت.

## 7-مجالات البحث:

### 7-1- المجال البشري:

تلاميذ المرحلة الثانوية للعام الدراسي 2015-2016.

### 7-2- المجال الزمني:

اختيار موضوع البحث وبعد الموافقة عليه من طرف المشرف تم بدء الجانب النظري في ديسمبر 2015 إلى غاية شهر مارس، أما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد تم الشروع فيه في أواخر شهر جانفي إلى غاية أفريل.

### 7-3- المجال المكاني:

أجري على مستوى ولايتي تيارت وتيسمسيلت.

## 8-عرض أدوات وتقنيات البحث:

لدراسة تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي المعرفي قمنا باقتراح مذكرة.

1- عبد العزيز فهمي،، 1986م، ص 65.

8-1- وصف المذكرة المقترحة:

المذكرة المقترحة للتحليل الحمل في درس التربية البدنية تنقسم إلى ثلاث مراحل:

أ- المرحلة التحضيرية: تنقسم إلى قسمين:

✓ إحماء عام.

✓ إحماء خاص.

ب- المرحلة الرئيسية.

ت- المرحلة الختامية.

حيث تقوم في كل مرحلة بتسجيل:

✓ مقدار مسافة الأداء (م).

✓ مقدار دوام التمرين الواحد (د).

✓ نبض القلب بعد نهاية كل تمرين.

✓ درجة الحمل.

✓ الشدة.

✓ فترة الراحة.

✓ عدد التكرارات لكل تمرين.

✓ مكونات الدرس.

✓ نوع الأداء.

✓ أثر التمرين.

9- الأسس العلمية للاختيارات:

ومن هنا نستنتج أن تطبيق الاختبار على العينة بنفس الاختبار ونفس الظروف وجب

تحقيق نفس النتائج وبهذا يكون الاختبار ثابت.

## 10- التحليل العلمي السيكو متري لأدوات البحث:

10-1- الصدق:

أ- صدق المحكمين:

عرض المذكرة لتحليل درس التربية البدنية على مجموعة من الأساتذة المختصين من أجل تحكيم المذكرة المقترحة ومدى توافقها مع الفرضيات البحثية بحيث تم الموافقة عليها.

## 11- إجراءات تطبيق الأداة:

الحصول على موافقة كل من مديري (ثانوية عداوي لحبيب و ثانوية محمد بلال) على إجراء البحث.

- ✓ اختيار عينة الدراسة.
- ✓ مراقبة عملية سير درس التربية البدنية.
- ✓ تسجيل مدة كل تمرين.
- ✓ مدة الراحة لكل تمرين.
- ✓ حساب ضربات القلب بعد نهاية كل تمرين.
- ✓ تحديد الوقت الفعال لكل تمرين (الوقت المستثمر).
- ✓ تحديد نوع كل تمرين.

## 12- الطريقة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها والحكم عليها لغرض إعطاء الدلالة العلمية عن طريق النتائج المتحصل عليها وقد اعتمدنا على مايلي:

### 12-1- المتوسط الحسابي:

الهدف منه استخراج الانحراف المعياري بالإضافة إلى مقارنة النتائج بين العينتين (الضابطة والتجريبية) وبين الاختبارات القبلية والبعديّة معادلته:

$$s = \frac{\text{مج س}}{n}$$

س: التكرارات.

ن: عدد التلاميذ (1).

### 12-2- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها دقة، حيث هو عبارة عن الجذر التربيعي لمتوسط مجموع الانحرافات القيم عن وسطها الحسابي، إذن فهو يبين مدى

$$\sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}} = e$$

ابتعاد درجة المفحوص ع

حيث أن:

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة العينة.

ن: عدد العينة (2).

### 12-3- اختبار التائي "ت"، « T » test:

يستخدم هذا الأسلوب في حساب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين بحسب الاختبار

التائي T-test وفق المعادلة: (3)

1- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م، ص 202.

2- صلاح الدين علام: الاساليب الاحصائية الاستعلامية البارامترية في تحليل البيانات والبحوث التربوية والنفسية، ط1، الفكر العربي، 1993م، ص 211.

3- محمد أبو صالح وآخرون: مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984م، ص 39.

$$\frac{\text{س ف}}{\frac{\text{مج ح ف}^2}{\text{ن(ن - 1)}}} = \text{ت ستيودنت}$$

12-4- النسبة المئوية:

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

13- صعوبات البحث:

- ✓ الظروف المناخية المضطربة.
- ✓ قلة المنشآت الرياضية.
- ✓ ملل التلاميذ من حساب نبضات القلب أثناء كل تمرين وعدم معرفة طريقة الحساب.
- ✓ نقص في الوسائل البيداغوجية.
- ✓ وجود عدد كبير من التلاميذ مما يعرقل السير الحسن للدرس.
- ✓ تأخر التلاميذ مما يؤدي إلى ضياع الوقت خلال كل حصة.
- ✓ نقص الدراسات المشابهة.

## الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية هذا البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها خلال البحث تطرقنا إلى ذكر الأدوات والأساليب التي استخدمناها في هذا البحث وقمنا بتعريف عينة البحث والخصائص المتمثلة في توزيع العينات وكيفية إجراء الصعوبات التي وجهتنا خلال البحث.

في هذا الباب لقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي على ثلاثة فصول، حيث تطرقنا في فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تعريف المنهج الوصفي وذكر العينة والهدف من الدراسة مع عرض أدوات إحصائية التي استخدمناها في دراستنا.

أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج التي توصلنا إليها، وفي الأخير قمنا بمقارنة النتائج بالفرضيات.



الفصل الثاني  
عرض ومناقشة وتحليل النتائج

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (01)

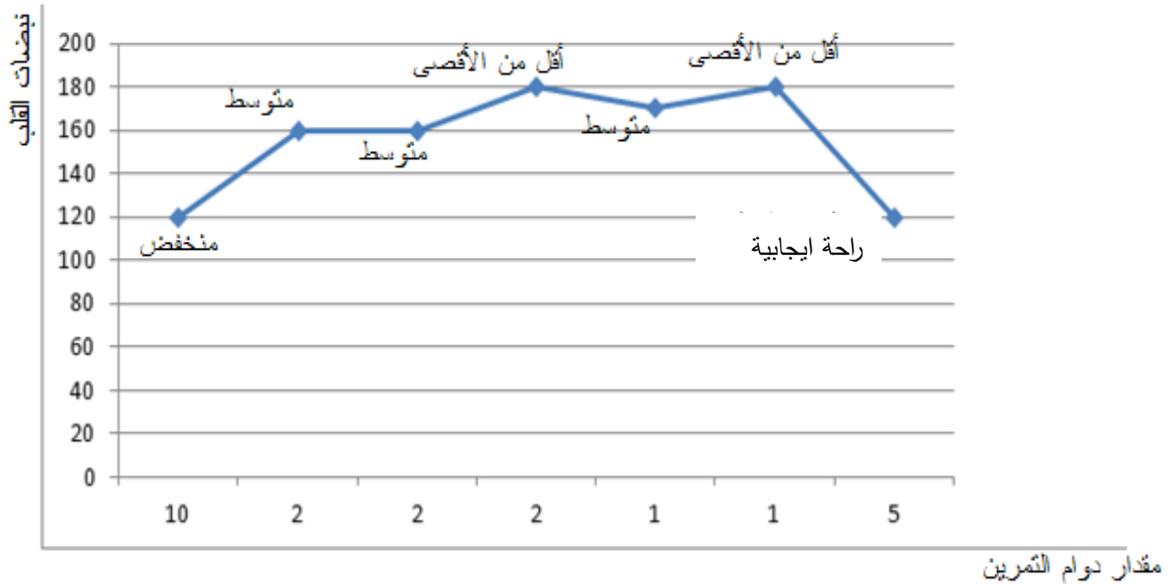
المستوى الثالث

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مديسة-

- النشاط: دفع الجلة. الوسائل البيداغوجية: 08 شواخص، 02 جلل 05كغ، ديكامتر، ميقاتي، صفارة، دارة مجال الرمي

- هدف النشاط: اكتشاف طرق الرمي المختلفة واختيار واحدة منها بتوجيه من طرف الأستاذ.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية					
							إحماء خاص		إحماء عام			
مقدار مسافة الأداء (م)	120م	60م	60م	60م	60م	60م	40م	120م	120م	40م	60م	
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	05د	01د	01د	02د	02د	02د	02د	10د	10د	02د	02د	
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	120ن/د	180ن/د	170ن/د	180ن/د	160ن/د	160ن/د	120ن/د	120ن/د	120ن/د	160ن/د	160ن/د	
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	متوسطة	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	منخفضة	منخفضة	منخفضة	متوسطة	متوسطة	
الشدة %	59%	90%	85%	90%	80%	80%	60%	60%	60%	80%	80%	
فترة الراحة (د)		1د		1د		1د		2د		2د		
عدد التكرارات	01	02	02	02	02	03	06	06	06	03	02	
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	جري	مشي	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	تمرين	ألعاب	ألعاب	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	
أثر التمرين	غرض التمرين	مرونة	تأهيل العمل في الحصص القادمة	اكتشاف القدرات والمكتسبات القبلية	تأقلم مع الجلة	تحضير بدني خاص	تحضير بدني خاص	تحضير بدني خاص	تحضير بدني خاص	تحضير بدني خاص	تحضير بدني خاص	



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

دفع الجلة رقم (01)

1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (01):

1-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (01):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (23د) نسبة قدرها (51,11%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة في المرحلة التحضيرية (14د) (71,42%) كانت على شكل جري وتحضير بدني عام (120م×6) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر قدرت فترة الراحة (2د) ونسبة (14,28%) عبارة عن جري (40م×3) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل متوسط، وكذلك (14,28%) عبارة عن جري وتحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت (4د) وهذا يمثل فقط (16%) الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (50%) تمثل جري (50م×2) على شكل جري وألعاب لتأقلم مع الجلة، ونسبة (50%) تمثل جري (30م×2) على شكل مشي وألعاب لاكتشاف القدرات والمكتسبات القبلية، ونسبة (25%) تمثل (30م×2) على شكل جري وتمارين لتأهيل العمل في الحصص القادمة.

والراحة البينية (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة لدرس بلغت الجري (د1) وتمارين المرونة.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (10د) هذا ما ادى إلى وصول درجة حمل منخفضة بمتوسط نبض القلب (120ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل منخفضة.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د4).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من المنخفض إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (02)

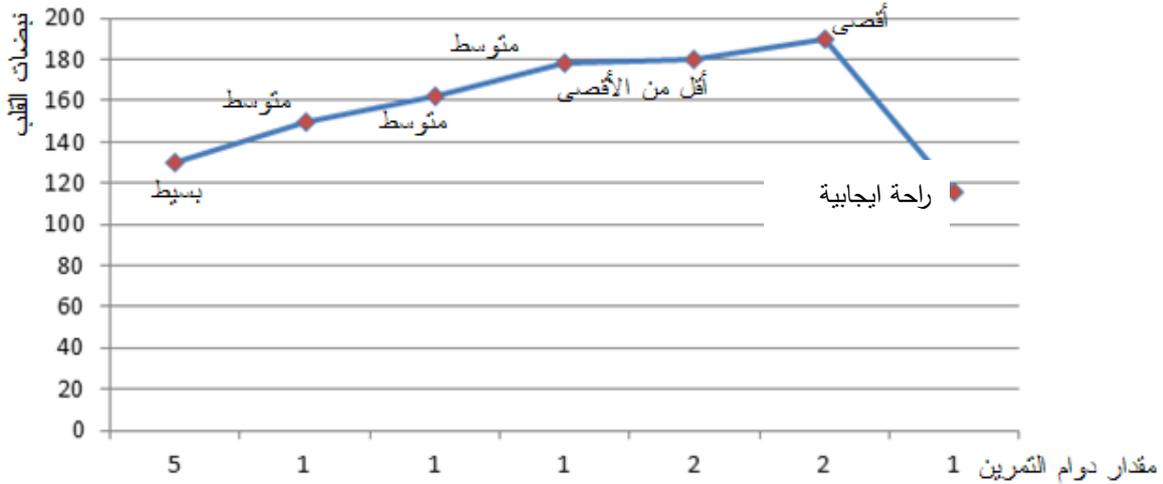
المستوى الثالث

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مدرسة-

- النشاط: كرة اليد. الوسائل البيداغوجية: ملعب كرة اليد، 03شواخص، 03كرات يد، ميقاتي، صفارة.

- الهدف الإجرائي: تحسين الخطة الدافعية (06)، الخروج على حامل الكرة والتغطية من طرف الحلقتين.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية			
							إحماء خاص		إحماء عام	
مقدار مسافة الأداء (م)	80م	40م	50م	50م	40م	40م	120م			
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	02د	02د	01د	01د	01د	05د			
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	116ن/د	190ن/د	180ن/د	178ن/د	162ن/د	150ن/د	130ن/د			
درجة الحمل	راحة إيجابية	قصوى	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	متوسطة	بسيطة			
الشدة %	57%	94%	90%	88%	80%	75%	64%			
فترة الراحة (د)		د2		د1		د1		د2		د3
عدد التكرارات	01	01	01	01	05	05	04			
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	تمرين	جري	جري	جري	مشي	جري	جري		
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	ألعاب	تمرين	تمرين	تثبيت	تثبيت	تمرين		
أثر التمرين	غرض التمرين	العودة بالجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النفسي	تنظيم اللعب على مستوى الدفاع والهجوم	تمكين التلاميذ من تعلم الوضعية الدفاعية	إبراز قدرات الدفاع والهجوم	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام			



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

كرة اليد رقم (02)

2- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (02):

2-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (02):

نلاحظ من خلال هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (13د) نسبة قدرها (28,88%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة في المرحلة التحضيرية (7د) (71,42%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمرين عامة (120م×4) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل متوسط وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (28,56%) عبارة عن (40م) على شكل تمرين لتحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت (5د) وهذا يمثل فقط (20%) من هذا الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (20%) من هذا التوقيت تمثل جري (50م) على شكل تمرين لإبراز قدرات الدفاع والهجوم (40%) تمثل الجري (50م) على شكل تمرين لتمكين التلاميذ من تعلم الوضعية الدفاعية، تمثل (40%) عبارة عن جري (40م) على شكل ألعاب تنظيم اللعب على مستوى الدفاع والهجوم.

والراحة البيئية (د2) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة لدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري وتمارين ومرونة.

#### الإستنتاج:

وصلت مدة الإحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د5) هذا ما أدى إلى وصول درجة  
جمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (130ن/د).

#### الراحة

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة (د3) لأن درجة الحمل بسيطة.  
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف (د5).  
التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى أقل  
من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (03)

المستوى الثالث

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مديسة-

- النشاط: دفع الجلة. الوسائل البيداغوجية: 16 شواخص، 08 جمل 05كلغ، 08 جمل 03 كلغ، ميفاتي، صفارة، دارة مجال الرمي

- الهدف الإجرائي: ضبط حركة الرمي الخلفي لتكبير مجال الرمي والحصول على التسارع.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية					
							إحماء خاص		إحماء عام			
مقدار مسافة الأداء (م)	60م	50م	50م	50م	50م	60م	40م	120م				
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	02د	01د	01د	01د	01د	02د	01د	12د				
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	118ن/د	170ن/د	180ن/د	165ن/د	150ن/د	140ن/د	122ن/د					
درجة الحمل	راحة إيجابية	متوسطة	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	بسيطة	بسيطة					
الشدة %	55%	85%	90%	82%	75%	69%	60%					
فترة الراحة (د)		1د		1د		1د		2د		2د		4د
عدد التكرارات	01	01	01	01	01	02	02	06				
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمارين المستخدمة	تمارين أرضية	جري	جري	جري	مشي	مشي	جري				
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	ألعاب	ألعاب	تمرين	ألعاب	تمرين	تمرين				
أثر التمرين	غرض التمرين	مرونة	زيادة في التسارع	اتفاق حركة الرمي الخلفي	مراجعة الدفع الجانبي والدفع الخلفي والرحلقة	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام					



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### دفع الجلة رقم (03)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (03):

3-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (03):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (20د) نسبة قدرها (42,22%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (15د) (80%) من هذا التوقيت كان على شكل جري وتمارين عامة جري (120م×6) وبدرجة حمل متوسط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل بسيط وقدرت فترة الراحة (ب4د) ونسبة (16%) عبارة عن مشي (40م×2) على شكل تمرين لتحضير بدني خاص، وكذلك (13,33%) من هذا الوقت عبارة عن مشي على شكل تحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت (3د) وهذا ما يمثل (12%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) من هذا التوقيت تمثل الجري (50م) على شكل مراجعة الدفع الجانبي والدفع الخلفي مع الزحقة، ونسبة (33,33%) من هذا الوقت تمثل الجري (50م) على شكل إتقان حركة الرمي الخلفي، ونسبة (33,33%) تمثل جري (50م) من أجل زيادة في التسارع.

والمرحلة البينية قدرت (د4) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط والمتوسط فقط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت (د1) جري خفيف.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د12) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (122ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل منخفضة.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

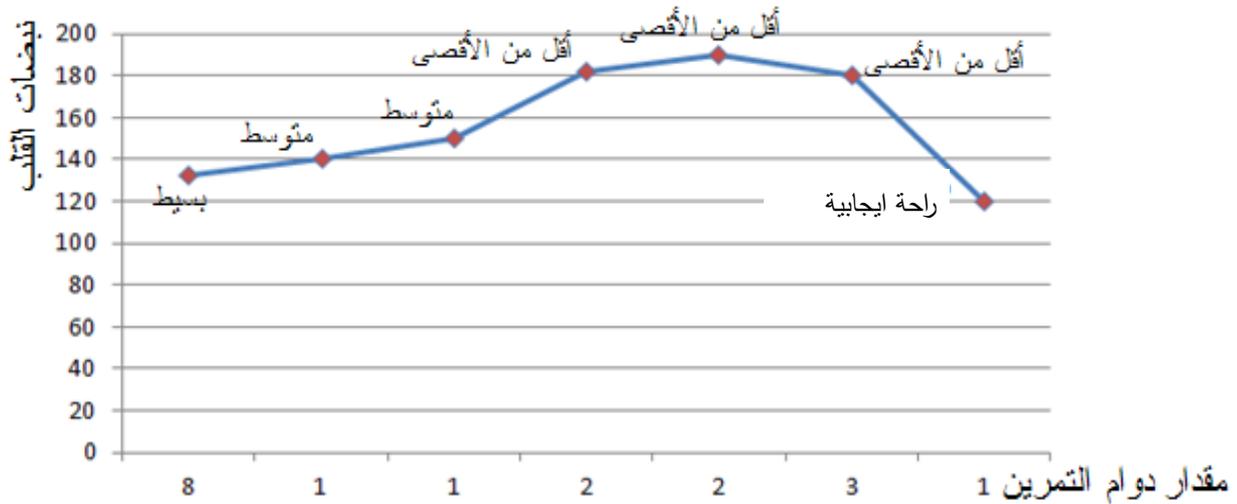
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى إلى المتوسط.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (04)

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مدرسة -
- النشاط: الوثب الطويل.
- الوسائل البيداغوجية: 10 شواخص، 04 حواجز، خيط مطاطي، مقياتي، صفارة.
- الهدف الإجرائي: فصل الحركات الزائدة والعمل على اتفاق حركة القفز الطويل بامتداد الجسم.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية			
							إحماء خاص		إحماء عام	
مقدار مسافة الأداء (م)	80م	50م	40م	40م	40م	40م	60م	60م	120م	
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	03د	02د	02د	02د	01د	01د	01د	08د	
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	120ن/د	180ن/د	190ن/د	182ن/د	150ن/د	140ن/د	132ن/د			
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	بسيطة			
الشدة %	59%	89%	94%	90%	74%	70%	65%			
فترة الراحة (د)		1د		1د		2د		2د		3د
عدد التكرارات	01	01	02	02	02	02	05			
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	قفز	ألعاب	قفز	تمارين	جري	جري		
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	ألعاب	تثبيت	ألعاب	تمرين	تمرين	تمرين		
أثر التمرين	غرض التمرين	العودة بالجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النفسي	رفع روح التحدي والتنافس	اكتساب التلميذ قدرة الدفوع والارتقاء وتغيير الاتجاه	تصحيح وضعية الجسم في أداء القفز	تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام		



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

#### الوثب الطويل رقم (04)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (04):

4-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (04):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (18د) نسبة قدرها (40%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (10د) نسبة (80%) كانت على شكل جري (120م×5) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (12%) عبارة عن (60م×2) على شكل تمرين لتحضير بدني خاص، ونسبة (12%) من هذا الوقت عبارة عن (60م×2) على شكل تهيئة التلاميذ نفسياً وبدنياً.

أما المرحلة الرئيسية بلغت (6د) وهذا ما يمثل (24%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (80%) من هذا التوقيت تمثل قفز (40م×2) على شكل ألعاب تصحيح وضعية الجسم في أداء القفز بنسبة (10%) جري (40م×2)، على شكل ألعاب لاكتساب التلميذ القدرة

على الدفع والارتقاء وتغير الاتجاه بنسبة (10%) تمثل جري (50م) على شكل ألعاب لرفع روح المنافسة والتحدي.

والراحة البيئية قدرت بـ(د1) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمرين الفعالة (د1) على شكل جري خفيف للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د8) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (132ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل بسيطة.

الراحة البيئية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د7).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (05)

المستوى الثالث

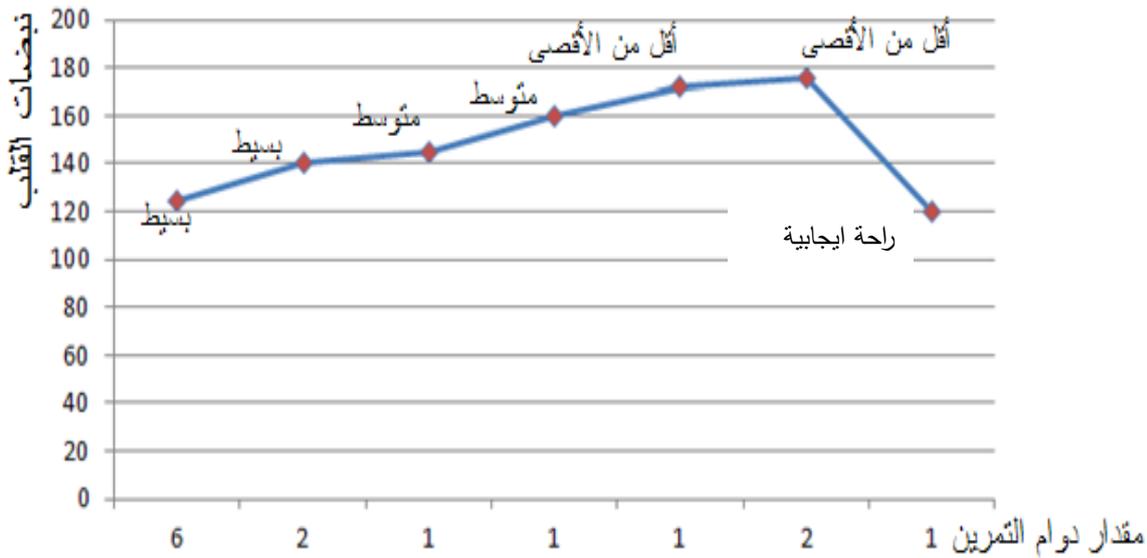
- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مديسة-

- النشاط: الوثب الطويل.

- الهدف الإجرائي: تحسين حركة القفز الطويل والانسجام ما بين الاقتراب والدفع والامتداد والسقوط.

الوسائل البيداغوجية: 10 شواخص، خيط مطاطي، ميقاتي، صفارة.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية			
							إحماء خاص		إحماء عام	
مقدار مسافة الأداء (م)	60م	50م	50م	50م	50م	40م	50م	120م		
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	02د	01د	01د	01د	01د	02د	06د		
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	120ن/د	176ن/د	172ن/د	160ن/د	145ن/د	140ن/د	124ن/د			
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	بسيطة	بسيطة			
الشدة %	59%	87%	85%	79%	71%	69%	61%			
فترة الراحة (د)		د2		د2		د1		د1		
عدد التكرارات	01	01	02	02	02	03	07			
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	قفز	قفز	قفز	مشي	جري	جري		
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	ألعاب	تمرين	ألعاب	تمرين	ألعاب	تمرين	تمرين		
أثر التمرين	غرض التمرين	مرونة	تمديد التلميذ نراعيه مع رجليه	تنسيق التلميذ في خطواته أثناء الاقتراب	اكتشاف التلميذ للتحليل الحركي	تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام		



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط  
الوثب الطويل رقم (05)

5- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (05):

5-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (05):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (14د) نسبة قدرها (31,11%) من الزمن الكلي للدرس (45د).  
حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (09د) (31,11%) من هذا التوقيت كان على شكل جري وتمارين عامة (120م×7) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل بسيط وقدرت فترة الراحة (ب1د) ونسبة (22,22%) و(50م×3) على شكل تمرين لتحضير بدني خاص، وكذلك (11,11%) من هذا الوقت عبارة (40م×2) على شكل تهيئة التلاميذ نفسياً وبدنياً.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (4د) وهذا ما يمثل (16%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (25%) من هذا التوقيت يمثل قفز (50م×2) على شكل تمرين لاكتشاف التلميذ للتحليل الحركي، ونسبة (25%) عبارة عن قفز (50م×2) على شكل

ألعاب لتنسيق التلميذ في خطواته أثناء الاقتراب نسبة (50%) عبارة عن قفز (50م) على شكل تمرين لتمديد التلميذ ذراعيه مع رجليه.

والراحة البيئية قدرت (د2) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) على شكل جري خفيف.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د6) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (124ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل بسيطة.

الراحة البيئية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د2) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د4).

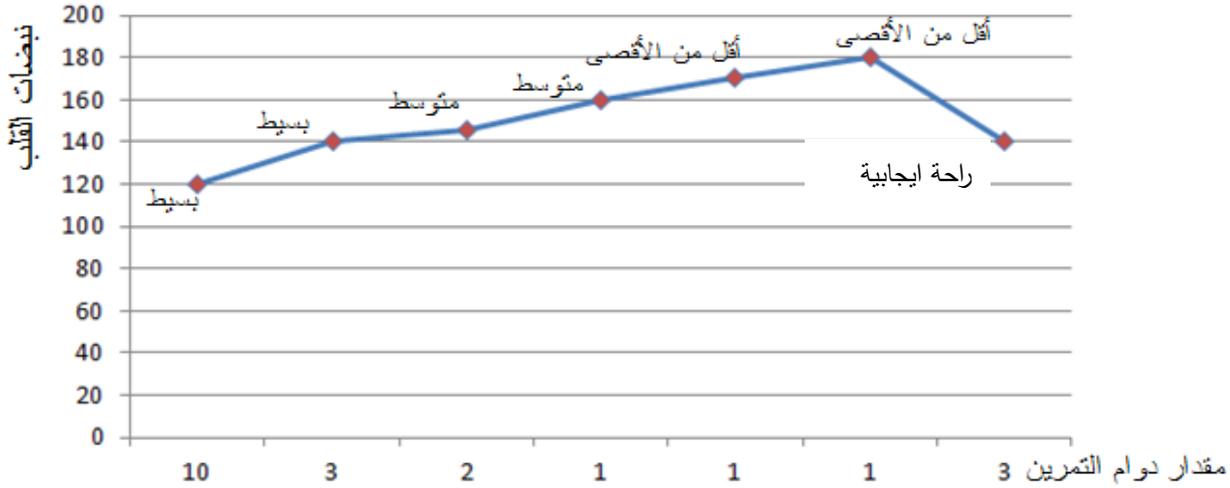
التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (06)

المستوى الثالث

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مديسة-
- النشاط: دفع الجلة.
- الوسائل البيداغوجية: 16 شواخص، 04 جمل 05كلغ، 04 جمل 03 كلغ، ميقاتي، صفارة، دارة مجال الرمي
- الهدف الإجرائي: تكبير مجال الرمي مع إضافة حركة الزحف للرمية الخلفية.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية							
							إحماء خاص		إحماء عام					
مقدار مسافة الأداء (م)	70م		40م		50م		50م		40م		120م			
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	03د		01د		01د		01د		02د		03د			
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	140ن/د		180ن/د		170ن/د		160ن/د		146ن/د		140ن/د			
درجة الحمل	راحة إيجابية		أقل من الأقصى		أقل من الأقصى		متوسطة		متوسطة		بسيطة			
الشدة %	69%		89%		84%		79%		72%		69%			
فترة الراحة (د)	1د		2د		1د		1د		1د		3د			
عدد التكرارات	01		02		01		01		02		02		05	
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة		جري		جري		الثبات		جري		مشي		جري	
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية		تمرين		تمرين		ألعاب		تمرين		ألعاب		تمرين	
أثر التمرين	العودة بالجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النفسي		تحقيق التلميذ نتيجة جيدة		تعلم طريقة الدفع الخلفي		مراجعة الدفع الخلفي بدون زحقة		تهيئة التلاميذ نفسياً وبدنياً		تحضير بدني خاص		تحضير بدني عام	



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### دفع الجلة رقم (06)

6- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (06):

6-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (06):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (21د) نسبة قدرها (46,66%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (15د) (66,66%) من هذا التوقيت كان على شكل جري وتحضير بدني عام (120م×5) وبدرجة حمل مرتفع، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (20%) عبارة عن جري (50م×2) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل متوسط، وكذلك (13,33%) عبارة عن جري (40م×2) من أجل تهدئة التلاميذ بدنيا ونفسيا.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا ما يمثل (12%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) من هذا التوقيت تمثل جري (50م) على شكل ثبات وألعاب من أجل مراجعة الدفع الخلفي بدون زحقة، ونسبة (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل تمرين وتعلم طريقة الدفع الخلفي، ونسبة (33,33%) تمثل جري (40م×2) على شكل تمرين لتحقيق التلميذ نتيجة جيدة.

والراحة البيئية قدرت (د3) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت الجري (د1) وتمارين العودة بالجسم إلى المرحلة الراجعة والهدوء النفسي.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د10) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (120ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل بسيطة.

الراحة البيئية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (07)

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مديسة -  
 - النشاط: الوثب الطويل.  
 - الوسائل البيداغوجية: 16 شواخص، 06 حواجز، ديكامتر، ميقاتي، صفارة.  
 الهدف الإجرائي: تقسيم مستوى التحصيل وإبراز ما تعلمه التلاميذ خلال الدورة بكاملها.

	المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية				المرحلة لختامية	
	إحماء عام	إحماء خاص						
مقدار مسافة الأداء (م)	120م	40م	60م	60م	60م	40م	60م	
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	08د	02د	01د	01د	01د	02د	03د	
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	130ن/د	140ن/د	146ن/د	180ن/د	186ن/د	190ن/د	120ن/د	
درجة الحمل	بسيطة	بسيطة	متوسطة	أقل من الأقصى	قصوى	قصوى	راحة إيجابية	
الشدّة %	64%	69%	72%	89%	92%	94%	59%	
فترة الراحة (د)	د2	د1	د1	د2	د2	د1	د1	
عدد التكرارات	04	02	02	01	02	02	01	
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	جري	قفز	قفز	جري	قفز	قفز	جري	التمرينات المستخدمة
نوع الأداء	تمرين	تمرين	تمرين	ألعاب	تمرين	منافسة	تمرين	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية
أثر التمرين	تحضير بدني عام	تحضير بدني خاص	تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا	استثمار التلميذ في المكتسبات السابقة	تحقيق أفضل رقم عنده	إحساس التلميذ بضرورة التعاون والتنافس في القسم	مرونة	غرض التمرين



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

الوثب الطويل رقم (07)

7- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (07):

7-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (07):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (د19) نسبة قدرها (42,22%) من الزمن الكلي للدرس (د45).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (د12) (66,66%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري (120م×4) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (د2) ونسبة (16,66%) وعبارة عن (40م×2) على شكل قفز لتحضير بدني خاص، وكذلك (16,66%) من هذا الوقت عبارة (50م×2) على شكل قفز تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (د4) وهذا ما يمثل (16%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (25%) من هذا التوقيت جري (60م) على شكل ألعاب من أجل استثمار التلميذ مكتسبات سابقة ونسبة (25%) عبارة عن (60م×2) على شكل قفز

لتحقيق أفضل رقم عنده ونسبة (50%) عبارة عن (2×40م) قفز على شكل منافسة من أجل إحساس التلميذ بضرورة التعاون والتنافس في القسم.

أما المرحلة البينية قدرت (د1) كما اقتضت درجة الشدة على حمل متوسط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د3) وهي عبارة عن جري خفيف من أجل المرونة.

**الاستنتاج:**

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د8) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (130ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل بسيطة.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

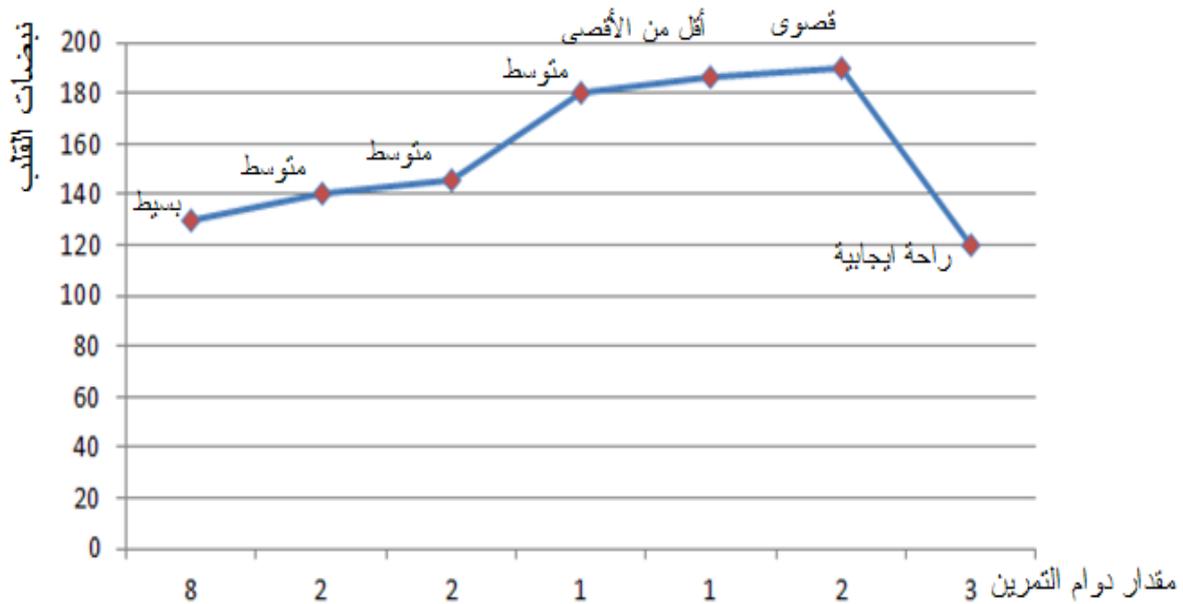
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د4).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (08)

- المؤسسة التربوية: ثانوية عداوي لحبيب - مدرسة-
- النشاط: دفع الجلة.
- الوسائل البيداغوجية: 12 شواخص، 03 جمل 05كلغ، 03 جمل 03 كلغ، ميقاتي، صفارة، دارة مجال الرمي
- الهدف الإجرائي: تكبير مجال الرمي لاكتساب التسارع الذي يسمح بإعطاء قوة الدفع القصوى.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية				
							إحماء خاص		إحماء عام		
مقدار مسافة الأداء (م)	50م	40م	50م	70م	60م	60م	120م				
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	01د	01د	01د	02د	02د	07د				
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	130ن/د	186ن/د	170ن/د	162ن/د	160ن/د	142ن/د	140ن/د				
درجة الحمل	راحة إيجابية	قصوى	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	متوسطة	بسيطة				
الشدة %	64%	92%	84%	80%	79%	73%	69%				
فترة الراحة (د)		1د		1د		1د		2د		2د	
عدد التكرارات	01	01	01	01	02	02	06				
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	جري	جري	جري	مشي	جري	جري			
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	منافسة	تثبيت	ألعاب	تمرين	تمرين	تمرين			
أثر التمرين	مرونة	يحقق التلميذ مسافة رمي جيدة	يتقن التلميذ الرمي الخلفي بهدف تحقيق تسارع وقوة أكبر	تراجع التلاميذ طرق الرمي السابقة بهدف التفكير والتغذية الراجعة	تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام				



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### دفع الجلة رقم (08)

8- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (08):

8-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (08):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (15د) نسبة قدرها (33,33%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (11د) (63,33%) من هذا التوقيت كان على شكل جري (120م×6) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (ب2د) ونسبة (18,18%) وعبارة عن جري (60م×2) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل بسيط، وكذلك (18,18%) من هذا الوقت عبارة عن مشي لتهدئة التلاميذ نفسياً وبدنياً.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا ما يمثل (12%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) من هذا التوقيت تمثل جري (70م) على شكل جري وألعاب وذلك ليراجع التلاميذ طرق الرمي السابقة بهدف التفكير والتغذية الراجعة ونسبة (33,33%) عبارة عن جري (50م) على شكل جري وتثبيت وذلك حتى يتقن التلميذ

الرمي الخلفي لهدف تحقيق تسارع وقوة أكبر، ونسبة (33,33%) تمثل جري (40م) على شكل جري ومناقسة لتحقيق التلميذ مسافة رمي جديدة.

أما المرحلة البينية قدرت (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري وتمارين ومرونة.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د7) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (140ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل بسيطة.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

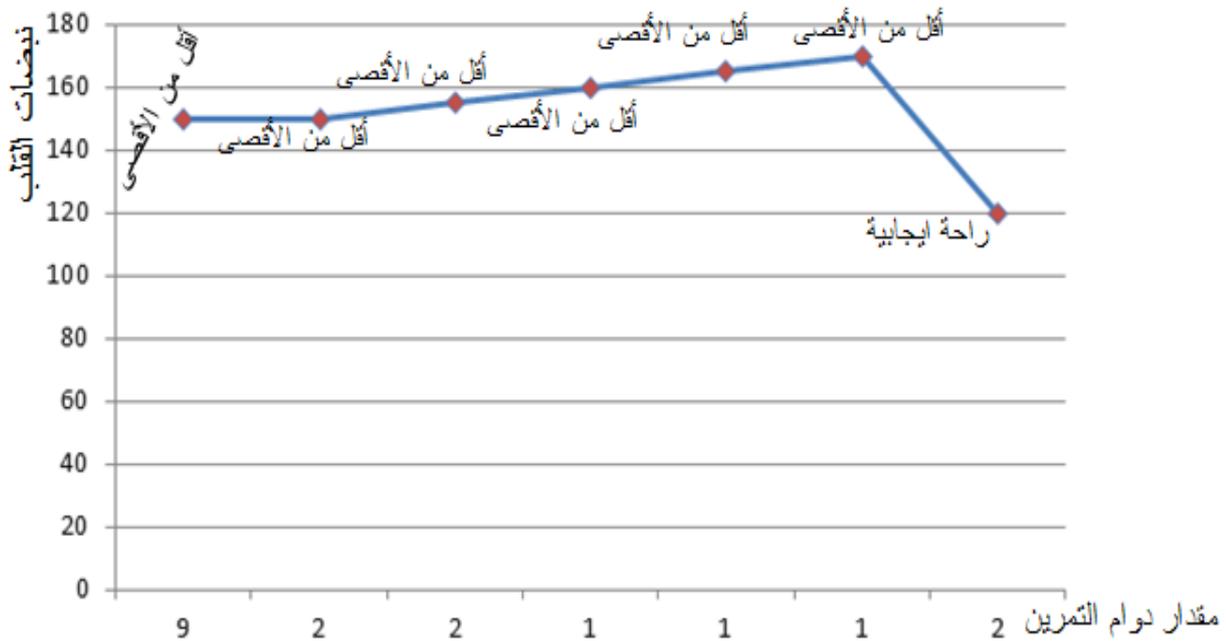
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من البسيط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (09)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
- النشاط: كرة الطائرة.
- الهدف الإجرائي: حصة تأقلم التلاميذ مع المادة مراجعة من أجل دعم المكتسبات السابقة.
- المستوى الثالث
- الوسائل البيداغوجية: 02 كرة طائرة، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة الطائرة.

	المرحلة التحضيرية			المرحلة الرئيسية			المرحلة الختامية	
	إحماء عام		إحماء خاص					
مقدار مسافة الأداء (م)	270م	60م	60م	50م	50م	50م	40م	
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	09د	02د	02د	01د	01د	01د	02د	
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	150ن/د	150ن/د	155ن/د	160ن/د	165ن/د	170ن/د	120ن/د	
درجة الحمل	متوسط	متوسط	متوسط	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	راحة إيجابية	
الشدة %	75%	75%	77%	80%	82%	85%	60%	
فترة الراحة (د)	2د	1د	1د	1د	1د	1د	1د	
عدد التكرارات	03	02	02	01	01	01	01	
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	التمرينات المستخدمة
نوع الأداء	تمرين	تمرين	تمرين	ألعاب	ألعاب	منافسة	تمرين	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية
أثر التمرين	تحضير بدني عام	تحضير بدني خاص	رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ	تحكم التلاميذ في التمرير	تنمية حاسة الانتباه وسرعة رد الفعل	خلق روح التنافس لتحقيق الفوز والنجاح	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	غرض التمرين



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### كرة الطائرة رقم (09)

9- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (09):

9-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (09):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (د18) نسبة قدرها (40%) من الزمن الكلي للدرس (د45).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (د13) (69,23%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري (م270) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (د4) ونسبة (15,38%) عبارة عن جري (م60) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل بسيط، وكذلك (15,38%) عبارة عن جري (م60) من أجل رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (د3) وهذا يمثل فقط (12%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) تمثل جري (م50) على شكل جري وألعاب وتكون على شكل تحكم التلاميذ في التمرير، ونسبة (33,33%) تمثل جري (م50) على شكل

جري، حيث تمكن التلميذ من تنمية حاسة الانتباه وسرعة رد الفعل، ونسبة (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل جري وتمارين من أجل خلق روح المنافسة وتحقيق الفوز والنجاح.

أما المرحلة البيئية قدرت (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري وتمارين العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د9) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (150ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البيئية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

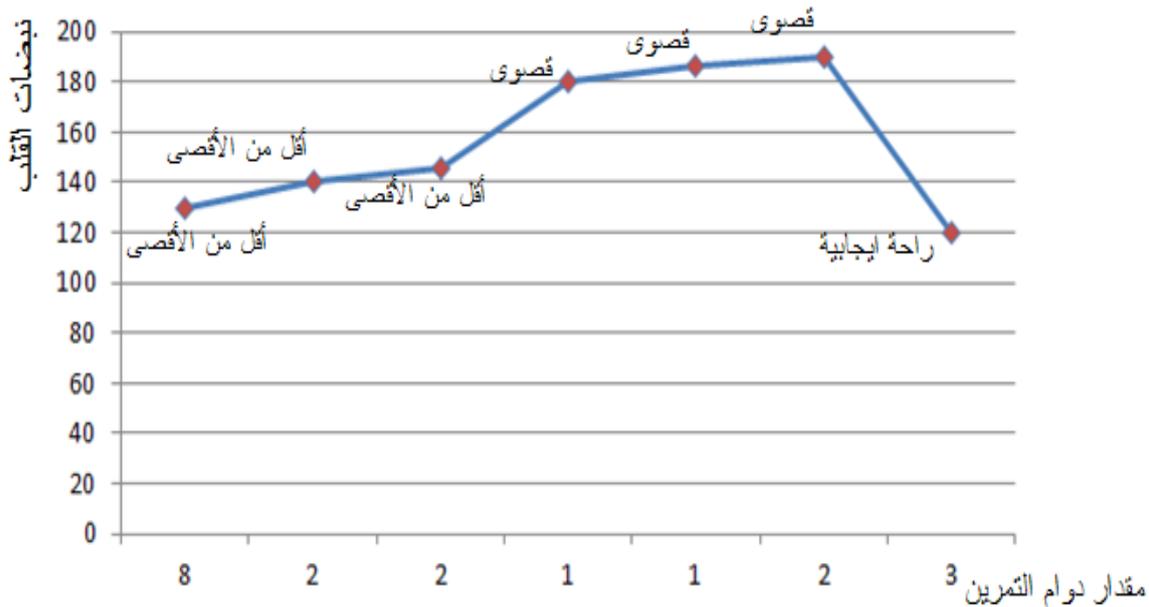
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (10)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
  - النشاط: سباقات السرعة.
  - الهدف الإجرائي: ضبط حركة الانطلاق والجري في خط مستقيم بخطوات كبيرة وتقنية الوصول.
- المستوى الثالث
- الوسائل البيداغوجية: 08شواخص، ميقاتي، صفارة.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية				
							إجماء خاص		إجماء عام		
مقدار مسافة الأداء (م)	40م	50م	50م	50م	50م	60م	60م	270م			
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	02د	01د	01د	01د	01د	02د	02د	09د			
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	120ن/د	200ن/د	200ن/د	190ن/د	170ن/د	160ن/د	150ن/د				
درجة الحمل	راحة إيجابية	قصوى	قصوى	قصوى	أقل من الأقصى	متوسط	متوسط				
الشدة %	60%	100%	100%	95%	85%	80%	75%				
فترة الراحة (د)		2د		2د		1د		1د		2د	
عدد التكرارات	01	01	01	01	02	02	05				
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	جري	جري	جري	مشي	جري	جري			
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	منافسة	ألعاب	تمرين	ألعاب	ألعاب	تمرين			
أثر التمرين	غرض التمرين	المرونة	التحكم في سعة الخطوات والدخول بالرأس	تحقيق التوازن في الجسم والجري بخط مستقيم	تحقيق وضعية الانطلاق الصحيح	تحضير بدني خاص		تحضير بدني عام			



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### سباقات السرعة رقم (10)

10- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (10):

10-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (10):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (14د) نسبة قدرها (71,42%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (14د) (70%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري (5×270م) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (20%) عبارة عن (2×60م) على شكل ألعاب لتحضير بدني خاص، ونسبة (10%) عبارة عن (2×40م) على شكل تحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا يمثل فقط (12%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) من هذا التوقيت جري (50م) على شكل تمارين تحقيق وضعية الانطلاق الصحيح، ونسبة (33,33%) جري (60م) على شكل ألعاب

لتحقيق التوازن في الجسم والجري بخط مستقيم، ونسبة (33,33%) تمثل جري عن جري (60م) على شكل منافسة للتحكم في سعة الخطوات والدخول بالرأس.

أما المرحلة البينية قدرت (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري خفيف.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د9) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (150ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت غير مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت مناسبة (د2) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (11)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
  - النشاط: كرة الطائرة.
  - الهدف الإجرائي: تحسين التمريرات بالساعد وبالأصابع (القصيرة والطويلة والخلفية).
- المستوى الثالث
- الوسائل البيداغوجية: 02 كرات طائرة، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة لطائرة.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية						
							إحماء خاص		إحماء عام				
مقدار مسافة الأداء (م)	80م	50م	50م	60م	40م	40م	270م						
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	03د	02د	02د	01د	01د	01د	10د						
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	130ن/د	170ن/د	165ن/د	160ن/د	160ن/د	145ن/د	140ن/د						
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسط	متوسط	متوسط	متوسطة						
الشدة %	65%	85%	82%	80%	80%	72%	70%						
فترة الراحة (د)		1د		1د		1د		2د		2د		3د	
عدد التكرارات	01	02	02	01	03	03	05						
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	جري	
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	منافسة	ألعاب	ألعاب	ألعاب	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	تمرين	
أثر التمرين	غرض التمرين	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة	خلق روح المنافسة والتحدي إلى أقصى مستوى	تنمية الجانب المهاري تدريجيا	التغذية الراجعة	رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام					



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### كرة الطائرة رقم (11)

11- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (11):

11-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (11):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (20د) نسبة قدرها (44,44%) من الزمن الكلي للدرس (45د).  
حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (12د) نسبة قدرها (83,33%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمارين عامة (جري 270م) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (16,66%) عبارة عن (40م×2) على شكل ألعاب وتمارين لتحضير بدني خاص ورفع المعنويات الداخلية للتلاميذ بدرجة حمل متوسط وبسيط.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (5د) وهذا يمثل فقط (20%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (20%) من هذا التوقيت جري (60م) على شكل ألعاب لغرض التغذية الراجعة بدرجة حمل متوسط، ونسبة (80%) تمثل جري (50م×2) لغرض

تنمية الجانب المهاري تدريجيا وخلق روح المنافسة والتحدي إلى أقصى مستوى بدرجة حمل متوسط.

أما المرحلة البينية قدرت (د1) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د3) وهي عبارة عن جري خفيف.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د10) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (140ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

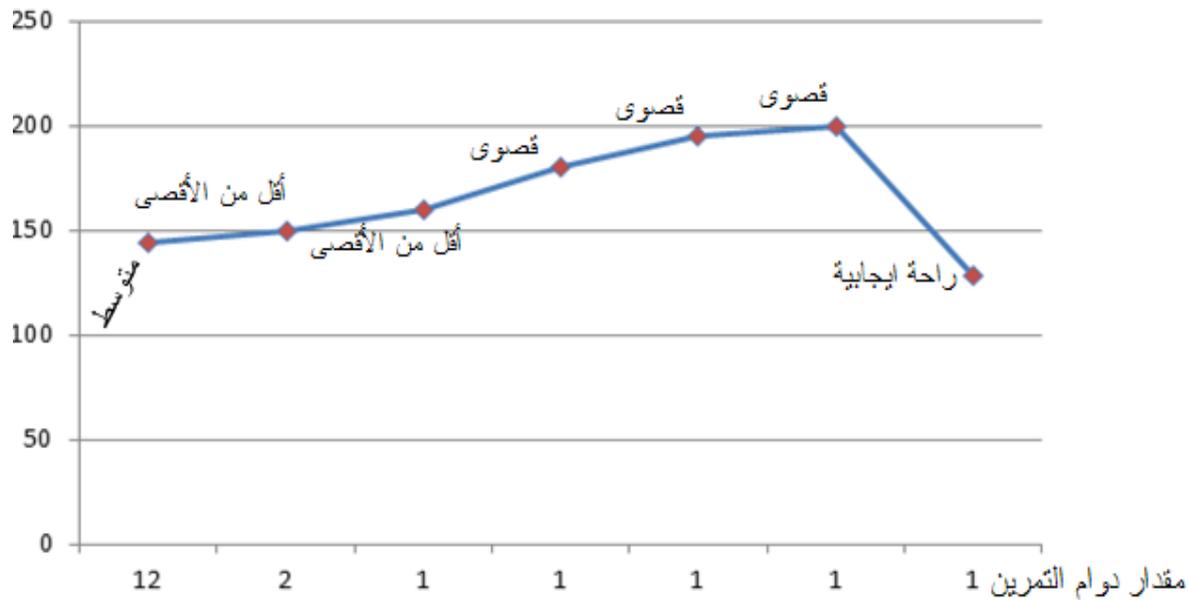
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د5).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (12)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
  - النشاط: تحضير بدني + سباقات النصف الطويل.
  - الجري حسب المدة- عمل هوائي (تنفس منظم) على مسافات محددة 600م/ 800م.
- المستوى الثالث
- الوسائل البيداغوجية: 08شواخص، ميقاتي، صفارة، الهدف الإجرائي: الملعب.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية				
							إحماء خاص		إحماء عام		
مقدار مسافة الأداء (م)	60م		60م		40م		50م		800م		
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	1د		1د		1د		1د		2د		12د
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	128ن/د		200ن/د		180ن/د		160ن/د		150ن/د		144ن/د
درجة الحمل	راحة إيجابية		قصوى		قصوى		أقل من الأقصى		متوسط		متوسطة
الشدة %	64%		100%		96%		90%		80%		71%
فترة الراحة (د)	1د		1د		1د		2د		2د		4د
عدد التكرارات	01		01		01		03		02		01
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة		جري		جري		مشي		جري		جري
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية		تمارين		منافسة		تمرين		ألعاب		ألعاب
أثر التمرين	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية		تنمية صفة التحمل الهوائي تدريجيا		ضبط آلية التحكم في التنفس المنظم		اكتشاف الكمية الحركية		تحضير بدني خاص		تحضير بدني عام



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات نصف الطويل رقم (12)

12- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (12):

12-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (12):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (19د) نسبة قدرها (42,22%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (15د) (80%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمارين عامة (جري 800م) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كان حمل بسيط وقدرت فترة الراحة (4د) ونسبة (20%) عبارة عن (50م×4) على شكل تمرين لتحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا يمثل فقط (12%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) من هذا التوقيت جري (40م×3) على شكل ألعاب لاكتشاف الكمية الحركية، ونسبة (33,33%) تمثل جري (60م) على شكل تمارين

لضبط البنية والتحكم في التنفس المنظم، (33,33%) من هذا التوقيت جري (60م) لتنمية صفة التحمل الهوائي تدريجياً.

والمرحلة البينية قدرت (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط والمتوسط فقط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري خفيف.  
الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د12) هذا ما أدى إلى وصول درجة حمل بسيطة بمتوسط نبض القلب (144ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

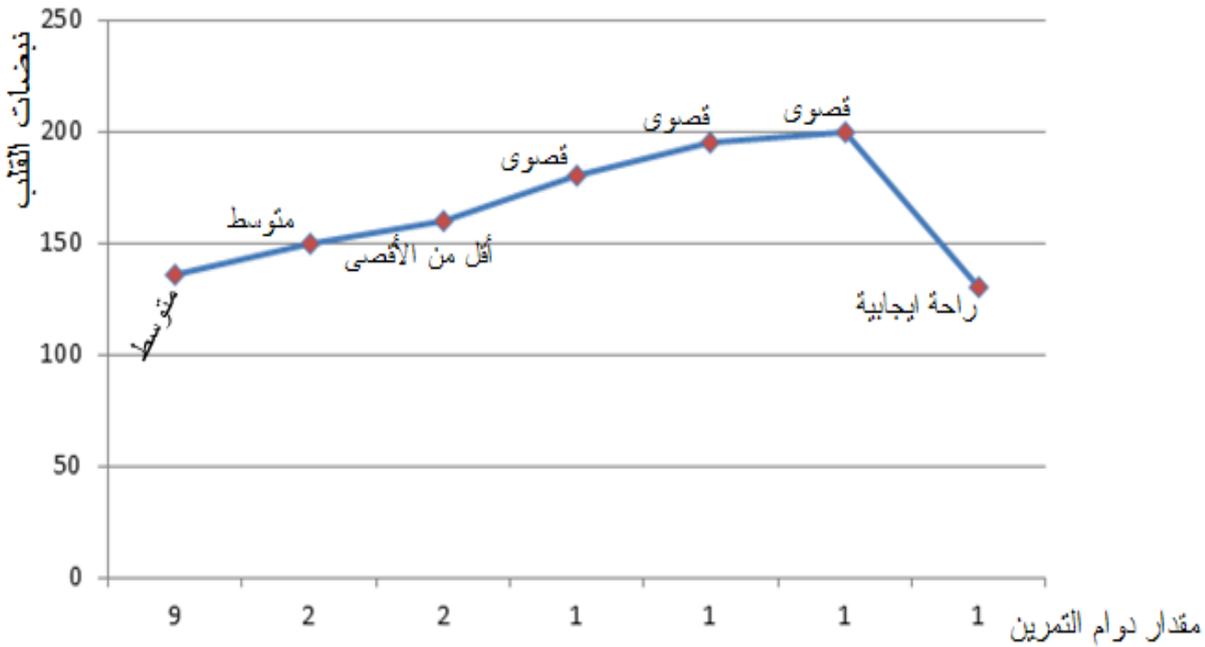
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيداً حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (13)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
  - النشاط: سباقات السرعة.
  - الهدف الإجرائي: تطوير سرعة رد الفعل وتحسين السرعة القاعدية بالتركيز على الجري في خط مستقيم.
- المستوى الثالث
- الوسائل البيداغوجية: 12شواخص،طباشير، ميقاتي، صفارة.

	المرحلة الرئيسية			المرحلة التحضيرية			المرحلة الختامية
	إحماء خاص	إحماء عام	مقدار مسافة الأداء (م)	مقدار دوام التمرين الواحد (د)	نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	درجة الحمل	
	40م	40م	40م	40م	50م	60م	270م
	01د	01د	01د	01د	02د	02د	09د
	130ن/د	200ن/د	195ن/د	180ن/د	160ن/د	150ن/د	136ن/د
	راحة إيجابية	قصوى	قصوى	أقل من الأقصى	متوسط	متوسط	متوسط
	65%	100%	96%	90%	80%	75%	67%
	1د	1د	1د	2د	2د	3د	فترة الراحة (د)
	01	01	01	01	02	02	06
	التمارين المستخدمة	جري	جري	جري	جري	جري	جري
	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	منافسة	تثبيت	تمرين	ألعاب	ألعاب
	غرض التمرين	المرونة	خلق روح المنافسة	تحقيق التوازن أثناء الجري	تنمية سرعة رد الفعل	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام
							أثر التمرين



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

سباقات السرعة رقم (13)

13- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (13):

13-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (13):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (17د) نسبة قدرها (37,77%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (13د) (64,28%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمارين عامة (270م×6) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (14,28%) عبارة عن جري (60م×2) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل بسيط، وكذلك نسبة (14,28%) عبارة عن تمارين من أجل التحضير البدني الخاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا يمثل فقط (12%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) تمثل جري (40م) على شكل جري وتمارين من أجل تنمية سرعة رد الفعل، ونسبة (33,33%) تمثل جري (40م) على شكل جري وتمارين

من أجل تحقيق التوازن أثناء الجري، ونسبة (33,33%) تمثل جري (40م) على شكل تمارين من أجل خلق منافسة وخلق روح المنافسة.

أما المرحلة البيئية قدرت (د2) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن مرونة.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د9) هذا ما أدى إلى وصول درجة متوسط بمتوسط نبض القلب (136ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت غير مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البيئية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى إلى الأقصى.

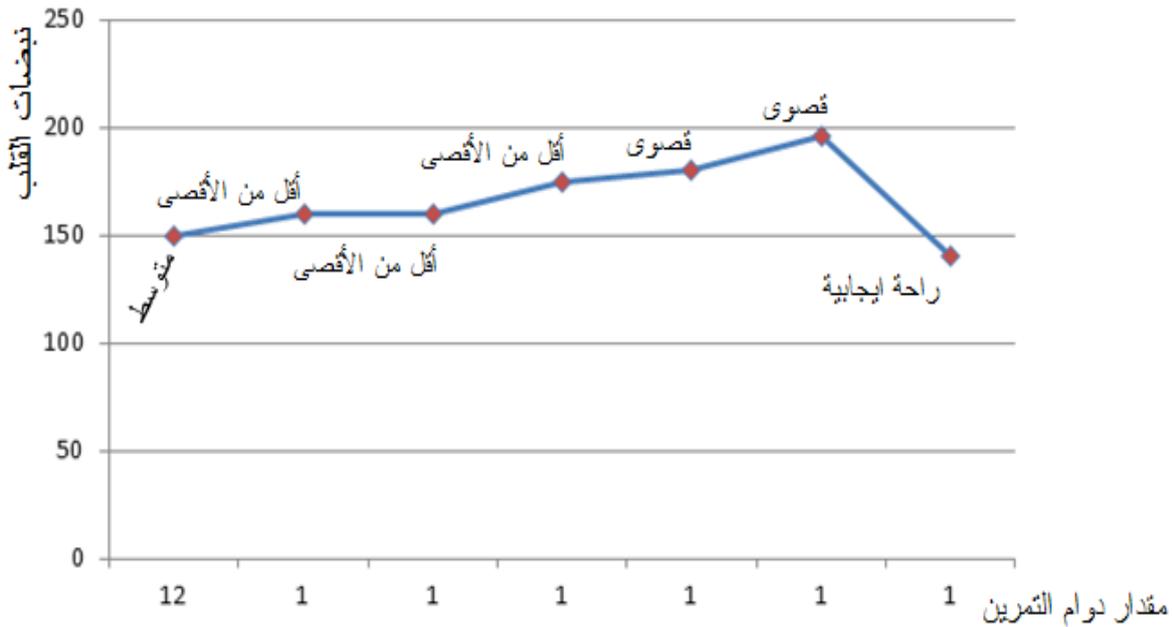
مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (14)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
- النشاط: تحضير بدني + سباقات النصف الطويل.
- الهدف الإجرائي: إدراك أهمية التنفس المنظم وضبط إيقاع الجري الذاتي ضمن مجموعة من نفس المستوى.

المستوى الثالث

الوسائل البيداغوجية: 08شواخص، ميقاتي، صفارة، الملعب.

المرحلة الختامية	المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية				
	إحماء خاص		إحماء عام		إحماء خاص		إحماء عام		
									مقدار مسافة الأداء (م)
م80	م50	م50	م50	م50	م50	م50	م270		
د01	د01	د01	د01	د01	د01	د01	د12		مقدار دوام التمرين الواحد (د)
ن140/د	ن196/د	ن180/د	ن175/د	ن160/د	ن160/د	ن150/د			نبض القلب بعد نهاية كل تمرين
راحة إيجابية	قصوى	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسط	متوسط	متوسطة			درجة الحمل
%70	%97	%90	%86	%80	%80	%75			الشدة %
	د1	د1	د1	د2	د2	د4			فترة الراحة (د)
01	01	01	02	01	01	05			عدد التكرارات
التمرينات المستخدمة	جري	جري	جري	جري	جري	جري			مكونات الدرس (محتوى الدرس)
صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمرين	جري	ألعاب	تثبيت	ألعاب	تمرين	تمرين		نوع الأداء
غرض التمرين	المرونة	إدراك كيفية توزيع الجهد	الجري ضمن مجموعة من نفس المستوى	تعود على ضبط الإيقاع في الجري	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام			أثر التمرين



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط سباقات نصف الطويل رقم (14)

14- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (14):

14-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (14):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (18د) نسبة قدرها (40%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (14د) (85، 71%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمرين وتحضير بدني عام (270م×5) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (14، 07%) عبارة عن جري (50م) لتحضير بدني خاص بدرجة حمل متوسط، وكذلك نسبة (14، 07%) عبارة عن جري وألعاب من أجل تحضير بدني خاص.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا يمثل فقط (12%) من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33، 33%) تمثل جري (50م) على شكل جري وثبيت من أجل التعود على ضبط الإيقاع في الجري، ونسبة (33، 33%) تمثل جري (50م×2) على

شكل جري وألعاب ويتضمن الجري ضمن مجموعة من نفس المستوى ونسبة (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل جري من أجل إدراك كيفية توزيع الجهد.

أما المرحلة البينية قدرت (د2) كما اقتصررت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري وتمارين ومرونة.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د12) هذا ما أدى إلى وصول درجة متوسط بمتوسط نبض القلب (150ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت غير مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

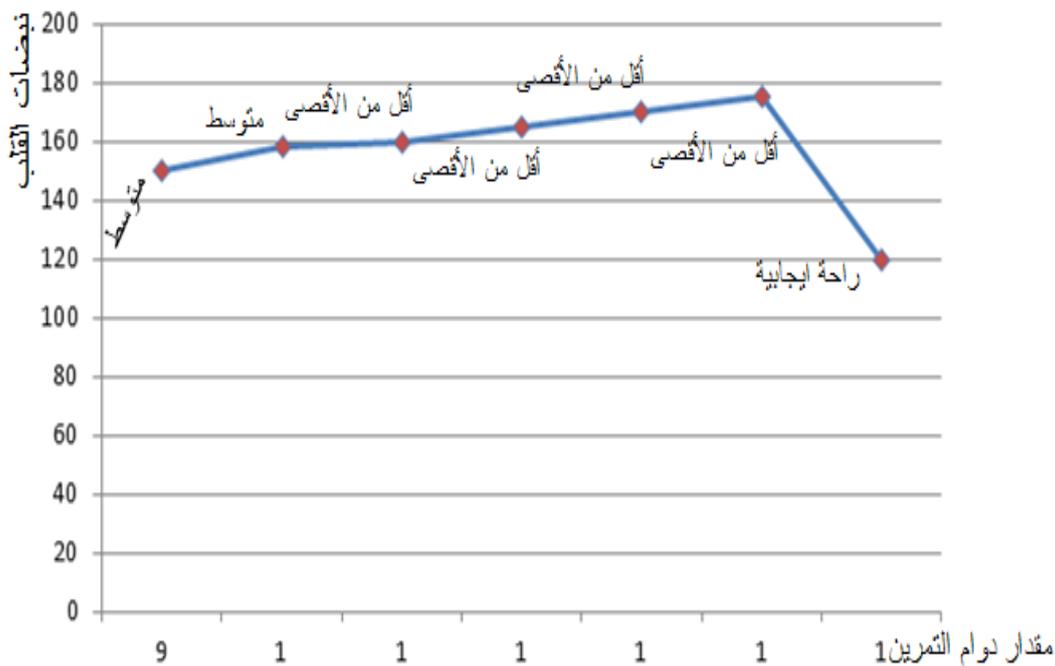
المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقصى إلى الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (15)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
- النشاط: كرة الطائرة. الوسائل البيداغوجية: كرة الطائرة، كرة السلة، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة الطائرة، ملعب كرة السلة.
- الهدف الإجرائي: تطبيق الدفاعية رقم (04) متقدم وتغطية من طرف رقم (05).

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية			
							إحماء خاص		إحماء عام	
مقدار مسافة الأداء (م)	60م	50م	50م	50م	50م	60م	40م	270م		
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	01د	01د	01د	01د	01د	01د	09د		
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	120ن/د	175ن/د	170ن/د	165ن/د	160ن/د	158ن/د	150ن/د			
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسطة	متوسطة	متوسطة			
الشدة %	60%	87%	85%	82%	80%	78%	75%			
فترة الراحة (د)	1د	2د	1د	1د	1د	1د	3د			
عدد التكرارات	01	01	01	01	02	02	04			
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري مع تمارين	جري	جري	جري	مشي	جري			
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	تمارين	منافسة	ألعاب	ألعاب	تمارين	ألعاب	تمارين		
أثر التمرين	غرض التمرين	العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية والهدوء النسبي	مقابلة موجهة	تمويه التمرينات الطويلة	تنويع في التمرينات	إتقان التمرير والاستقبال	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام		



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط  
كرة الطائرة رقم (15)

15- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (15):

15-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (15):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (15د) نسبة قدرها (33,33%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (14د) (71,42%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري (270م) وبدرجة حمل بسيط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (28,58%) عبارة عن جري (40م×2) على شكل ألعاب وتمارين لتحضير بدني خاص وإتقان التمرير والاستقبال بدرجة حمل متوسط وبسيط.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا يمثل (12%) فقط من الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل ألعاب بغرض

تمويه التمريرات الطويلة بنسبة (33,33%) من هذا التوقيت جري (50م) من أجل توجيه الكرة نحو المرمى ونسبة (33,33%) من هذا التوقيت ومنافسة من أجل مقابلة موجهة بجري (50م).

أما المرحلة البينية قدرت (د1) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن جري خفيف من أجل العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (9د) هذا ما أدى إلى وصول درجة متوسط بمتوسط نبض القلب (150ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت غير مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي (3د).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى.

مذكرة تحليل الحمل للدرس رقم (16)

- المؤسسة التربوية: ثانوية محمد بلال -تسميلت-
- النشاط: كرة الطائرة.
- الهدف الإجرائي: دراسة الوضعية الدفاعية رقم (03) متقدم والتغطية من طرف اللاعب رقم (06).

المستوى الثالث

الوسائل البيداغوجية: كرة الطائرة، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة الطائرة.

	المرحلة الختامية		المرحلة الرئيسية				المرحلة التحضيرية				
							إحماء خاص		إحماء عام		
مقدار مسافة الأداء (م)	60م	50م	50م	50م	50م	40م	60م	270م			
مقدار دوام التمرين الواحد (د)	01د	01د	01د	01د	01د	01د	01د	10د			
نبض القلب بعد نهاية كل تمرين	130ن/د	170ن/د	170ن/د	165ن/د	160ن/د	155ن/د	140ن/د				
درجة الحمل	راحة إيجابية	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	أقل من الأقصى	متوسط	متوسط	متوسطة				
الشدة %	60%	85%	85%	82%	80%	77%	70%				
فترة الراحة (د)		1د		1د		2د		1د		3د	
عدد التكرارات	01	02	01	01	02	01	05				
مكونات الدرس (محتوى الدرس)	التمرينات المستخدمة	جري	جري	تثبيت	مشي	جري	جري				
نوع الأداء	صورة الأهداف الإجرائية الثانوية	ألعاب	منافسة	ألعاب	تمرين	تمرين	ألعاب	تمرين			
أثر التمرين	غرض التمرين	العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة	إتقان الخطة	تمرير الكرة والاستقبال مع التنقل	تنويع في التمرينات	أخذ الوضعيات المناسبة	تحضير بدني خاص	تحضير بدني عام			



منحنى يبين كيفية تحليل وتقويم الحمل خلال سير درس التربية البدنية في نشاط

### كرة الطائرة رقم (16)

16- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال المذكرة المقترحة رقم (16):

16-1- عرض وتحليل نتائج الدرس للمذكرة رقم (16):

نلاحظ في هذا الدرس أن فترة التمارين فعالة (الوقت المستثمر) بلغت (16د) نسبة قدرها (35,55%) من الزمن الكلي للدرس (45د).

حيث بلغت التمارين الفعالة من المرحلة التحضيرية (12د) (83,33%) من هذا التوقيت كانت على شكل جري وتمرين (270م×5) وبدرجة حمل متوسط، أما طريقة الحمل المستخدمة كانت حمل مستمر وقدرت فترة الراحة (3د) ونسبة (12%) عبارة عن (60م) جري لتحضير بدني خاص بدرجة حمل أقل من الأقصى، وكذلك نسبة (8,33%) عبارة عن تمارين من أجل أخذ الوضعيات المناسبة.

أما المرحلة الرئيسية بلغت فيها مدة التمارين الفعالة (3د) وهذا ما يمثل (12%) فقط من أجل الوقت المخصص لهذه المرحلة منها (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل جري وتمرين تنوع في التمريرات، ونسبة (33,33%) تمثل جري (50م) على شكل جري.

أما المرحلة البينية قدرت (د1) كما اقتضت درجة الشدة على الحمل البسيط، أما آخر مرحلة من الدرس بلغت التمارين الفعالة (د1) وهي عبارة عن العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة.

### الاستنتاج:

وصلت مدة الاحماء العام في المرحلة التحضيرية إلى (د10) هذا ما أدى إلى وصول درجة متوسط بمتوسط نبض القلب (140ن/د).

فترة الراحة المخصصة للمرحلة التحضيرية كانت مناسبة لأن درجة الحمل متوسط.

الراحة البينية المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير مناسبة (د1) مقارنة مع مدة دوام كل تمرين ودرجة شدته.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي الرئيسي(د3).

التدرج في الحمل خلال الدرس كان جيدا حيث كان من متوسط إلى المتوسط ومن المتوسط إلى الأقل من الأقصى ومن الأقل من الأقصى.

# مقالة النتائج بالفروضيات

مقابلة النتائج بالفرضيات:

1- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

من خلال فرضية البحث التالية الطريقة المقترحة يمكننا تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية.

بالنظر إلى المذكرات المقترحة قد أثبتت النتائج صحة وصدق هذه الفرضية ويتبين ذلك من خلال ضبطنا للعناصر الأساسية المشكلة لحمل درس التربية البدنية والرياضية المتمثلة فيما يلي:

- مقدار مسافة الأداء.
- مدة دوام التمرين الواحد.
- نبض القلب عند نهاية كل تمرين.
- عدد التكرارات.
- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر وبين كل مرحلة وأخرى من مراحل الدروس الثلاث.
- درجة الحمل.
- نسبة شدة الحمل.
- الوقت المستثمر خلال الدرس بأكمله.
- الوقت الفعال لأداء التلاميذ لكل مرحلة محسوبا بالنسبة المئوية.

ومن هنا نتوصل إلى إثبات الفرضية الجزئية الأولى من خلال الطريقة المقترحة نستطيع تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية.

2- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

من خلال فرضية البحث التالية يؤثر تشكيل الحمل بالطريقة العلمية في زيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ بالإيجاب بالنظر إلى المذكرات المقترحة ومن خلال نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي تبين أنه توجد فروق عشوائية بين الاختبارين، مما يدل على ضعف كبير في تشكيل الحمل بالطريقة العلمية الصحيحة وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا

بأن تشكيل الحمل بالطريقة الصحيحة يؤثر إيجابيا في زيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ.

ومن هنا نتوصل إلى إثبات الفرضية الثانية بحيث يؤثر تشكيل الحمل بالطريقة العلمية بزيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ بالإيجاب.

### 3- مقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال فرضية البحث التالية: يستمر الحمل في حصة التربية البدنية بطريقة تمكننا من تحقيق الأهداف المسطرة بالنظر إلى المذكرات المقترحة قد أثبتت النتائج بأنه من خلال كل حصة يتم تحقيق الهدف التعليمي من خلال ما نلاحظه في نهاية كل حصة خاصة في التمارين الفردية من المنافسة بين التلاميذ و هذا لوحظ عند نهاية كل درس.

و من هنا نتوصل إلى إثبات الفرضية الجزئية الرابعة يستثمر الحمل في حصة التربية البدنية بطريقة تمكننا من تحقيق الأهداف المسطرة.

الاستنتاج العام:

انطلاقاً مما سبق يمكننا القول أن الفرضيات الجزئية خاصة بالطريقة المقترحة في تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وتأثير تشكيل الحمل بالطريقة العلمية في زيادة مستوى القدرات البدنية (المهارات الحركية) للتلاميذ بالإيجاب أو بالسلب واستثمار الحمل في حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في تحقيق الأهداف ووجود علاقة بينه وبين التحصيل المعرفي.

ومن خلال هذا يمكننا القول بأن النتائج تتفق مع الدراسات السابقة من خلال:

- نقص كبير في عملية تنظيم وتوزيع الحمل خلال كل حصة.
- عدم التدرج في الحمل.
- المدة المخصصة للمرحلة الرتيبة كانت قليلة حيث لم تتجاوز (15د).
- عدم التناسق بين الأهداف واختيار الألعاب في بعض الدروس.
- عدم التحكم في العلاقة بين فترة الراحة والحمل حيث كانت فترة الراحة في بعض الدروس كبيرة بين التمرين والآخر وبينما في تمارين أخرى كانت فترة الراحة غير كافية.

ومن هنا يمكننا القول بأن تشكيل الحمل بالطريقة العلمية يؤثر بالإيجاب في زيادة مستوى القدرات البدنية ورفع مستوى الأداء للتلاميذ مما يساهم في تحقيق الأهداف المسطرة وتحقيق التحصيل المعرفي.

الاقتراحات والتوصيات:

بعد إنهاء هذا العمل المتواضع استوفينا بعض النقاط التي أردنا أن نأخذها بعين الاعتبار لما لها من إسهامات فعالة في حياة التلميذ خاصة في مجال مادة التربية البدنية لما لها من تأثير كبير على التحصيل المعرفي للتلميذ.

وقد أشرنا في الأخير تقديم بعض الاقتراحات إلى الأساتذة للإقتداء بها وتنفيذها آملين أن نكون قد ساهمنا ولو بقليل في السعي إلى تكوين جيل سليم وصالح من جميع النواحي العقلية والبدنية وهذه الاقتراحات تشمل كالاتي:

- تقوية العلاقة بين الأساتذة والتلاميذ من أجل كسر الحواجز التي تقف بينهم.
- تنشيط وتعزيز المعارف والمهارات اللازمة للبدء في الدرس.
- ضرورة توزيع الحمل خلال درس التربية البدنية والرياضية بالطرق العلمية الصحيحة مع مراعاة مبدأ التدرج.
- تخصيص وقت كبير للمرحلة الرئيسية من أجل تحقيق الهدف الإجرائي للدرس.
- تركيز الانتباه على الجوانب المهمة في الدرس.
- اختيار تمارين مناسبة تخدم الهدف الإجرائي مع إتاحة الفرصة للمتعلمين للتدرب على المهارات تدريجيا كافيًا.
- تعريف المتعلمين بنتائج جهودهم وإرشادهم إلى كيفية توجيه هذه الجهود وتصحيح مسارهم.
- مراعاة مبدأ الحمل والراحة بين التمارين ومراحل كل درس وذلك بإعطاء راحة بينية كافية ومناسبة مع شدة الحمل ودرجته.
- إرشاد المتعلمين إلى كيفية متابعة تقدمهم الدراسي بأنفسهم وتنمية مهاراتهم في التقويم الذاتي مما يؤدي للانتقاء بالأنشطة التعليمية والتعلمية من أجل زيادة درجة تمكنهم وانتقائهم.
- تعريف التلاميذ بالأهداف الأساسية المتكاملة والأداء المرجو تحقيقه.
- إعادة النظر في حجم أو عدد حصص التربية البدنية والرياضية.
- إلزامية تجهيز المؤسسات التعليمية لمتطلبات العمل الرياضي.

- اختيار الأساتذة الطريقة الصحيحة التي تتمشى وأهداف الدرس.
- يجب أن تتضمن كل درس أحمال مناسبة مع استمرارها على مدار العام الدراسي.
- تنمية حسن الإنجاز لدى المتعلمين.
- تحديد انجازات المتعلمين في المقرر بما يسهم في نشاطاتهم المستقبلية.

## الخاتمة:

تبعاً للإشكالية المطروحة والمتمثلة في تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل المعرفي تبين لنا بأن لدرس التربية البدنية والرياضية على مستوى الثانويات له دور هام وكبير في تنمية المهارات العقلية والبدنية في مختلف المهارات الرياضية للتلاميذ.

حيث اقترحنا مذكرة يمكن من خلالها تقويم وضبط وتحليل الحمل من خلال درس التربية البدنية والرياضية من أجل معرفة توزيع الحمل بطريقة علمية صحيحة مع التدرج في مبدأ الحمل من أجل الوصول لتحقيق الهدف الإجرائي لكل حصة مع اختيار الطريقة المناسبة مما يعود بالإيجاب على تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.

ومن هنا نستنتج أن لتوزيع الحمل بطريقة علمية صحيحة دور كبير في سير الدروس وتحقيق الأهداف التي ترمي التربية البدنية الوصول إليها.

## ملخص الدراسة

من خلال الدراسة التي قمنا بها حول موضوع تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي تبين لنا نقص كبير في عملية تنظيم وتوزيع الحمل خلال كل حصة من خلال النتائج المذكورة المقترحة.

المدة المخصصة للمرحلة الرئيسية كانت غير كافية لتحقيق الهدف الإجرائي في الكثير من الدروس.

عدم وجود علاقة بين الهدف الإجرائي والمحتوى وكذلك الطريقة في بعض الدروس.

كما ان كل الفرضيات التي تم طرحها تم إثباتها من خلال المذكرة المقترحة.

وبعد قيامنا بعرض وتحليل النتائج التي قمنا بدراستها حول موضوع تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي التي تمثلت في الطريقة المقترحة في تحليل وتقويم الحمل، تشكيل الحمل بالطريقة العلمية، استثمار الحمل في حصة التربية البدنية والرياضية، وجود علاقة بين الحمل والتحصيل الدراسي في درس التربية البدنية والرياضية.

وفي الأخير توصلنا إلى إثبات الفرضيات الجزئية مع وجود نقص في التحكم في العلاقة بين الحمل والراحة في بعض الدروس التي لا تحتاج إلى فترة راحة بينية كبيرة وفي بعض الدروس كانت غير كافية، بينما كانت الفترة الختامية لكل حصة مناسبة من حيث درجة الحمل (راحة إيجابية)، وكذلك من خلال طبيعة التمارين المستخدمة.

## قائمة الكتب بالعربية:

- 1- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997م، ص 153/152.
- 2- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1982م، ص 33.
- 3- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999م، ص 42.
- 4- بسطويسي احمد وقيس ناجي: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، 1996م، ص 29.
- 5- حرين وآخرون: القياس والتقويم في التربية الحديثة، ترجمة وهيب سمعان وآخرون، القاهرة، 1965م، ص 23.
- 6- حسن شلتوت حسن معوض: التنظيم الإداري في التربية البدنية، 1996م، ص 111/ 112.
- 7- حسن محمد إسماعيل: التقويم كمدخل لتطوير التعليم، المركز القومي للبحوث التربوية، القاهرة، 1985م، ص: 19.
- 8- حسن معوض، حسن شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، بدون طبع، القاهرة، 1996م، ص 102.
- 9- د. يوسف لازم كماش، رائد محمد مشتت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013م، ص: 111/112.
- 10- زكي محمد حسن: تقويم وإعداد مدربي المستويات المختلفة في كرة الطائرة، جامعة ميناء، مصر، 1986م، ص: 36.
- 11- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2008م، ص 65-66.
- 12- صلاح الدين علام: الاساليب الاحصائية الاستعلامية البارامترية في تحليل البيانات والبحوث التربوية والنفسية، ط1، الفكر العربي، 1993م، ص 211.
- 13- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي النفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، ملتزم الطبعة والنشر، 1427هـ، 2006م، ص: 22.
- 14- طاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الابتكاري على التحصيل الدراسي، 1991م، ص 45.

- 15- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999م، ص157.
- 16- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2014م، 1435هـ، ص59.
- 17- عبد الرحمان العيساوي: النمو النفسي ومشكلة الطفولة، دار المعرفة الجامعية، د ط، الاسكندرية، مصر 1994، ص299.
- 18- عبد الرحمن عساوي: القياس العربي في علم النفس وعلوم التربية، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1973، ص195.
- 19- عبد العزيز فهمي: 1986م، ص65.
- 20- عبد القادر كراحة: القياس والتقويم في علم النفس، دار البازوري العلمية، ط1، 1997م، ص59.
- 21- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية، دار الكتب للطباعة والنشر، منشأة المعارف بالاسكندرية، ص203.
- 22- عقيل عبد الله وآخرون: التنظيم في التربية البدنية والرياضية في العراق، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1984م، ص77.
- 23- عمار بوحوش، محمد محمود دينات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1955م، ص89.
- 24- عمر تومي السيامي: مناهج البحث الاجتماعي، منشورات مجمع الفاتح للجامعات، ط3، ليبيا، 1989م، ص117.
- 25- عنايات أحمد فرح: دليل مدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1997م، ص14.
- 26- عنايات محمد فرح: منهاج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998م، ص11.
- 27- العيد أوزنجة: دراسة تحليلية لأثر السمات الانفعالية والتربوية عند المعلم على التلميذ، جامعة الجزائر، 1982م، ص34.
- 28- فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1990م، ص269-276.
- 29- فاخر عاقل: علم النفس، دار العلم للملايين، ج2، 1966م، ص52.

- 30- فريد حاجي: بيداغوجية التدريس بالكفاءات، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، د ط، الجزائر، 2002، ص51.
- 31- فكري حسن ريان: التدريس أهدافه وأأسسه وأساليبه، نتائجه وتطبيقاته، عالم الكتب، القاهرة، 1995م، ص141.
- 32- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطب في التطبيقات المدنية والرياضية، جامعة الموصل، د ط، العراق، 1990م، ص98.
- 33- قاسم المندلأوي: الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1992م، ص24.
- 34- قاسم حسن حسين، علي نصيف: علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق، 1987م، ص125.
- 35- قاسم علي الصراف: القياس والتقويم في التربية والتعليم، دار الكتاب الحديث.
- 36- كاملة الفرخ شعبان وآخرون: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، دار الصفاء، 1999م، ص220.
- 37- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، بيروت، 1979م، ص209.
- 38- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى السيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، نظرية التطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002م.
- 39- كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد: نظريات-تطبيقات، ط1، 2002م، ص:22/19.
- 40- كمال السوقي: علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة، بيروت، 1973م، ص336.
- 41- كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984م، ص176.
- 42- محمد أبو صالح وآخرون: مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984م، ص39.
- 43- محمد الصالح الحثروبي: المدخل إلى التدريس والكفاءات، دار الفكر العربي، د ط، الجزائر، 2002، ص58.

- 44- محمد الصديق وآخرون: التحصيل الدراسي بين البيت والمدرسة، مجلة التربية، العدد 103، 1992م، ص 12.
- 45- محمد بوحوش، محمد محمود دينات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1955م، ص 118.<sup>1</sup>
- 46- محمد حسن صبحي: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر، 1995م، ص 193.
- 47- محمد حسن صبحي: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر، 1995م، ص 193.
- 48- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992م، ص 201.
- 49- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 22.
- 50- محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993م، ص 118.
- 51- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 134.
- 52- محمد صبحي أبو صالح: عدنان محمد، مقدمة في الإحصاء لديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998م، ص 196.
- 53- محمد صبحي حسين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، القاهرة، 1995م، ص 46.
- 54- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، 1421هـ/2000م، ص 64.
- 55- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، ص 115/114.
- 56- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992م، ص 94.
- 57- محمد محمد الحماحي: تقويم أداء مدرسي التربية البدنية والرياضية، المجلد الأول، جامعة طانطا، مصر، 1983م، ص 17.

- 58- محمد محمد الشحات: تدريس التربية الرياضية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2007م، ط1، ص 105 - 106.
- 59- محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد المجيد اسماعيل: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، القاهرة، 1990م، ص56.
- 60- محمد نصر الدين وآخرون: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994، ص: 46.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية وعلم النفس، دار الفكر العربي، 2007م، ص: 22.
- 61- أميرة أحمد جاد المولى: تقويم النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس، دراسة مقارنة بين الكليات العلمية والنظرية، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1980م، ص31.
- 62- المركز الوطني للوثائق التربوية:تقييم المناهج "سلسلة موعذك التربوي"، عدد جويلية.
- 63- بن قناب الحاج: مذكرة تقويم تدريس مترصي التربية البدنية والرياضيةكما يراها الموجهون والطلبة المتريصون والتلاميذ، جامعة مستغانم، 1998.
- 64- مروان عبد الحميد إبراهيم وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة، ط1، الأردن، 1990م، ص112.
- 65- مصطفى السايح محمد: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، ص224.
- 66- مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ص 212.
- 67- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001م، ص210.
- 68- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، 1996م، ص 210.
- 69- مكارم ابو مرحة، محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1999م، ص51.
- 70- ناهد محمد سعد زغلول، نيللي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط2، الإسكندرية، 2004م، ص 87.
- 71- نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، مديرية الكتب الجامعية دمشق، 1974م، ص 458.

72- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المانيا، 2002م، ص68.

73- يوسف لازم كماش، رائد محمد مشتت: القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، دار الدجلة، 2013م، ص: 110.  
الفرنسية:

74- Delandshets-g-Introduction a la recherche en éducation, Edition clin borrier, Pris, 1975, P 20.

75- Dr.HabilDornhoff Martin, L'éducation physique et sportive.

76- Maueca Angers, limitation à la méthodologie des sciences humaines 2ème, Edition clinc, Québec , 1996

#### المذكرات:

77- أوليفيلا: كيفية تقويم معلمي التربية، بورتوريكو، 1981م.  
78- غادة خالد العيد: تقويم أداء معلمي المرحل الثانوية بدولة الكويت دراسة مقارنة للتقويم الذاتي، وتقويم الطلاب وتقويم رئيس القسم العملي، الكويت، 2006.  
بوجليد حسان: محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر، 2007/2006م.

79- سعايدية هوارى، بن مسعود ابراهيم، سامي عبد القادر: تحليل وتقويم الحمل في درس التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالتحصيل (مذكرة ليسانس غير منشورة)، جامعة مستغانم، 2000-2001.

80- وطواط محمد علي، العربي مصطفى: أثر حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، الفصل الأول، حصة التربية البدنية، شهادة الليسانس، 2013/2012.

81- سعيد صالح أحمد أمين: تقويم درس طرائق التدريس ضمن وجهة نظر طلبة قسم التربية والرياضة لمعهد المعلمين في سليمانة، مليانة، 2003.

82- عبد الله مرزوق: فعالية تدريس معلمي التربية البدنية والرياضية المترشحين كما يراها الموجهون والتلاميذ والمعلمون المتربصون، لاقال، كندا، 1990.

83- قاسم المندلأوي وآخرون: الاختبارات وقياس التقويم في التربية البدنية والرياضية، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، 1989م، ص22.

المواقع الإلكترونية

84- موقع إلكتروني: [www.orgirqacad](http://www.orgirqacad)، 02 فيفري 2009م، على الساعة 18:03.

الملاحق