

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي "تيسمسيلت"

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط مدرسي تربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع :

وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفتي السرعة والقوة وتأثيرها على
أداء بعض المهارات في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية تجريبية أجريت على تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية الرائد زكريا مجدوب بولاية تيارت - دائرة السوقر -

إشراف:

إعداد الطلبة:

*د. صالح ربوح.

*درويش حكيم.

*نعيمي إلياس.

السنة الجامعية

2017/2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قائمة المحتويات

بسملة

شكر

إهداء

الصفحة	العنوان
1	مقدمة
الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث	
5	1- الإشكالية
6	2- فرضيات البحث
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
8	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	6- الدراسات السابقة والمماثلة
17	7- التعليق على الدراسات السابقة والمماثلة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: درس التربية البدنية والرياضية	
21	تمهيد
22	1-1- مفهوم التربية
22	1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية

27	1-5-1- تعريف الوحدة التعلّمية
28	1-5-2- أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية
28	1-5-2-1- الخطوات المنهجية المتّبعة
28	1-5-2-2- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية
30	1-6- تحضير درس التربية البدنية والرياضية
31	1-7- محتوى درس التربية البدنية والرياضية
31	1-7-1- المرحلة التحضيرية
32	1-7-2- المرحلة الرئيسية
33	1-7-3- المرحلة الختامية
33	1-8- واجبات وأهداف درس التربية البدنية والرياضية
33	1-8-1- واجبات درس التربية البدنية والرياضية
33	1-8-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
34	1-9- الاعتبارات التربوية في تدريس التربية البدنية والرياضية
34	1-10- الأسس العلمية لدرس التربية البدنية والرياضية
34	1-10-1- الأسس النفسية
35	1-10-2- الأسس الاجتماعية
35	1-10-3- الأسس البيولوجية
36	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: اللياقة البدنية والأداء المهاري في كرة اليد

38	تمهيد
39	1-2 مفهوم اللياقة البدنية
40	2-2 مكونات اللياقة البدنية
40	1-2-2- حسب آراء علماء الغرب
40	2-2-2- حسب آراء علماء الشرق
41	2-3 أقسام اللياقة البدنية
41	1-3-2 اللياقة البدنية العامة
41	2-3-2 اللياقة البدنية الخاصة
41	2-4 بعض طرق تنمية اللياقة البدنية
41	1-4-2 طريقة التدريب المستمر
42	2-4-2 طريقة التدريب الفتري
42	1-2-4-2 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
42	2-2-4-2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
43	3-4-2 طريقة اللعب
43	4-4-2 طريقة التدريب الدائري
44	5-4-2 طريقة التدريب التكراري
44	6-4-2 طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة)
44	2-5 عناصر اللياقة البدنية
44	2-5-1 السرعة
44	2-5-1-1 تعريف السرعة

45	2-5-1-2-أنواع السرعة
45	2-5-1-3-أهمية السرعة
46	2-5-2-القوة
46	2-5-2-2-أنواع القوة
46	2-5-2-3-أهمية القوة
47	2-6-اللياقة البدنية في كرة اليد
47	2-6-1-أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد
47	2-6-1-1-اللياقة البدنية العامة في كرة اليد
47	2-6-1-2-اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد
48	2-7-الأداء المهاري
48	2-7-1-مفهوم الأداء
48	2-7-2-أنواع الأداء
48	2-7-2-1-الأداء والمواجهة
48	2-7-2-2-الأداء الدائري
48	2-7-2-3-الأداء في محطات
48	2-7-3-مفهوم الأداء المهاري
49	2-7-4-أهمية الأداء المهاري
49	2-8-الأداء المهاري في كرة اليد
49	2-8-1-التصويب
50	2-8-1-1-التصويب البعيد
50	2-8-1-2-التصويب القريب

50	2-8-1-3-رمية الجزاء
50	2-8-1-4-رمية الحرة المباشرة
51	2-8-2-تنطيط الكرة
52	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الأنشطة البدنية والرياضية	
54	تمهيد
55	3-1-تعريف الأنشطة البدنية والرياضية
55	3-2-أسس النشاط البدني
55	3-2-1-نوع النشاط البدني
56	3-2-2-مدة النشاط البدني
56	3-2-3-تكرار النشاط البدني
56	3-3-واجبات الأنشطة البدنية
57	3-4-أنواع الأنشطة البدنية
57	3-4-1-من الناحية الاجتماعية
57	3-4-2-حسب طريق الأداء
58	3-5-تعريف النشاطات الرياضية الجماعية
58	3-6-تعريف النشاطات الرياضية الفردية
58	3-7-التعرف على أهم النشاطات الرياضية الفردية في المرحلة الثانوية
58	3-7-1-العاب القوى
58	3-7-2-الجمباز
58	3-8-أهم الأنشطة الرياضية الجماعية في المرحلة الثانوية

58	3-8-1-لمحة تاريخية عن تطور الأنشطة البدنية الجماعية
59	3-8-2-كرة السلة
59	3-8-3-كرة الطائرة
59	3-8-4-كرة القدم
59	3-8-5-كرة اليد
60	3-9-مميزات الأنشطة الرياضية الجماعية في المرحلة الثانوية
60	3-10-ثوابت وأدوات الأنشطة الجماعية
60	3-10-2-الميدان
61	3-10-3-المرمى
61	3-10-4-القوانين
61	3-10-5-الزملاء
61	3-10-6-الخصم
61	3-11-القيمة التربوية للأنشطة الجماعية
63	3-12-الأنشطة المدرسية
63	3-12-1-الأنشطة الصفية
63	3-12-2-الأنشطة اللاصفية
63	3-12-2-1-النشاط الرياضي الداخلي
63	3-12-2-2-ماهية النشاط الرياضي الداخلي
65	3-12-2-3-أهمية النشاط الداخلي
66	3-12-2-4-أنواع النشاط الرياضي الداخلي
66	3-12-2-5-واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الداخلي

66	3-12-2-6-الدورات الرياضية
68	3-13-النشاط الرياضي الخارجي
68	3-13-1- ماهية النشاط الرياضي الخارجي
69	3-13-2- أهمية النشاط الرياضي الخارجي
69	3-13-3- أهداف النشاط الرياضي الخارجي
70	3-13-4- مميزات النشاط الرياضي الخارجي
70	3-13-5- أهداف النشاط الرياضي الخارجي
71	3-13-6- أقسام النشاط الرياضي الخارجي
71	3-13-6-1- النشاط الرياضي الخارجي التنافسي
71	3-13-6-2- النشاط الرياضي الخارجي الترويحي
72	3-13-7- برنامج النشاط الرياضي الخارجي
72	3-13-7-1- برامج المرحلة الثانوية
72	3-13-7-2- شروط الاشتراك في البرنامج
72	3-14-واجبات اساتذة التربية البدنية نحو الانشطة البدنية والرياضية في البرنامج التعليمي
73	3-15-المراهقة و حاجاتها للأنشطة البدنية و الرياضية
73	3-15-1- حاجات المراهق(ة) الجسمية و النشاط الرياضي
73	3-15-2- حاجة المراهق الإجتماعية و النشاط الرياضي
74	3-15-3- حاجات المراهق(ة)الوجدانية و النشاط الرياضي
76	خلاصة الفصل

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

79	تمهيد
80	1-1- منهج البحث
80	1-2- الدراسة الإستطلاعية
80	1-2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
81	1-3- مجتمع وعينة البحث
81	1-3-1- مجتمع البحث
81	1-3-2- عينة البحث
81	1-3-2-1- العينة التجريبية
81	1-3-2-2- العينة الضابطة
82	1-3-2-3- العينة من حيث المواصفات و التجانس
82	1-4- مجالات البحث
82	1-4-1- المجال البشري
82	1-4-2- المجال المكاني
82	1-4-3- المجال الزماني
83	1-5- أدوات البحث
83	1-5-2- الإختبارات المستعملة
83	1-5-2-1- تعريف الإختبار
86	1-6- الأسس العلمية للإختبارات
86	1-6-1- ثبات الاختبار

87	1-6-2-الصدق
87	1-2-6-1-الصدق الظاهري ،صدق المحتوى
88	1-2-2-6-1-الصدق الذاتي
89	1-6-3-الموضوعية
90	1-7- وصف الوحدات التعليمية المقترحة
90	1-8-الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
93	1-9- صعوبات البحث
94	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
96	تمهيد
97	1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
97	2-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
100	2-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
102	2-3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
105	2-4-1- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
107	2-5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
110	2-6-1- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
112	2-7-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
115	2-8-1- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
117	2-2- الإستنتاجات

خاتمة

حدود البحث وفتوحاته

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
82	يوضح مواصفات عينة البحث "العينة الضابطة و العينة التجريبية"	01
87	يبين ثبات الإختبارات	02
88	يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات(صدق الظاهري وصدق المحتوى)	03
89	بين الصدق "الصدق الذاتي" والثبات	04
97	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة.	05
102	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبليّة والبعديّة.	06
107	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة والبعديّة.	07
112	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعديّة.	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
98	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة	01
103	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في والبعديّة الإختبارات القبليّة	02
108	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في والبعديّة الإختبارات القبليّة	03
113	يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعديّة	04

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة مرموقة لدى الدول ،من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة، و في تكوين مواطن مسؤول ،وكذلك إشباع حاجياته الأساسية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة سواء الفردية أو الجماعية منها، وإتاحة فرص التجريب والاكتشاف ،وقد أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم ومنها مفهوم التربية البدنية و الرياضية في مدارسنا.

وتعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة (فردية وجماعية) و تتبع في ذلك أساليب و طرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية، الاجتماعية والفكرية وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال محتوى درس التربية البدنية والرياضية والذي يعتبر حجر الزاوية في برامج التربية البدنية والرياضية بجميع مراحل التعليم، وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه ويعتبر الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية والعلمية والحركية للتلاميذ، فهو جزء من المنهاج الذي يستفيد منه التلاميذ دون تفرقة، وتتعدد أغراض الممارسة الرياضية خلال الدرس بين أغراض بدنية ونفسية وعقلية واجتماعية وتربوية.

ومن هنا يتضح أن درس التربية البدنية والرياضية يتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة متكاملة، يراعى فيها مختلف الجوانب السابق ذكرها، من خلال مساهمته في علاج بعض الحالات التي تظهر عند التلاميذ في شكل سلوكيات سلبية، وذلك عن طريق تحويلها إيجابيا بما يساعد في بناء وتنمية الشخصية السوية.

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

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

كما لا يمكننا أن ننسى الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية وكذا تأثيرها بها من خلال برامجها

الخاصة و خصوصية الألعاب الجماعية.

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

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

إن الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية ، وهنا تكمن اهمية البحث في مساعدة المدرسين والمختصين في المجال الرياضي لتطوير الاداء المهاري والبدني من خلال الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية لما لها من دور كبير في تحسين وتطوير كفاءة الرياضيين المهارية وبالتالي تطور مستوى الانجاز الرياضي.

وكما هو معلوم أن السرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية في رياضة كرة اليد، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى حيث يرتفع و ينخفض وذلك راجع إلى نوع الرياضة الجماعية الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير وكذا العوامل الوراثية.

هذا ما جعلنا نختار موضوع دراستنا المتمثل في اقتراح وحدات تعليمية هادفة نسعى من خلالها إلى تطوير بعض الصفات البدنية والمتمثلة في دراستنا الحالية في السرعة والقوة ومعرفة مدى تأثيرهما على الأداء المهاري في كرة اليد والمتمثل في مهارتي التصويب والتنطيط وذلك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذوي المرحلة العمرية (15-18) سنة، مع انتقاء أهم الوسائل المساعدة والمناسبة للدراسة الحالية.

وجاء هذا البحث تحت عنوان: وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفتي السرعة والقوة وتأثيرها على أداء بعض المهارات في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة.

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام بالمفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة ومنه تم تقسيم بحثنا هذا إلى بابين:

* **الباب الأول:** والذي سيشمل الخلفية المعرفية النظرية، وتحتوي على ثلاث فصول.

-الفصل الأول: درس التربية البدنية والرياضية.

-الفصل الثاني: اللياقة البدنية والأداء المهاري في كرة اليد.

-الفصل الثالث: الأنشطة البدنية والرياضية.

* **الباب الثاني:** وسيشمل الخلفية المعرفية التطبيقية ويتضمن فصلين هما:

-الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

-الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير، نتطرق إلى:

* استنتاجات عامة.

* خاتمة.

* حدود البحث وفتوحاته.

* الملاحق.

* المراجع والمصادر.

1- الإشكالية:

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية هو الدعامة الأساسية التي يركز عليها تكوين الناشئين والشباب حيث يعمل على تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية وتكوين العادات الصحية السليمة واكتساب العديد من المعارف والمعلومات بالإضافة الى تنمية الجوانب المتعددة لشخصية الفرد ،بمعنى أن درس التربية الرياضية يساعد في إعداد الأفراد وتربيتهم تربية كاملة متزنة بدنيا وعقليا واجتماعيا.

و درس التربية البدنية والرياضية عملية تشتمل على ما يسمى بالموقف التعليمي الذي يتكون من المعلم والمتعلم والمناهج و المقررات والخبرات الدراسية وطرق التدريس والإمكانات وبرامج التنفيذ، وهذا يتطلب من المعلم والمتعلم أن يتطور في تحسين واستخدام الأساليب والطرق والتمرينات والتدريبات الجديدة والتي منها استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء والمهارات الحركية في الأداء والمجموعات العضلية المستخدمة وزمن ومسار المهارة الحركية.¹

ومن هنا نجد أن أهداف درس التربية البدنية الرياضية، لا تحظى بالاهتمام الواجب والكافي، ولذا وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف الوحدة التعليمية من الناحية التربوية والبدنية والمهارية مقدار الطرق والأساليب التي سوف يستخدمها لتحقيق أهداف مدرس التربية البدنية والرياضية في سبيل تحقيق الأهداف الموضوعية.² هذه القدرات لا يمكن الحديث عليها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل المداومة، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة وتجدر الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي.

كما لا يمكننا أن ننسى الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على القدرات البدنية وكذا تأثيرها بها من خلال برامجها الخاصة و خصوصية الألعاب الجماعية.

وكما هو معلوم أن السرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات الجماعية ككرة اليد والتي تعتبر إحدى الألعاب الكبيرة والتي توسعت بشكل كبير خاصة بعدما زاد تفهم الجماهير بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم كما عرفت كرة اليد تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسن اللياقة البدنية للفرد أو اللاعب وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية.

فعلى لاعب كرة اليد التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية لأنها تكتسي أهمية كبيرة وذلك لتحسينها القدرات المهارية.

¹ - محمد عبد العزيز إبراهيم ، جمال الدين العدوي : تدريس التربية الرياضية ، المطابع الوطنية ، 1998م، ص27.

² - أبو النجا احمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، 2000م، ص66.

ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن رياضة لأخرى وذلك راجع إلى عدة عوامل كتتنوع مراكز اللعب في الرياضة الممارسة، ونوعية التحضير إضافة إلى مدة التحضير، وكذا العوامل الوراثية. كما يمكننا أن نلاحظ أن هناك تلاميذ لديهم مستويات مختلفة في التحضير في كرة اليد على الرغم من أنهم يتعرضون لنفس الظروف، ويطبقون نفس البرنامج، إضافة إلى نفس الأستاذ.

وبناء على ما سبق يمكن أن نطرح التساؤل العام التالي:

➤ هل للوحدات التعليمية المقترحة دور في تنمية صفتي السرعة والقوة؟ وهل لهما تأثير على أداء بعض المهارات في

كرة اليد (التنطيط - التصويب) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب)

بين العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلة؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب)

في الإختبارات القبلة والبعدية لدى العينة التجريبية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب)

في الإختبارات القبلة والبعدية لدى العينة الضابطة؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب)

في الإختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية؟

2-فرضيات البحث:

2-1-الفرضية العامة:

➤ للوحدات التعليمية المقترحة دور في تنمية صفتي السرعة والقوة، والذان يؤثران بدورها على أداء بعض المهارات

في كرة اليد (التنطيط - التصويب) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2-الفرضيات الجزئية:

2-2-1-الفرضية الجزئية الأولى:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب) ،

بين العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلة.

2-2-2- الفرضية الجزئية الثانية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنظيف والتصويب) بين الإختبار القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

2-2-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنظيف والتصويب) ، بين الإختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.

2-2-4- الفرضية الجزئية الرابعة:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنظيف والتصويب) في الإختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية.

3- أهداف البحث:

- معرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على صفة السرعة للرفع من مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على صفة القوة للرفع من المستوى الأداء المهاري في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفتي القوة و السرعة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية (السرعة-القوة) بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4- أهمية البحث:**4-1 من الناحية العملية:**

- إبراز أهمية الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفتي السرعة و القوة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة.
- يسهم البحث بتكوين رؤية محددة وواضحة حول العلاقة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية (السرعة - القوة) و الأداء المهاري في كرة اليد (التنظيف - التصويب).
- تساعد نتائج البحث المسؤولين في قطاع التربية على إعداد المناهج والنشاطات التي تنمي قدرات التلاميذ البدنية والمهارية.

4-2 من الناحية العلمية:

- اكتشاف نواحي القوة و الضعف لدى التلاميذ و اقتراح الحلول المناسبة لها و ذلك للوصول إلى أفضل الأساليب

و الأسس العلمية لوضع وتخطيط الوحدات التعليمية.

- الاهتمام بالتخطيط الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية وذلك لضمان تحقيق الأهداف.

- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفتي السرعة و القوة عند لاعبي كرة اليد في المرحلة العمرية (15-18) سنة.

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- الوحدة التعليمية:

لغة:

- ج وحدات "حالة" ماهو متوحد(الوحدة الوطنية،وحدة السلطة،وحدة الصف).

- كمية معتمدة قياسا مشتركا للكميات الأخرى التي هي من النوع ذاته:(وحدة الطول).¹

إصطلاحا:هي عبارة عن مخطط يتضمّن مجموعة وحدات تعليميّة / تعلّمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي

في نشاط معين (فردي أو جماعي).²

مجموعة منظمة من الخبرات الدراسية المتقاربة التي تقدم كجزء من المقرر الدراسي، عادة ما تستمر الوحدة من أسبوع إلى

ثلاثة أسابيع، وتنظم الوحدات حول مفاهيم متعددة.³

إجرائيا:هي الدراسة المخطط لها من طرف الطلبة الباحثين ليقوم بها التلاميذ في صورة سلسلة من الأنشطة التعليمية

المتنوعة تحت إشراف الطلبة الباحثين وبتوجيه منهم، وذلك قصد تحقيق الأهداف التعليمية لتنمية صفتي السرعة والقوة.

5-2-السرعة:

لغة:جمعها سرعات،بمعنى أسرع في السير،خفف سرعته، خفة التحرك و سهولته،سرعة حركة،تحرك بسهولة ومرونة

ورشاقة.⁴

إصطلاحا:هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي :أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان

لآخر بأقصى سرعة ممكنة.⁵

إجرائيا:القدرة على التنقل أو الإنجاز في أقل مدة زمنية.

¹ - مجاني الطلاب، دار المجاني ش.م.ل، بيروت، الطبعة الثالثة، 1996، ص1062.

² - محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، محاضرة رقم(05)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، السنة أولى ماستر تربية وحركة، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة، 2013/2014، ص20.

³ - فريدة شنان، مصطفى هجرسي، المعجم التربوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 2009، ص142.

⁴ - المنجد، دار المشرق، ش، م،م، الأشرقية، ط3، بيروت - لبنان، 2008، ص663.

⁵ أبو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص 187.

5-3-القوة:

لغة: قوة: البأس و الشدة، جمعها قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسر.¹
إصطلاحاً: هي القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل انقباض إرادي.²

إجرائياً: هي القدرة التي تستطيع الأطراف العلوية و السفلية أن تنتجها ضد مقاومة في أفضل إنقباض إرادي.

5-4-الأداء المهاري:

لغة: أدى الشيء بمعنى أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.³
 " إن الأداء بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته المحددة سواء كان في المجال التعليمي أو الرياضي، هذا الأخير عرف تطوراً كبيراً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين".⁴
اصطلاحاً: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية. ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة".⁵
 نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.⁶
 كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.⁷
إجرائياً: يدل الأداء المهاري على مقدار الإنتاج الذي أنجز، وفي بحثنا هذا يتعلق الأمر بمقدار الإنجاز لمهارات كرة اليد (التنطيط و التصويب).

5-5-كرة اليد:

- تعتبر كرة اليد ثاني لعبة من حيث الشعبية في العالم، حيث مرت بتعديلات في قوانينها حتى وصلت إلى هذا المستوى، وأصبح اهتمام الإعلام والجمهور كبير، وأبرز فرق بين ممارستها قديماً وحديثاً هو عدد اللاعبين، حيث انتقل من (11)

1 - المعتمد ، دار صابر للنشر و التوزيع، ص ب 10 بيروت، ط 2 ، لبنان 2000 ، ص 563 .

2 - أ . د مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 15

3 - المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق، ط 36، بيروت، 1998، ص 257 .

4 - الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، ط 10، لبنان، 1998، ص 80.

5 - احمد صقر عاشور: إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1998، ص 10.

6 - وحدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

7 - المرجع نفسه ، ص 149.

إلى (07) لاعبين، إضافة إلى مساحة الملعب وغير ذلك من قوانين وأبرز مهاراتها: التمرير، الاستقبال، الخداع، التصويب بأنواعه.¹

- تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من (07) لاعبين و(05) احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ، ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة.²

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

6-1- الدراسات المحلية:

6-1-1-1- دراسة تماقلوت محمد الصالح وآخرون بعنوان " تأثير صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية الأساسية

عند طلبة تخصص كرة اليد 2010/2009 ، إشراف الأستاذ: باغقول جمال.

- جامعة محمد خيضر "بسكرة".

- كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية/قسم التربية البدنية والرياضية.

هدف الدراسة:

معرفة وتقييم أهمية صفة السرعة أثناء أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة أداء المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد بين طلبة

النظام العادي و النظام الجديد

الفرضيات الجزئية:

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

اليد نظام عادى ونظام جديد.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة أداء مهارة التمرير والاستقبال في كرة اليد لدى طلبة السنة الثالثة

تخصص كرة اليد نظام عادى و نظام جديد.

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

عادى ونظام جديد.

الأدوات الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الاختبار التائي.

¹ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994، ص85.

² - إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص37.

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

6-1-2-دراسة رباحي هشام 2012-2013 بعنوان: تأثير بعض الصفات البدنية و الحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهداف الدراسة:

* معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهاري التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي ، المرونة) على أداء مهاري التصويب من الثبات و من الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46، (23 تلميذ، 23 تلميذة).

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية و الحركية و المهارية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات ، تليها السرعة الحركية ، و بعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين (المرونة، التوافق الحركي) بمهارة التصويب من الثبات.

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، و بعدها السرعة الحركية ، ثم المرونة و أخيرا سرعة الاستجابة الحركية.

* لا توجد علاقة ارتباطيه بين التوافق الحركي و مهارة التصويب من الارتقاء.

6-1-3-دراسة بوراشيد هشام 2014/2015: تحت إشراف د.مسعود بورغدة محمد ، تحت عنوان "دور وأهمية بعض

عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13) سنة.

جامعة قسنطينة 2 /معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الفرضيات:

-وجود تحسن بين الاختبار القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة و لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للبرنامجين المقترح و التقليدي.

-هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة والتفوق لصالح المجموعة التحريية.

-هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، القوة)على البرنامج التقليدي.

-هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، القوة)على المستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة.

-هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، القوة)على نسبة تطور المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد و الكرة الطائرة.

المنهج:المنهج الوصفي و المنهج التحريي.

العينة:60 تلميذ(30 ذكور،30إناث) من تلاميذ السنة ثانية متوسط فئة (12-13)سنة.

الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية،المتوسط الحسابي،الانحراف المعياري،الوسيط،معامل الإلتواء.

- اختبار "ت"،معامل الإرتباط البسيط "لبيرسون"،معامل التحديد (نسبة التأثير) = (معامل الإرتباط البسيط لبيرسون).

النتائج المتوصل إليها:

-طور البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة فيما لم يطور البرنامج التقليدي سوى صفة السرعة.

-تفوق البرنامج المقترح على التقليدي في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين.

-عناصر اللياقة البدنية المدروسة (المداومة، السرعة و القوة) لها تأثير إيجابي على التحضير في الرياضات الجماعية.

6-2- الدراسات العربية:

6-2-1- دراسة ابراهيم مجدى احمد 1985 و موضوعها " دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء

المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى:

- معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

- معرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية بسن تحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، معامل التحديد (نسبة التأثير).

أهم النتائج:

- لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
- للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
- 6-2-2- دراسة م.م أحمد عبد الله الخفاجي (سنة 2004) بعنوان "علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري للتصويب من القفز أماما وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد".
- مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الرابع.

أهداف البحث:

- التعرف على علاقة بعض الصفات البدنية على الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز أماما لدى لاعبي كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية في كرة اليد.
- التعرف على علاقة بعض الصفات البدنية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية في كرة اليد.

فروض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما للاعب منتخب كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية في كرة اليد للعام 2004.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية و بعض المتغيرات الوظيفية للاعب منتخب كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية في كرة اليد للعام 2004.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة.

عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية بكرة اليد/جامعة القدسية للعام الدراسي 2004 والبالغ عددهم (15) لاعبا .

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط (بيرسون)

النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما في كرة اليد.
- هناك علاقة ارتباط عالية بين بعض المتغيرات الوظيفية بالسرعة.
- هناك علاقة غير دالة إحصائيا بين بعض المتغيرات الوظيفية وبقيّة الصفات الأخرى (مرونه وقدره عضلية للرجلين والذراعين).

6-2-3- دراسة د. عماد صالح عبد الحق بعنوان "أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك" 2006/2005.

أهداف الدراسة:

- التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية.
- التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك بعد تأثير البرنامج المقترح للياقة البدنية.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات العلمية الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية، والإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة) لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك بين القياسيين القبلي والبعدي؟

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات، حيث تم حساب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار (ت) للأزواج (Paired t-test).

الاستنتاجات:

- ساعد البرنامج المستخدم على تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك.

- أدى تطور مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك إلى تطور مستوى الإدراك الحس حركي، حيث تطور الإحساس بالقوة والزمن والمسافة لديهن.

- انخفاض أخطاء التقدير للقوة والزمن والمسافة لدى ناشئات الجمناستيك.

- أدى تطور مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئات الجمناستيك إلى تطور مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية.

6-2-4- نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية.

- دراسة م. د. مي علي عزيز.

- مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (4)، المجلد الثاني، 2009.

هدف البحث :

التعرف على نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية.

فرض البحث :

هناك ترابط لعناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية.

منهج البحث: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية.

عينة البحث: طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية وعددهم (20) طالبة.

الوسائل الإحصائية: الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

النتائج المتوصل إليها:

- 1- ظهر هناك عدم وجود نسبة مساهمة لعناصر اللياقة الفسيولوجية باداء مهارة التمرير.
- 2- هناك نسبة مساهمة في القدرات اللاهوائية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين باداء مهارة الاستلام.
- 3- ظهرت نسبة مساهمة في القدرات اللاهوائية والهوائية باداء مهارة الطبطبة.
- 4- ساهمت مرونة الجذع والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين باداء مهارة التصويب.
- 6-2-5- دراسة م.د. لازم محمد عباس و م.د. قاسم محمد عباس 2011/2010 بعنوان "علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة".
مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (12)، العدد (1)، 2012.

هدف الدراسة:

- التعرف على القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.
- العلاقة بين القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.

فروض البحث:

- هناك تباين في القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.
 - هناك تباين في علاقات الارتباط بين القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبي كرة السلة وفق مراكز اللعب المختلفة.
- منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: (60) لاعبا يمثلون خمسة أندية، تم تقسمهم إلى ثلاث مجموعات حسب مراكز اللعب.

الوسائل الإحصائية:

قام الباحث بإجراء التحليلات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS ver.12 لاستخراج النتائج.

الاستنتاجات:

- هنالك تباين في القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة وكالاتي:
- إن لاعب مركز (صانع الألعاب) يمتاز بالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة لليدين والتحمل الدوري التنفسي من حيث القدرات البدنية، وبالطبطبة من حيث الأداء المهاري.
- إن لاعب مركز (الزاوية) يمتاز بالرشاقة من حيث القدرات البدنية، وبالتصويب السلمي والرمية الحرة والتصويب بالقفز وخطوات الدفاع من حيث الأداء المهاري.

- إن لاعب مركز (الارتكاز) يمتاز بالقدرة العضلية للرجلين من حيث القدرات البدنية ، وبالمتابعة الدفاعية والتصويب من أسفل السلة من حيث الأداء المهاري.

- هنالك تباين في علاقات الارتباط وهذا يعني أن لكل مركز متطلباته الخاصة.

- ظهور التخصص في القدرات البدنية والأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة على حساب المراكز فيما بينها وهذا من خلال العلاقات الارتباطية بينها.

6-2-6- دراسة م.م عقيل جراح صبر 2012/2011 بعنوان "بعض الصفات البدنية و تأثيرها على مستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) في الكرة الطائرة "

و قد هدفت الدراسة إلى:

* التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو).

* التعرف على مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو).

* التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية و انجاز اللاعب الحر(الليبرو).

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة البحث: اختارها الباحث بالأسلوب العمدي و تمثلت في اللاعبين الحر (الليبرو) لأندية النخبة و كان عددهم (10) لاعبين.

وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية و التقنية.

المعالجة الإحصائية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

أهم النتائج:

* هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية و مهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه.

* هناك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية و مهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا إن جميع الدراسات قامت على تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين على مهارة أو مهارتين ، في رياضة معينة، باستعمال منهج واحد أو أكثر ، إضافة إلى أن اغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية، و مراحل سنوية مختلفة ، وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي النخبوي، وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالاتي:

-درسنا مدى مساهمة الوحدات التعليمية المقترحة في تنمية صفتي السرعة والقوة، وتأثيرها على أداء بعض المهارات في كرة اليد.

- درسنا تأثير صفتين بدنيتين (السرعة - القوة) على الجانب المهاري (التنطيط - التصويب).
- اختيار عينة البحث من فئة (15-18) سنة، وبطريقة مقصودة.
- قمنا بدراستنا في المجال التربوي.

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضة بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمارين وألعاب ترويحية ومسابقات فقط كما يعتقدونها البعض، ولما كان من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية فقد تطرقنا إليها وكذا كل من أهمية درسها ومهامه في المدارس وكذلك تعلم تنظيم الدرس و الاسس العلمية للتربية البدنية والرياضة، ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في حياتنا العصرية وتأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعدادا شاملا ومتزنا ، وهذا ما جعل الدول الحديثة تولي اهتماما كبيرا عند وضعها لبرامجها التعليمية .

ويرتبط تحقيق أعلى النتائج في برامج التربية البدنية والرياضية الموضوعة ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس ،الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف ،وله أساليبه وطرقه ومنهجه الخاص به .

1-1- مفهوم التربية :

تعرف التربية على أنها:

جملة من الأفعال والآثار التي يحدثها بإرادتها كائن إنساني آخر ، وفي الغالب راشد في صغير ، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ طور النضج.¹ كما يعرف (ليتري LITRE) التربية بأنها : (هي العمل الذي نقوم بيه لتنشئة طفل أو شاب ، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو).²

1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

تعرف التربية البدنية والرياضية : نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.³ كما يعرفها (ويست وبوتشر BUCHER – WEST) بأنها : (العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك). ويعرف (تشارلز CHARLS) التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية بأنها : (جزء متكامل من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام).⁴ كما تعرف أيضا بأنها : العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.⁵

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

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.⁶

¹ - تأليف لونيا لوبير ، ترجمة عبد الله عبد الدائم ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط5 ، شباط فبراير ، ص27 .

² - نفس المرجع ، ص21 .

³ - أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، إدريس - التربية الرياضية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي ، ص19 .

⁴ - أميت أنور الخولي (أصول التربية البدنية و الرياضية) ، ط1 - دار الفكر العربي ، ص29 .

⁵ - أمين أنور الخولي ، كمال الدين الشافعي - منهاج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 - دار الفكر العربي ، ص26 - 27 .

⁶ - محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه ، الجزائر ، 1992 ، ص94 .

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 و الاجتماعية 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.¹

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية، كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم".²

1-3-2- 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.³

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 و الاجتماعية 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 والمشرق للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنوية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.⁴

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

1-3-3- أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من " عباس أحمد السامراي و بسطويسي أحمد بسطويسي " قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:⁵

1- حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، بدون طبعه ، القاهرة، 1996 ، ص102 .

2 - إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية، الأردن ، 1990 ، ص15 .

3- قاسم المنذلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة الموصل ، بدون طبعه ، العراق ، 1990 ، ص98 .

4 - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه، الجزائر ، ص92 .

5 - عباس أحمد السامراي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بدون طبعه ، 1994 ، ص73 .

-تنمية الصفات البدنية.

-النمو الحركي.

-الصفات الخلقية الحميدة.

-الإعداد للدفاع عن الوطن.

-الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

-النمو العقلي و التكيف الاجتماعي.

كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

-الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

-اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية.

-تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية بشيء من التفصيل فيما يلي:

1-3-3-1-تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ،

والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات

الطبيعية والفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو والمشي و القفز ، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها

تقنيات خاصة بها ، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.¹

1-2-3-3-1-اكتساب الصفات الخلقية:

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة

الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا.²

1-3-3-3-1-النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي

1 - عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطوي يسي ، المرجع السابق ، ص 27 .

2 - عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1994 .

وهي عملية نضج للقدرات العقلية.¹

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

1-3-4- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية ، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز ، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي. ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.²

1-4-1- الأهداف التربوية التعليمية في التربية البدنية و الرياضية:³

1-4-1- مفهوم الهدف التعليمي:

- ❖ هي عبارات مكتوبة بدقة تصف ما يتوقع من المتعلم انجازها في نهاية وحدة دراسية.
- ❖ و هي تعبر عن سلوك سيجريه المتعلم و يمكن ملاحظته و قياسه.
- ❖ و صف لتغير سلوكي متوقع حدوثه في شخصية المتعلم بعد مروره بخبرة تعليمية.
- ❖ هو حصيلة عملية التعلم مبلورة في سلوك المتعلم و تظهر من خلال سلوكه.

1-4-2- أهمية تحديد الأهداف التعليمية:

أ/ بالنسبة للمعلم:

- إيضاح السلوك المتوقع من التلاميذ.
- تخطيط و اختيار النشاطات و المواد.

1 - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1992 ، ص151.

2 - ليلي عبد العزيز زهران ، المرجع السابق ، ص160 .

3- محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، محاضرة رقم(05)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، السنة أولى ماستر تربية وحركة، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة، 2013/2014، ص17.

- تحديد الزمن التدريسي اللازم لتنفيذ وحدة تعليمية.
- متابعة النمو المتكامل للتلميذ من خلال تغيرات مختلفة في سلوكه.

ب/ بالنسبة للمتعلم:

- تمكنه من توجيه جهوده و تركيز إنتاجه على مكونات هذا الأداء.
- تعززه و تشعره بالتحصيل و الانجاز.
- تساعد المتعلم على اختبار ذاته و توجيهها نحو تحقيقها.

1-4-3- مبادئ و مواصفات الأهداف التعليمية:

- أن يكون الهدف موجه لتنمية قدرات التلاميذ و ليس لتنمية قدرات المعلم.
- أن يكون الهدف مبنيا على شكل نتاج تعليمي محدد و منتظر من التلاميذ.
- أن يعكس الهدف تغير يمكن ملاحظته و قياسه.
- أن يكون قابل للتحقيق.
- أن ينسجم مع متطلبات المنهاج و أهداف التعلم الموضوع الذي خطط له و تشتق منه.
- أن تناسب قدرات التلاميذ و إمكاناتهم و استعداداتهم للتعلم.
- أن تتنوع لتشمل أبعاد التلميذ و جوانب نموه المعرفية و الوجدانية و الجسدية.

1-4-4- صياغة الأهداف التعليمية¹:

يتضمن صياغة الأهداف التعليمية ثلاثة عناصر و هي:

- أ/ السلوك : و هو السلوك أو المهارة المبنية في الهدف مثل يمرر ، يجري ، يرسل.
- ب/ الشروط أو الظروف : تصف الظروف التي ستوجد عند أداء المتعلم للمهمة.
- ج/ المعيار : و يشير إلى مستوى الإتقان لتقييم الأداء.

مثال:

أن يمرر التلميذ كرة الطائرة من الخط الخلفي إلى الخط الأمامي بنجاح و بشكل قانوني.

السلوك : يمرر

الشروط : التمرير من الخط الخلفي إلى الخط الأمامي.

المعيار : التمرير بنجاح و بشكل قانوني.

¹ - نفس المرجع السابق، محاضرة رقم (06)، ص 18.

1-4-5-مجالات الأهداف التعليمية :

1-4-5-1-المجال المعرفي : و يسمى كذلك بالمجال العقلي و هو يظم جميع أشكال النشاط الفكري عند

التلميذ و خاصة العمليات العقلية مثل الاستيعاب و التحليل و التركيب و الفهم و الحفظ و التطبيق و التقويم.

1-4-5-2-المجال الانفعالي الوجداني : و يشمل كل ما يندرج ضمن الجانب الانفعالي الوجداني من الشخصية

من اتجاهات و قيم و مشاعر و ميول و الاهتمامات ، و مستوياته هي الاستقبال و الاستجابة و إعطاء القيمة أو

الثناء و التنظيم و الاتصاف بالقيمة.

1-4-5-3-المجال الحسي الحركي : و يهتم هذا المجال بانتاجات التعلم ذات العلاقة بالمها ارت الحركية

كالجري و الوثب و السباحة و الرمي ، ومستوياته هي الإدراك و الميل (التهيؤ للإدراك) و الاستجابة الموجهة و

ميكانيكية الأداء و الاستجابة الظاهرة المعقدة و التكيف و الأصالة و الإبداع.

1-4-6-مستويات الأهداف التعليمية:

1-4-6-1-المستوى العام :

و يشمل هذا المستوى كل من:

أ/الغايات : و تمثل الدساتير و السياسة العامة للدولة

ب/المرامي : و تظهر في تنظيم كل قطاع من قطاعات المكونة لهيكل الدولة مثل وزارة التربية.

ج/الأهداف العامة :و تشمل ب ا رمج كل مقرر في هيئة مثل منهاج التربية البدنية والرياضية.

1-4-6-2-المستوى الخاص:

أ/الأهداف الخاصة : و هي تشمل ما نريد الوصول إليه من أهداف في حصة واحدة أو مجموعة من الحصص.

ب/الأهداف الإجرائية : و هي تعبر عن كل تغير يحدث عند الشخص قابل للملاحظة و القياس.

1-5-5-1-5-1-كيفية بناء و تطبيق وحدة تعليمية في مادة التربية البدنية و الرياضية:¹**1-5-1-تعريف الوحدة التعليمية:**

هي عبارة عن مخطط يتضمن مجموعة وحدات تعليمية / تعلمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي في نشاط معين

(فردى أو جماعى).

¹ - نفس المرجع السابق،محاضرة رقم (06)، ص 20.

1-5-2-أسس بناء وتطبيق وحدة تعلمية:

1-5-2-1-الخطوات المنهجية المتبعة:

*الخطوة الأولى: التقويم التشخيصي(الأولي)

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من معايير الهدف التعليمي المعني.
- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.
- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.
- تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) تماشيا مع النشاط المختار.

*الخطوة الثانية : بناء الوحدة التعلمية وتطبيقها

- صياغة أهداف الحصص انطلاقا من النقائص (المعايير).
- توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص).
- تحديد محتوى (وضعيات تعلم) لكل هدف.
- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدل مرافق لسيرورة التعلم (في جميع الحصص).
- تطبيق الوحدات التعليمية / التعلمية (الحصص) ميدانيا مع التلاميذ.

*الخطوة الثالثة : التقويم التحصيلي

- إخضاع المؤشرات (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعلمية للتقويم.
- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.
- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...).
- تحليل النتائج.
- من خلال هذا يتم تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة.

1-5-2-2-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية¹:

أ/جانب التحضير:

- انطلاقا من الوحدة التعلمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة)، وتحديد مبادئه الإجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو... .
- تحديد صيغة سيرورة التعلم (ورشات ، أفواج ، فردي الخ...)

¹ - نفس المرجع السابق،ص21.

- تحديد مدّة الممارسة للوضعيات.
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

ب/ جانب التطبيق:

أولاً: المبادئ المسيّرة للدرس:

بعد تحضير واعداد وحدة تعليمية / تعليمية، يتحوّل دور الأستاذ إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانياً وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

- يشرح ، يوضّح حركياً بنفسه أو عن طريق تلميذ.
- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة.
- يصحّح فردياً وجماعياً ويقوم أعمال التلاميذ.
- يوجّه ويعدّل التعلّقات.
- يثير ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ.

ثانياً: المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة الجهود التي يتطلبها مضمون الحصّة ، ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات.
- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.
- احترام مبدأ العمل والراحة.

ثالثاً: المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي)¹:

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطرّ ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث:

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.
- تنشيط أفواج العمل.
- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق:

¹ - نفس المرجع السابق، ص23.

التدخلات الشفوية:

- الشرح الموجز ، المبسط والمفهوم
- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
- استعمال صوت مسموع وواضح.

التدخلات العمليّة (الحركية) :

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كّله بالأداة المستخدمة).
- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .
- التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال.
- التصحيح الفردي أثناء الممارسة.
- توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي.
- اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.

رابعاً: المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):¹

- كثيراً ما تحمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها:
- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
- تحضّر فيها الحصّة القادمة.

1-6- تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سوي حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصّة عام عن تسير الدرس وعرضه وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية الأخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

¹ - نفس المرجع السابق، ص23.

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس .
- ان تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية .
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة .
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم .
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية.
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- يراعى المبادئ العامة للتدريب .
- يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس .
- يستعين بمراجع علمية متخصصة.
- يراعى الظروف المناخية.
- ان تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية
- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب عليه.¹

1-7-7- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

1-7-1- المرحلة التحضيرية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية الجزء التحضيري، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

أ- تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم

ب- تحضير بدني خاص للتلاميذ : التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة مايلي:

- إن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150 ن /دقيقة.
- إن تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل الخ.
- تدري إن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة.

¹ - احمد بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005، ص70-71.

- يفضل إن يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
- إن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل: السرعة القوة المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل... الخ .
- يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

1-7-2-المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة.¹

أ- الغرض التعليمي:

إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعليم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها.

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة مايلي:

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها.
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.

¹ - احمد بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005 ص 71-72.

ب- الغرض التطبيقي : تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية ، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

1-7-3-المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العقلي ، بعد الجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.¹

1-8-1- واجبات وأهداف درس التربية البدنية والرياضية :

1-8-1- واجبات درس التربية البدنية والرياضية : تتحدد واجبات درس التربية البدنية والرياضية في:

- 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.... الخ .
- التحكم في القوام في حالة السكون والحركة .
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة وأصولها البيولوجية و الفيزيولوجية والبيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك السوي أو اللائق.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة.²

1-8-2- أهداف درس التربية البدنية والرياضية :

إن لدرس التربية البدنية والرياضية أهدافاً لا يجب النظر إليها بأنها مجرد شعارات ترفع من أجل الدعاية والإعلام ، ولكن يجب أن تعطي لها مكانتها التي تستحقها لأنها تعتبر لركيزة أساسية يعتمد عليها المخططون وعلماء التربية البدنية والرياضية لبناء العملية التربوية والتعليمية، والتي يبقى الهدف الأسمى منها دائماً وفي أي مجال من المجالات هو تكوين الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع، مع الإشارة على أن هذه الأهداف تنبثق من خلال أهداف التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل فيما يلي:

¹ - احمد بو سكرة نفس ، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005، ص72-73.

² - محمد عوض يسوي، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر. 1999. ص 94 96.

- تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية 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 :
 - لارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية والمهارات الحركية إضافة إلى اكتساب بعض المعارف الصحية والرياضية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية وتوجيه السلوك.. الخ.¹
- 1-9- الاعتبارات التربوية في تدريس التربية البدنية والرياضية :**

- تستند التربية البدنية والرياضية على طرق تدريس خاصة بها وهذه الاعتبارات تثرى العملية التعليمية في التربية البدنية والرياضية من خلال المواقف التعليمية وأهمها :
 - توضيح الهدف من التعلم في التربية البدنية والرياضية، والتأكيد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية والرياضية وملائمة مادة التعلم للمرحلة العمرية وخصائص واحتياجات هذه المرحلة .
 - مراعاة الفروق الفردية في الفصل .
 - زيادة الدفاعية للعمل والممارسة الرياضية الصحيحة .
 - تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء بحسن المواقف التعليمية .
 - تعلم المهارات... التدرج... من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب .
 - توزيع حمل التدريب على أجزاء الدرس وفقا للمادة ومستوى التلميذ.
 - رسم منحنيات التقدم للمتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية .
 - معرفة التلاميذ للنتائج يساهم في رفع مستوى الطموح .
 - القضاء على أخطاء في بداية التعلم للتمرينات والمهارات.²
- 1-10- الأسس العلمية لدرس التربية البدنية والرياضية:**

لا يختلف اثنان على أن معهد التربية البدنية والرياضية يمد طلابه بمعلومات هامة ذات قيمة تخرج عن النطاق الرياضي وتتعداه بكثير إلى درجة الخوض في العلوم الإنسانية والطبية:

1-10-1- الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن يعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي.

¹- عنايات محمد أحمد فرج، (منهاج وطرق تدريس التربية البدنية)، دار الفكر العربي، 1998، ص 11.

²- أمين أنور الخولي، وآخرون، مرجع سابق، ص 148.

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها، ويكشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى.

ويقول "P.MARADGA": "اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس والتفريغ لكل الضغوطات والشحنات والغرائز والهوانات الداخلية المكتومة"¹.

1-10-2- الأسس الاجتماعية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في الميدان الاجتماعي حيث تساعد التلميذ على التكيف مع الجماعة، فتربي فيه الروح الرياضية وتبعده عن ممارسة العنف بأشكاله، فالرياضي يبذل جهداً ليهزم منافسه ولكن بطريقة مقبولة. والتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات التلاميذ مثل: التعاون، المنافسة، تقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التوافق والتجانس الاجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس التلاميذ نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة.

1-10-3- الأسس البيولوجية:

لكل ميدان مختصون يعلمون عنه كل صغيرة وكبيرة، ومجال دراستنا كطلبة تربية بدنية ورياضية هو الإنسان ونشاطه الحركي، فيجب أن تكون لنا دراية ومعلومات كافية عن تركيب جسم الإنسان لأنه ذو ديناميكية معقدة، وهذه المعرفة تتمثل في ميكانيزم الحركة، أي أن الدراسة تشمل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وبيولوجيا الرياضة وعلم ديناميكية الحركة.

يمكن أن نستخلص من خلال ما سبق أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، كما أنها الجزء الحيوي للتربية العامة، كونها تتم عن طريق الممارسة في درس التربية البدنية والرياضية، بل هي من أحدث الأساليب التربوية لأن وسيلتها هي الممارسة العملية في الدرس، فعندما يقوم التلميذ بنشاط رياضي حركي مبني على أسس علمية يستفيد صحياً ونفسياً وتربوياً.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة 1985 - ص 120.

خلاصة الفصل:

بعد دراستنا هذه لدرس التربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيه، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميته وأهدافه فإن ما يمكن أن نستخلصه هو فعالية درس التربية البدنية والرياضية وتأثيره على الأفراد باختلاف أجناسهم و مراحلهم العمرية، مما يفرض على المختصين أخذه بعين الاعتبار أثناء تخطيط العملية التعليمية.

تمهيد:

تعتبر الأنشطة البدنية والرياضية وسيلة مهمة من اجل تحسين القدرات النفسية والبدنية عند الفرد ، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين وكذا التعامل الاجتماعي ومن الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند الدخول إلى الثانوية ولكن هناك حقائق، وللأسف فان التلميذ الذي يخرج من المتوسطة يملك بصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والرياضية وفي الألعاب الرياضية الجماعية بصفة خاصة، ولذلك وجب على المربي إعطائه مجال من المعلومات المعرفية و البيداغوجية والمهنية مما يسمح له بتطوير العمل التربوي التعليمي وبهذا فان نوعية النشاط البدني والرياضي وكذا جرعته يجب أن يكون وفقا لما يتناسب مع المتعلم لأنه إذا لم تكن كذلك كان قليل الأثر و قد يكون ضارا، وعليه يجب على الأستاذ أن يعطي مجال من المعلومات أكثر توسعا خلال السنتين الأوليين في الثانوية، قبل الانتقال إلى المرحلة النهائية واختباره في الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية، وهذا حسب التوقيت المتغير خلال الأسبوع.

3-1- تعريف الأنشطة البدنية والرياضية :

يحتوي النشاط البدني والرياضي على رياضات فردية والعب جماعية طبقا للتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعا من الرياضة يتناسب مع حاجاته وميوله.

حيث أن النشاط البدني يعني به حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي التي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء الراحة وتعددت أوجه النشاط البدني مثل الذهاب إلى المدرسة وغيرها من السلوك اليومي المعتاد كما يشمل جميع أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية .
وتعددت التعريفات حول النشاط الرياضي منها :

في سنة 1987 م ، عرفه " تشارلز بيوكر BOUCHERT " بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.
وفي تعريف آخر يقصد بالنشاط الرياضي، هذه الألعاب التنافسية التي تشمل النشاط البدني ولها أسس وقواعد معترف بها. أما " فايت FEIT " ، فيرى أن الفريق ليس تجميعا لمجموعة من الأفراد وحسب ولكنه وحدة اجتماعية تتضمن مجموعة من العلاقات بين الأعضاء تعمل على الاتصال بين اللاعبين من خلال أداة اللعب .
وفي سنة 1996 م ، ذكر "محمد الحماحي" ، "أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق.

وفي سنة 1999م ، عرف كل من "محمد حسن علاوي " و " محمد نصر الدين رضوان " النشاط الرياضي بأنه احد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد كما يشير "محمد حسن علاوي" إلى أن النشاط الرياضي هو كل حركة أو مجموعة حركات يشكل مجموعها مهارة رياضية لها قانون رياضي الهدف منها تطوير الجوانب العقلية والبدنية وال نفسية والاجتماعية .

ويرى "عمرو بدران " أن النشاط الرياضي نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد.¹

3-2- أسس النشاط البدني :

عند وصف أسس النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر هي :

3-2-1- نوع النشاط البدني :

أي هل هي أنشطة هوائية مثل المشي والهرولة أو غير هوائية مثل الجري السريع لمسافة 50 متر؟ وهذا يعتمد على الهدف

¹ -مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية في الطور الثانوي (15-18) سنة"، إعداد الطلبة:رزقي التهامي، يحيى رضا، بورس طارق، الأستاذ المشرف -داداي عبد العزيز، جامعة منتوري قسنطينة، السنة الجامعية 2007-2008، ص24.

من النشاط البدني، فلتحسين صحة القلب والرئتين أو خفض ضغط الدم، ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي، ولتحسين صحة العظام وتقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال .
شدة النشاط البدني أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات، ويتم تقديره من خلال المكافئ الايضي ومستوى ضربات القلب .

3-2-2-3-2-2-3-2-3 : مدة النشاط البدني :

أي الوقت المستغرق في الأداء بالدقائق والساعات .

3-2-3-3-2-3-3-2-3 : تكرار النشاط البدني :

أي كم مرة في الأسبوع يمارس هذا النشاط ، أو عدد تكرار الحركة في الزمن معين وللتدرج في الشدة أو المدة والتكرار تبدأ منخفضة وتندرج حتى نصل إلى نسبة معينة من الشدة يتم بها تحسين الصفة المراد تطويرها، أو التدرج في المدة، فيمكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة 10 دقائق وهذا لثلاثة أيام أسبوعياً، ثم نزيد المدة إلى 20 دقيقة في الأسبوع الثاني ونزيد عدد الأيام إلى أربعة أيام حتى نصل إلى 60 دقيقة كل يوم تقريباً.

3-3-3-3-3-3-3-3 : واجبات الأنشطة البدنية : ونذكر من بينها :

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية .
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي، واستثمار أوقات فراغ بممارسة الأنشطة المختلفة .
- ممارسات الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة.
- إقامة وإتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة.
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأسس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأسس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية.¹

¹ - عبد الخالق عصام: «التدريب، نظريات وتطبيقات"، ط2، دار الكتاب الجامعية، مصر، 1972، ص11.

3-4-4- أنواع الأنشطة البدنية :

3-4-1- من الناحية الاجتماعية:

وينقسم إلى:

❖ فردية : هو ذلك النشاط الذي يمارس دون الاستعانة بالآخرين في تأديته، ومن بين أنواع النشاط،

الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى، السباحة.... الخ.

❖ جماعية: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى ب"نشاط الفرق" مثل: كرة القدم، كرة

السلة، كرة اليد..... الخ.

3-4-2- حسب طريق الأداء: ونجد ما فيها:

❖ ألعاب هادئة : لا تحتاج إلى مجهود جسماني، يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ، ومكانه محدود

كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم

مثل: تنس الطاولة..... الخ.

❖ ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس

فيها الأفراد فردي وجماعي.¹

والألعاب هي أمتع أنواع التربية البدنية لكونها قريبة لطبيعة الفرد وميوله ورغباته، وللمتعة التي يكتسبها الإنسان

من مزاولتها من الناحية الاجتماعية والنفسية وتنقسم الألعاب من الناحية الفنية إلى :

● ألعاب منظمة: وهي بسيطة سهلة الأداء لا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال

الصغار المبادئ الأولية الأساسية للحركة كالسرعة والتلبية السريعة والنظام والطاعة ولها قدرة على ترقية

الحواس كاللسمع وحاسة الإبصار .

● ألعاب أكثر تنظيماً : وهي حلقة بين الألعاب العادية والصغيرة وتهدف لتكوين مهارة معينة للعبة كبيرة

تحتوي على قوانين وقواعد أكثر من الألعاب المنظمة.

● ألعاب صغيرة : وهي تسمح باكتساب المهارة الحركية الأولية اللازمة للألعاب المختلفة مثل الألعاب التي

تدخل فيها المحاور والمراوغة وضرب الكرة بالرأس لإصابة هدف وقطع كرة متحركة، وتسمح بتنمية روح

المنافسة والتدريب على النواحي العقلية كالسرعة والتصرف والتحكم السليم .

1 - خطاب محمد عادل ، زكي كمال الدين : "التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية"، ط1، دار النهضة العربية القاهرة مصر ، 1965، ص70.

● **العاب كبيرة:** وهي ذات قوانين وأسس واضحة، وهي ألعاب منتشرة عبر العالم مثل: كرة القدم، كرة

السلة، الرغبي.....¹ الخ.

3-5- تعريف النشاطات الرياضية الجماعية:

ونعني بذلك تلك الألعاب التي تمارس في جماعات أو في فريق مثل: كرة القدم، كرة السلة، شد الحبل... أي هي كل رياضة يشترك فيها أكثر من اثنين.

3-6- تعريف النشاطات الرياضية الفردية:

الأنشطة الرياضية الفردية نعني بها تلك الألعاب والنشاطات التي يمارسها الشخص بمفرده دون الاستعانة بالآخرين فالملاكمة، الجري، المصارعة، الوثب، المبارزة، السباحة، رمي القرص، والتنس..... الخ، كلها مظاهر من النوع الفردي.²

3-7- التعرف على أهم النشاطات الرياضية الفردية في المرحلة الثانوية :

3-7-1- ألعاب القوى :

وهي عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية ترمي إلى تنمية متنافسة للقدرة الجسمية والذهنية للإنسان، وهي من أقدم أنواع الرياضات، وتتضمن فروعاً متعددة مثل: المشي، الجري، القفز، الوثب، الرمي والدفع عرفها احد أخصائي الطب الرياضي يقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته ويجري برئتيه ويسرع بقلبه فانه يصل إلى الهدف بذكائه".

3-7-2- الجمباز:

وهي رياضة قديمة وتعني الكلمة عند الإغريق التمارين الرياضية العارية أو الفن العاري، لأنها كانت تمارس في الهواء الطلق والجسم عارياً نم اللباس، وينصب التركيز فيها على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة، وهي لعبة تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة وأدائها ثم إجادتها.

3-8- أهم الأنشطة الرياضية الجماعية في المرحلة الثانوية :

3-8-1- لمحة تاريخية عن تطور الأنشطة البدنية الجماعية:

إن نشأة الأنشطة البدنية الجماعية يعود إلى المجتمعات الجد قديمة و البعيدة، سواء كانت بدائية أو متحضرة، حيث أن كثيراً من ألعاب الكرة تعد من الإرث الثقافي لكل حضارة، و تعتبر المنبع لمختلف الأنشطة البدنية الجماعية المتواجدة حالياً، إذ أول تبويب للقوانين يبدأ من بداية القرن 19، حيث كان في الصين "Tsu - Shu" وهي لعبة أين يجب رمي الكرة بين عمودين مغروسين في الأرض، وعند العرب نجد "Koura"، و قبائل أمريكا الشمالية يمارسون "Skinny" و التي تشبه

¹ - الشافعي حسن احمد: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، ط 2، نشأة المعارف بالسكندرية، 1998، ص(8-12).

² - مهنا فائز: "التربية البدنية الحديثة"، ط 1، دار الطلاب للدراسات والترجمة دمشق، 1985، ص (51-52).

لعبة الهوكي حديثاً.

وفي قبائل الأنكا كانوا يلعبون لعبة تدعى "Pok- Pok- Ta" والتي تشبه كرة السلة، كما نجد ألعاب شبيه تقليدية معروفة بـ "Fost Ball" الألمانية وتشبه لعبة الكرة الطائرة، تركت أثناء مرورها عبر التاريخ وفي مختلف المجتمعات لتجد نفسها فيها بعد تشهد تغيرات وتعديلات جزئية على الأشكال الجديدة والتي هي معروفة ضمن الأنشطة البدنية الجماعية الحديثة، كل هذه الأنشطة البدنية الجماعية تحتوي على القواسم المشتركة التالية:¹

1. شيء كروي ويلعب بها سواء بالأيدي أو بالأرجل، والمادة التي تصنع منها الكرة متعددة منها المطاط، أوتار النخيل (العرب)، الجلد (الصين)، الهند (ماليزيا).
2. ملعب متوسط الحجم تتم بداخله وقائع المقابلة.
3. هدف يتم مواجهته أو الدفاع عنه، يتغير حسب اللعبة: حلقات، عمودين، شبكة....
4. الرفقاء الذين يساعدون على اللعب بمختلف أعضاء جسمهم.
5. الخصم الذي يحاول الدفاع والهجوم.
6. قوانين يجب احترامها، متغيرة حسب مختلف الألعاب ويمكن أن نجدها تتغير في لعبة واحدة من منطقة إلى أخرى.

وأهم الأنشطة البدنية الجماعية الممارسة في المرحلة الثانوية، هي:

3-8-2-كرة السلة : وهي لعبة كرة تجري بين فريقين، يتكون كل فريق من خمسة (5) لاعبين، يسعى كل فريق إلى إدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب، وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق، يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق، وهي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم.

3-8-3-كرة الطائرة: وهي لعبة رياضية حديثة تجري بين فريقين، كل فريق مكون من (6) ستة لاعبين على ملعب مستطيل (9 م x 18 م) وتحسب النقاط حتى 25 نقطة، تقسم المباراة إلى أشواط والفريق الرابع هو الفريق الذي يصل إلى الشوط الثالث قبل الفريق المنافس.

3-8-4-كرة القدم : هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل واحد منهما من (11) أحدا عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة، فوق أرض ملعب مستطيل الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه، تلمس الكرة بكل أعضاء الجسم ماعدا الذراعين، عدا الرميات الجانبية (رمية التماس) فهي باليد.

3-8-5-كرة اليد : من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين عدد كل فريق (7) سبعة لاعبين تتصف بسرعة الأداء

¹ - نصيف جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية"، ط1، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1933، ص19.

تجري المقابلة فوق ملعب طوله (40 م) وعرضه (20 م) في طرفيه مرمى.

3-9- مميزات الأنشطة الرياضية الجماعية في المرحلة الثانوية :

إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص و المميزات المختلفة (الكرة، الميدان، الهجوم والدفاع) وهذا من خلال بنية اللعب كل من الخصم والزلاء والقوانين هي عناصر تتسم بالخصوصية عند التطبيق فالكرة ميزة تمتاز بها هذه الأنشطة عن الأخرى (الفردية)، والقوانين تنظم صفات الاتصالات المسموح بها بين هؤلاء الزلاء أو مع الخصم لأنه يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل : كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة وأخرى لايسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة الطائرة.¹

إن مايمز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب و ، وكذلك إدراك وتكامل العلاقات الزمانية ،وتكيفها مع الانجاز الحركي.

ويجب على التلميذ المشاركة في النشاطات من اجل تكوينه الخاص واخذ مسؤوليات التنظيم ،وليس هذا فحسب بل يجب عليه الأخذ بعين الاعتبار مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية ،وهذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق والتوازن وسرعة التنفيذ ،الثقة في القدرات الذاتية ،وكذلك تطور روح المبادرة والثقة في الجماعة في تطور الصفات البدنية والمتمثلة في القوة ،السرعة ، المداومة ،المرونة ،والرشاقة.²

3-10- ثوابت وأدوات الأنشطة الجماعية :

3-10-1- الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للتلميذ، وتلي حاجياته الحركية ،ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة بها ، وهي تنشط حركة التلميذ وتحثه على التحرك الجدي والقفز.

الكرة تمثل وسيلة ،من خلالها يستطيع الطفل إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها ، كقص الكرات ،القذفات ، المحافظة على الكرة

وبالموازنة فهي تمثل عامل تبادل، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد حسب كل لعبة.

3-10-2- الميدان:

ميدان الألعاب الرياضية الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء والتقاء فريقين يمتلك أبعاد دقيقة ،بحيث على كل لاعب أن يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضمن الخصم والدفاع على منطقتة الخاصة.

¹ - إبلي وديع فوج : "خبرات في الألعاب للصغار والكبار " ، ط1 ، نشأة المعارف الإسكندرية ، 1961، ص(30) .

² - كتابة الدولة للتعليم الثانوي والتقني : "منهاج التربية البدنية " ، وزارة التربية الوطنية ، ص(50).

3-10-3- المرمى:

فوق الميدان من اجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل اكبر عدد من النقاط ضد خصمه وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين.

وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين يجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة (أرضية الفريق المنافس).

أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابت، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة.

3-10-4- القوانين:

إن بيئة نشاط اللعبة الرياضية الجماعية تتطلب التأقلم مع مجموعة قوانين ، والتي تحدد صفة لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم ، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة ، حجمها ووزنها كما تعمل بالموازاة مع كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب ، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء ومدة المباريات.

والقوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة ، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركته محدودة ومختصة حسب كل لعبة رياضية جماعية.

3-10-5- الزملاء:

اللعبة الرياضية الجماعية نشاط يتطلب التعاون من اجل هدف واحد مشترك وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون ، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق والشعور بتصرفاته بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه.

3-10-6- الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الجماعية ، فان وجود الخصم يمثل عنصر مشترك وأساسي ، فكل مقابلة تكون محللة ومعرفة ، بمعنى نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم فكل فريق يحاول ترجيح كفة القوة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن.¹

3-11- القيمة التربوية للأنشطة الجماعية :

"تعتبر الأنشطة الجماعية من الأنشطة الهامة لدى التلاميذ بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية والتي تساعدهم على النمو الجيد، وانطلاق من هذا فإننا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الأنشطة والتي لا تقتصر على جانب واحد فحسب وإنما

¹ - ناصف جميل : "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة" ، ط 1 ، دار اكتب العلمية ، بيروت (لبنان) ، 1993، ص(300-371).

تشمل عدة جوانب عند الفرد منها: الجانب النفسي، الجانب البدني، الجانب الصحي العقلي والجانب الاجتماعي التربوي.... الخ¹.

- تساهم في تحسين قوام الجسم مما يجعل ويعطي للمراهق مظهرا جميلا يسمح له التخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر غير ملائم، وهذا الجانب يعتبر جد مهم بالنسبة لاهتمامات التلميذ المراهق.

- هي وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين بصفتها نشاطا جماعيا فهي تخلصه من السلوك العدواني، بالإضافة إلى تنمية شخصيته وتدفعه نحو العمل لصالح الجماعة.

- تكييف التلاميذ نحو الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من قيامه بدوره داخل الفريق.

- تساهم في توسيع العلاقات (الصدقة) بين التلاميذ انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسات والدورات الرياضية.

- تلي لدي التلاميذ التفكير الذاتي، وهذا من خلال وجود التلميذ ضمن الجماعة ومنه يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب النفسية، العقلية،

الاجتماعية والتربوية... الخ.

- تنمي عند التلميذ روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم أو الأستاذ أو حتى آراء الزملاء.

- تساهم في تربية صفتي الإرادة والشجاعة وتعويد التلميذ على منافسة الخصم خلال المقابلات وتخلصه من الخجل والتردد.

- تعود التلميذ على النشاط والحيوية، وتبعده عن الكسل والخمول.

- تربي التلميذ على الانضباط والنظام.

- تساهم في تنمية شخصية التلميذ وتجعله قادرا على التصرف وحده.

- تساهم في توجيه طاقة التلميذ الزائدة توجيها سليما يعود عليه بالفائدة، وخاصة من الجانب الصحي وهذا بامتصاص ما لديه من طاقة زائدة، ومنه المساهمة في التخفيف من دوافعهم المكتوبة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في كثير من الصفات السلبية إذا ما تركت من دون ضغط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة المتغيرة التي تصادفه.

- تعتبر نشاطا ترويحيا مما يساعد التلميذ المراهق بالخصوص على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وتخلصه من العزلة والانطواء الناتجة عن الملل والفراغ السلبي الكثير.

¹ - مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية حسب بعض الأنشطة المختارة"، إعداد الطالبة - خديجة بنجادي - إشراف الدكتور واضح أحمد الأمين، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية 2010/2011، ص 146-148.

- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى المجالات الدراسية واليومية.

- تكسب التلميذ الثقة بالنفس والأمن من خلال إحساسه بأدائه لدوره كما ينبغي.¹

3-12-12- الأنشطة المدرسية:

3-12-1- الأنشطة الصفية: هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الاهداف المرجوة.

3-12-2- الأنشطة اللاصفية :

وتنقسم إلى قسمين:

3-12-2-1- النشاط الرياضي الداخلي:

إن النشاط الرياضي الداخلي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، ومن أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميول والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية.²

3-12-2-2- ماهية النشاط الرياضي الداخلي:

تتسم حصة التربية البدنية والرياضية بالطابع التعليمي والتربوي. فمن خلال لها يكتسب التلاميذ المعارف والمهارات والاتجاهات والميول، ولكن نظرا لضيق وقت الحصة علي مستوى حصة أو حتى على مستوى حصتين في الأسبوع، فان الوقت المخصص للممارسة التطبيقية للمهارة المتعلمة غير كافية من خلال الحصة، وتنظيم برامج النشاط الداخلي في المدرسة يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة ما تعلموه وتطبيقه على مستوى المنافسات بين الفصول أو داخل الفصل الواحد، وتوقيت النشاط الداخلي ينبغي إلا يتعارض مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن أن ينفذ في فترة ما قبل طابور الصباح، أو الفسحة أو عقب الدراسة، وحتى في العصر، وقد قدر الخبراء أن نسبة المشتركين في النشاط الداخلي تقدر بحوالي (60-70) من مجموع التلاميذ بالمدرسة.³

تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية من مدرسة لأخرى تبعا لعوامل متعددة، عن مدارس الساحل، فيجب مراعاة الظروف الإقليمية والاجتماعية التي تتواجد فيه المدرسة، كذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والإمكانيات فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن، وأنشطة مدارس البدو المتوفرة بها، فنجد بعض المدارس ذات الإمكانيات الجيدة والممتازة والبعض الآخر ذات الإمكانيات المحدودة.

¹- مذكرة لنيل شهادة الماستر، نفس المرجع السابق، ص146-148.

²- عباس أحمد السمراني- طرق تدريس التربية الرياضية- جامعة بغداد - 1984 - بغداد-ص60.

³- أمين أنور الحولي و أخرون- التربية الرياضية المدرسية: دليل معتم الفصل وطالب التربية العلمية- ط4 - دار الفكر العربي- 1998- القاهرة، ص119-120.

والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة الفردية والجماعية المتوفرة بالمدرسة، والتي يتم ممارستها عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي، تحت إشراف التلميذ والأستاذ اللذين يجدون فرصة لتعلم أدق النشاط الرياضي. وكذلك التحكيم، وبشكل عام هذا النشاط يتيح الفرصة للتلميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج أوقات الحصة.¹

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة، حيث يؤدي هذا النشاط إلى إتاحة الفرصة لكل المتعلمين للممارسة نوع من أنواع الأنشطة التي يميلون إليها، وكذلك إتاحة الفرصة للكشف عن قدراتهم الحركية.

وبرنامج النشاط الداخلي يعتبر امتداد لحصة التربية البدنية والرياضية، ويتميز عنها بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من أنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة.

ولكي يعمل الأستاذ علي رفع شأن برنامج هذا النشاط، يجب أن يضع في تفكيره ما يلي:

- أن هناك جزء من ميزانية التربية البدنية والرياضية يخصص لنشاط الداخلي .
- عدم جمع الموال من أفراد الفرق المشتركة في النشاط الداخلي تحت بند شراء الجوائز.
- أن يشارك في النشاط الداخلي من 04 إلى 60/ من عدد المتعلمين بالمدرسة.
- أن تتناسب المسابقات والمباريات التي سوف تقام في النشاط الداخلي مع الزمان المخصص للفسحة وكذلك مع الإمكانيات المتاحة.
- يمكن ممارسة النشاط الداخلي قبل او بعد انتهاء من اليوم الدراسي .
- دور المعلم في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان والقيادة و تحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية.
- أن النشاط الداخلي يعتبر امتدادا لحصة التربية البدنية والرياضية .
- الإعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلي بفترة مناسبة لكي يقوم المتعلمون بالمدرسة بإعداد الفرق الخاصة بهم.
- الإعلان عن المباريات التي سوف تلعب وكذلك أسماء الفرق قبل المباراة ب 24 ساعة على الأقل.
- أن اللجان التي تقوم بأداء النشاط تتمثل في: اللجنة القانونية، لجنة الجوائز، لجنة الملاعب، لجنة الحكام، لجنة الإسعافات، لجنة النظام، لجنة الدعاية والإعلام، لجنة السكرتارية.

¹ - إبراهيم عبد السلامة - الاختبارات والقياس في التربية البدنية - دار المعارف - 1980 - القاهرة - ص 130.

- إن أشكال النشاط الداخلي تتمثل في مباريات ومسابقات بين الفصول أو الأسر المدرسية أو بين المعلمين والمتعلمين.
- أن هناك شروطا لاشتراك المتعلمين في النشاط الداخلي منها ما يلي:
 - ❖ كل من يفصل من المدرسة لسوء سلوكه يحرم من الاشتراك.
 - ❖ لا يحق للمتعلم الاشتراك في أكثر من لعبة جماعية أو فردية.
 - ❖ لا يسمح للمتعلم أن يشترك في أكثر من فريق.
 - ❖ أن هناك بطاقات تسجيل تأخذ نفس شكل البطاقات القانونية مع إجراء بعض التعديلات عليها لكي تتمشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلي.
- أن توضح خطة سنوية للنشاط الداخلي مع تحديد الوحدات الأساسية لكل فترة.¹

3-2-12-3- أهمية النشاط الداخلي:

- إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ في المؤسسة للاشتراك في جانب أو أكثر من هوايته الرياضية، وهو يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، فالتلميذ يعمل جاهدا على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.²
- تحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضية .
 - رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
 - تدعيم روح التعاون والحب بالمدرسة .
 - تقوية الولاء للمدرسة .
 - الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
 - التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي التركيز عليها.
 - استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.
 - تشجيع المتعلم على الاختيار الذاتي .
 - تنمية الصفات البدنية والحركية .
 - تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.

¹ - مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول-مناهج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر- 1999- القاهرة- ص ص103-104.

²-حسن شلتوت و حسن معوض-التنظيم والإدارة في التربية الرياضية- دارالمعارف والنشر-1998- القاهرة-ص55.

- التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء التلاميذ
- تنمية الشخصية (الاستقلالية الذاتية).¹

3-12-2-4-أنواع النشاط الرياضي الداخلي:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد....) بين الفصول والسنوات المختلفة .
- منافسات في الأنشطة الجماعية الاجتماعية (ألعاب صغيرة) بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء الأمور.
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، جمباز عروض رياضية للمتمرنات بين الأقسام المختلفة).²

3-12-2-5-واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة .
- اختيار الأنشطة وفق رغبات و ميول وخصائص التلاميذ.
- اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط.
- تناسب النشطة مع الإمكانيات المادية بالمدرسة.
- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس اليومية.

3-12-2-6-الدورات الرياضية:

أولاً:تنظيم الدورات الرياضية:

يختلف تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية باختلاف نوع النشاط المتناسق فيه، بالإضافة إلى اشتراك جميع الأنشطة الرياضية في بعض خطوات التنظيم والإدارة، الأمر الذي يجعل مدرس التربية البدنية والرياضية في بعض خطوات التنظيم والإدارة، الأمر الذي يجعل مدرس التربية البدنية والرياضية يستعد استعداداً يمكنه من إنجاح الدورة أو اليوم الرياضي وذلك بعمل لجان قبل إقامة الدورة، ولضمان نجاح مثل هذا العمل على مدرس التربية البدنية والرياضية وهو المسؤول الأول أن يراعي ما يلي :

- تحديد حجم الدورة أو اليوم الرياضي وذلك بحسب أنواع الفرق المشاركة وكذلك عدد الأفراد بدقة.
- اختيار الفرق المشاركة وذلك قبل وقت كافي من إقامة الدورات أو اليوم الرياضي بالزمان والمكان وكل ما يتعلق بالدورة من أمور تنظيمية.

- تجهيز الملاعب بالأدوات اللازمة والتي تتناسب مع الفرق المشاركة وأعدادها.
- اختيار الحكام والمنظمين والإداريين رسمياً وذلك قبل إجراء البطولة بوقت طافي.

¹-مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول، مرجع سابق، ص 104-105.

²- مذكرة لنيل شهادة الماستر، المرجع السابق، ص 130.

- إسناد شرف إقامة الدورة أو اليوم الرياضي إلى شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية لأنه أهل لمثل هذا الشرف.
- الاستعانة بالزملاء من مدرسي المواد، والذي يرى فيهم مدرس التربية البدنية جدهم وولعهم وروحهم الرياضية العالية مع تفهمهم لبعض قوانين ولوائح الألعاب الرياضية.
- توفير المال اللازم لإقامة الدورة.
- إعداد الجوائز الخاصة بالدورة قبل وقت كافي من إقامتها.
- الاتصال بمديرية الصحة المدرسية لإرسال الطبيب المسؤول وكذلك تجهيز وحدة خاصة بالإسعافات الأولية.
- إعداد وإرسال الشروط الخاصة بإقامة الدورة إلى الجهات المعنية المشتركة قبل بدء الدورة بمدة كافية.¹

ثانياً: أهداف وغايات الدورات الرياضية :

أ- بالنسبة للتلميذ:

- تربية الاتجاهات والرغبات لممارسة النشاط الرياضي عند التلاميذ.
- تربية الصفات الخلقية الحميدة بالنسبة للتلاميذ.
- تنمية القدرات الجسمية والممارسة بصورة أكبر مما هو معمول به في مجال الحصة.
- تربية روح الانتماء والمنافسة الشريفة وذلك بانتمائهم إلى فرق معينة تشجعهم بروح رياضية وأن لا يكون الفوز هدفهم الوحيد، بل اللعب للمحبة والتعاون والتعارف والتآخي.
- وسيلة اجتماعية وتربوية للتعارف و التآخي بينهم في مدارس مختلفة.
- تعويدهم على حياة اجتماعية بمشاركة أوليائهم في مثل هذه النشاطات المدرسية.

ب- بالنسبة للأستاذ:

- يعتبر الدوري المدرسي والأيام الرياضية مسرحاً حقيقياً وطرق تقويمه وموضوعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لمعرفة إيجابيات وسلبيات أعماله والتي تتمثل في أسلوب العمل الإداري والتنظيمي والفني الذي يقوم به.
- معرفته وتميزه لنواحي الضعف والقصور في مستويات التلاميذ وقدرتهم.
- إعطاء التربية البدنية والرياضية وكذلك الأستاذ الصور الصادقة والوضع الصحيح اللائق، ومكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المجال المدرسي، والذي يتمثل في حجم العمل ومدى النجاح الذي يحققه.

¹-عباس أحمد السمراني، مرجع سابق، ص 302.

- يعتبر الدوري المدرسي وكذلك الأيام الرياضية اختبارا للارتقاء بالرياضة إلى أعلى المستويات وهذا أحد أغراض الرياضة المدرسية.

3-13-النشاط الرياضي الخارجي :

3-13-1- ماهية النشاط الرياضي الخارجي:

هو الجزء المكمل لحصة التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالمديريات والإدارات التعليمية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى بشرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.

وكل نشاط يمارس خارج المدرسة يعد نشاطا خارجيا، ولا يقتصر هذا الأخير على المنافسات والبطولات، وإنما على نشاط بدني و رياضي وترويحي تنظمه المدرسة خارجا كالمعسكرات والرحلات، وتكون هذه الأنشطة الرياضية في غالبيتها تحت إشراف إدارة التعليم أو منظمة التعليم التابعة لها، وعلى عكس هذا فان بعض الاتجاهات العالمية ترى أن برنامج هذه المسابقات والأنشطة خارج المدرسة تعد جزءا مستقلا عن برنامج التربية كمثل على هذا المدرسة الأمريكية، ولكن الاتجاه الغربي يرى ذلك ويعتبرها جزءا مكمل للنشاط الداخلي ويقدر الخبراء نسبة المشاركين في النشاط الخارجي (20-30%) من مجموع التلاميذ.¹

ويقصد بالنشاط الخارجي أوجه النشاط التي يمارسها التلميذ خارج المدرسة، وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه، حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول

الدراسي للمدرسة، ولقد ذكرنا أن النشاط الداخلي الذي يزوده بالتلميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فاعلية، ويمثل النشاط الخارجي إقامة الدورات الرياضية وبرنامج المسابقات بين المدارس كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي ترويحي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف عليها المدرسة.

ومما سبق قوله نستخلص أن كل من الحصة والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي وحدة متصلة ومتراطة تعمل معا لاكتساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ، كالناحية الصحية واللياقة البدنية والمهارة والخططية لأوجه النشاط

¹ - مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول، مرجع سابق، ص106.

المختلفة، بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية لاكتسابها للتلاميذ.¹

إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة، العاب القوى، السباحة، كرة القدم والتنس، فيكونون فريق المدرسة الذي يقابل فريق المدارس الأخرى، ولقد أنشأت الجمعية الرياضية للمدارس لتشرف على هذه المباريات وتنظيمها، وتضع المستويات المطلوبة لها، وكثيراً من المدارس تستبدل هذه المباريات بأيام رياضية وأيام لعب فيما يتعلق بالبنات، ولقد قامت الجمعية الرياضية للمدارس حديثاً بدراسة مسحية لعدد 359 مدرسة، ولكي يحصل الشباب علي كل القيم التربوية للنشاط الخارجي يجب أن يقوم على إدارة وتنفيذ هذا البرنامج أساتذة وموظفون من المدرسة الذين يهتمون برعاية الطلبة المشتركين فيه.²

3-13-2- أهمية النشاط الرياضي الخارجي:

عن أهمية النشاط الخارجي يرى "هاشم الخطاب" أنه ناحية أساسية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يمارس في الدروس المنهجية. إن النشاط الخارجي هو ذلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، هذا من حيث اختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكل الفرق الرياضية المدرسية مع بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق، حيث تنص المادة السابعة من التعليمية الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين.³

3-13-3- أهداف النشاط الرياضي الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

¹- أكرم ركي خطايب- المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي-1997- القاهرة- ص ص 152-153.

²- تشارلز بيركر- ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده- أسس التربية البدنية- دار الفكر العربي- القاهرة- ص 99.

³- منذر هاشم الخطيب- تاريخ التربية البدنية و الرياضية- جامعة بغداد- 1988- بغداد - ص 689.

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.¹

3-13-4- مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث تنميتها و تطويرها.
- الكشف عن الرياضيين الممتازين حتى يتم استعمالهم في المجال الرياضي.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق.
- تحقيق الشخصية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية .
- الرفع من مستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك في النشاط الخارجي.²

3-13-5- أهداف النشاط الرياضي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، كتنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة يمكن إنجازها فيما يلي:

✓ الرفع من مستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ما هي إلى منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وكذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، وبذلك يرفع الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية.

✓ تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة الفرد لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ، وعندما يحاسب اللاعب على الخطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، و يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

✓ الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة

¹-تعليمية وزارية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/11/03 المتعلقة بممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي بالمؤسسات التربوية.

²-محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء -نظريات و طرق تدريس التربية البدنية -ط2- 1992-الجزائر-صص 133-134.

الإرادة، وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه صفات ومميزات يجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

• حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمبدأ معرفة أبنائه لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

• تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي، فتفهم القوانين نصاً وروحاً ثم دراسة التكنيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد في العمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

• اكتساب الصحة العقلية:

وفقاً على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والانفعالية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية.

• التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل فريق رئيس، و تنص أغلب قوانين الرياضة الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وملفات وفيه تدريب على القيادة.¹

3-13-6-أقسام النشاط الرياضي الخارجي:

3-13-6-1-النشاط الرياضي الخارجي التنافسي:

وهو ذلك النشاط الرياضي الرسمي والذي تشترك فيه أكثر من مدرسة، ويخضع لإطار تنظيمي يتضمن بطولات معينة كما في الدوري المدرسي الخاص ببعض الألعاب، أو كما في البطولات المدرسية المفتوحة العاب القوى، السباحة، الجمباز والتنس وغيرها.

3-13-6-2-النشاط الرياضي الخارجي الترويحي:

وهو ذلك النشاط الرياضي المدرسي الذي تشترك فيه أكثر من مدرسة في عدد من الأنشطة الرياضية ودون أن يخضع

¹ -حسن شلتوت و حسن معوض، مرجع سابق، ص 143 - 148.

رسمياً للبطولات المحلية أو القومية، وتمثل في الأيام الرياضية والمهرجانات الشعبية وغالباً ما يتضمن هذا النشاط عدد من تلاميذ المدارس المجاورة.

3-13-7- برنامج النشاط الرياضي الخارجي:

يجب أن يكون برنامج النشاط الرياضي الخارجي مناسباً للمرحلة السنوية التي يمر بها اللاعب وفيما يلي أوجه النشاط التي يجب أن يتضمنها البرنامج في المرحلة الثانوية:

3-13-7-1- برامج المرحلة الثانوية :

وهي أول المراحل التي يكون بها البرنامج كاملاً للمنافسات الخارجية، ويجب أن يكون مفهوم المنافسات واضحة للتلاميذ واحتمال الفوز فيها معقولاً، كما لا يجب أن يكون الموسم طويلاً ولا تكون المباريات كثيرة، مراعاة الناحية الصحية النفسية إذ أن المباريات يصاحبها دائماً انفعالات نفسية قوية.

3-13-7-2- شروط الاشتراك في البرنامج:

يجب على المدرسة أو الهيئة المعنية التأكد من توفير شروط الاشتراك في الأعضاء الذين يمثلونها في المسابقات الرياضية. ومن أهم الشروط التي يجب على المدرسة أن تتأكد منها ومن توافرها:

اللياقة الطبية، موافقة ولي الأمر، أية شروط ترى الهيئة المسؤولة تحديدها.¹

3-14- واجبات اساتذة التربية البدنية نحو الأنشطة البدنية والرياضية في البرنامج التعليمي :

- ✓ يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص لمرحلة بناء الخطة العامة الموضوعية في البرنامج ثم إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي.
- ✓ يعد المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالأدوات اللازمة .
- ✓ يعمل الأستاذ جاهداً على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية لكي يقوموا بأداء العرض، وفي بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض لكي يريهم النموذج المطلوب.
- ✓ يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إذا رأى أن نوع من الملل يطرأ على التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويجي وذلك لتغيير جو الملل الذي يسود الفصل، فينتقل بذلك من تشكيل إلى تشكيل آخر .
- ✓ يجب عليهم النظر إلى البرنامج كله من جميع الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحه.²

¹-حسن شلتوت و حسن معوض، نفس المرجع، ص155-156.

² - عبد الخالق عصام: "التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات"، ط2، دار الكتاب الجامعية، 1972، ص(94).

3-15- المراهقة و حاجاتها للأنشطة البدنية و الرياضية:

مدخل:

تظهر أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمراهق كمادة مكيمة لشخصيته هو لنفسيته فهي تحقق له فرصة اكتسابالخبرات التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له و تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالإضطرابات و العدوان بصورة مقبولة إجتماعيا و في هذا الشأن يتفق "ريشارد ألدريان 1983" مع "فرويد" في اعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط. و هذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للهو فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة. و باتالي التحكم في ذاته و الواقع و بفضل اللعب و النشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق (ة) من تقييم و تقويم إمكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها و باستمرار.

و يرى مينيغر 1942 أن اللعب و الرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساسا بين العدوانية المنظمة و المقبولة إجتماعيا¹.

فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية و العدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعيا و الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته تكوين هويته و التحكم في إنفعالاته و بالتالي الإندماج قصد التكيف الاجتماعي و فيما يلي سنتطرق لحاجات المراهق للأنشطة الرياضية من ثلاث جوانب هي الجسمية الاجتماعية و الوجدانية.

3-15-1- حاجات المراهق(ة) الجسمية و النشاط الرياضي:

إن سرعة و تعقد الحضارة الغربية و تطور الإعلام في الحصول السريع و المتنوع للمعلومات قد أنكر الحضور الجسدي للفرد كما همش فعاليته في العلاقات الإنسانية و لم كانت القوانين البيولوجية الرئيسية للفرد و المراهق بصفة خاصة أكثر هي الغذاء النشاط الحركي و الراحة و من جهة أخرى و لما كان أيضا المراهق (ة) باعتباره يقضي معظم فترة مراهقته في الدراسة.

3-15-2- حاجة المراهق الإجتماعية و النشاط الرياضي:

تمثل الحياة الإجتماعية في المراهقة الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدتها و اكتمال نضجها فهي تشكل العامل الأول و المهم في تكوين شخصية المراهق فالرغبة في الإندماج الإجتماعي و إشباع الحاجات الإجتماعية تعد من العوامل

¹ - محمد محمد الأندلي ، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة، 1965، ص 445 .

الهامة خلال هذه الفترة إذ أن نقص إشباعها يؤدي بالمرهق لسلوكيات سلبية كالعدوانية أو الإنزواء و الإنسحاب والتسليم و الابتعاد عن الناس هذا ما يشكل ضغطا على المراهقين بصفة خاصة و في هذا الإطار يقول الأفندي: " أن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية و العدوانية يمكن التحكم فيها و توجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة إجتماعيا و كذلك الطريقة الوحيدة التي يتمكن المراهق من خلالها إثبات ذاتيته و تكوين هويته و التحكم في انفعالاته و بالتالي الإندماج قصد التكيف الإجتماعي "

و لما كان مجال الحاجات الإجتماعية متسع في مرحلة المراهقة بتساؤلات المراهق عن انتمائه و مكانته في الجماعة ... فالتربية البدنية و الرياضية كمادة مدرسية تستغل هذه الحاجة باعتبار أن المهارات الجسمية عامل من العوامل القوية لانتماء الفرد إلى الجماعة أو رفضه فهناك علاقة قوية بين القدرة و المهارات الجسمية و التوافق الإجتماعي في مرحلة المراهقة و هو ما يمكن تفسيره بميل المراهق للعناية الفائقة بالمظهر الخارجي ليحذب به انتباه الآخرين إليه حتى وسط الجماعة من نفس الجنس و الجنس الآخر.

"فالمراهقين لا ينظرون بعين التقدير و الإحترام إلى زميل يبدو عليه الضعف أو تشوه جسدي " و على هذا الأساس فالعناية بل كل العناية لهذه الشريحة بالمدرسة تركز على تفهم أستاذ مادة التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة كعامل مكيف للمراهق إجتماعيا و عليه إذا بالتدخل بوسائله البيداغوجية و المعرفية لمساعدته في تنمية قدراته الحركية بما يتناسب مع المرحلة و خصائصها كما عليه تفهم المشاكل الحركية التي يعاني منها ذوي القدرات الضعيفة حتى يتمكن من إدماجهم بطريقة الخاصة في المجموعة بدلا من تركهم للإنطواء و ما إلى ذلك من سلوكيات سلبية.

3-15-3- حاجات المراهق (ة) الوجدانية و النشاط الرياضي:

لقد تطرقنا للحاجات الإجتماعية و أهميتها في حياة المراهق فعدم التوافق الإجتماعي له يعد السبب الرئيسي في عدم تكيفه الوجداني و حسن تكيفه و اتزانه في مختلف النواحي هي ضمان نجاح الفرد و التي تتوقف على شعور الفرد بنفسه و حالته الوجدانية الخاصة فمما لا شك فيه فإن النجاح يبعث بالأمل و الإنشراح في النفس و يدفع الشخص توالي التقدم و لو أن الحياة لا تخلو من الكثير من الفشل فالحياة إذن تتابع بين نجاح و فشل و أهم ما يميز المتزن وجدانيا هو أن يقابل الفرد النجاح و النصر بمثل ما يقابل الإهزام و الفشل¹.

فإن كان خلال حصصه الدراسية مرغما على البقاء ساكنا مركزا اهتمامه على محتوى دروسه اليومية المتكررة فهذا يسبب له حالة القلق و اضطراب و تجعله يسلك بعض السلوكيات السلبية ضد كل من المعلم و زملائه و حتى مع نفسه و بفضل الرياضة يقول كفيكلى ولي "يخفف المراهق عن الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحدد طاقاته و يعبر عن

¹ - محمد محمد الأفندي ، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية ، مرجع سابق، ص 444 .

مشاعره و مشاكله و طموحاته كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية و حضوره الجسدي بعد كشف نرجسيته و تجاوزها إلى غاية تحقيق رغبة التفوق و الهيمنة و ذلك بفرض صورة أنه المثالية على الآخرين .
و كذلك أيضا الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته البسيكولوجية حيث أن جزءا كبيرا منها همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين و التقنيات و المحرمات التقليدية المفروضة و بذلك يحاول تجاوز الواقع و بمعنى آخر إحداث قطيعة سلبية باتجاهه نحو الإباحية و الإجرامية.¹

"فالرياضة إذا هي المثبط الوحيد للغضب و السكن و المهدي له".²

و يعترف الكثير من الباحثين من أهمية التربية البدنية و الرياضية في تدريب الفرد على الإتزان و الثبوت من الناحية الوجدانية فلا يهتزون كثيرا بانتصارهم و لا يجوز أن يظهر عليهم الألم و الغضب عند انهزامهم في المباريات المختلفة فما ينبغي إدرن لمدرس التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و التعليمية هو ترغيب التلاميذ و جذبهم للممارسة بدلا من ترغيمهم على أداء تمارين قد تضايقهم.

و تظهر أهمية التربية البدنية و الرياضية في فترة المراهقة من خلال إشباع الحاجات الجسمية و الإجتماعية التي تتحد اتحادا وثيقا بالحاجات الوجدانية و التي تمثل أهمية قصوى في حياة الفرد.

¹ - Caviglioli (G) , psychopédagogie du sport , cité par H'chaichi , op – cit p 89

² - Pierre de courbertin – psychopédagogie du sport – librairie philosophique , vérin . j , p 134.

خلاصة الفصل:

من خلال كل ماتم الحديث من النشاطات الرياضية الفردية والنشاطات الجماعية نستطيع أن نقول : بأن النشاطات قد أصبحت في وقتنا الراهن جزء هام ورئيسي من الحياة اليومية للأفراد نظرا لأهميتها وتأثيرها المباشر على الفرد سواء من الناحية النفسية أو الانفعالية أو الجسمية وحتى العقلية. ولهذا نجد كل فرد من أفراد المجتمع يتجه إلى نشاط معين لإشباع رغبته أو حاجة داخلية تدفعه إلى حب هذا النشاط، وتوفير الشروط المناسبة حتى يسهل عليه استيعاب جل النشاطات الجماعية منها والفردية حتى يتمكن من إظهار قدراته نحو النشاط الذي يشبع احتياجاته ويلبي تطلعاته واهتماماته، وخصوصا في الوسط المدرسي ذلك لأن النشاط الرياضي بنوعيه يسعى لتحقيق أهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية.

تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب ، ورسائل الماجستير ومدكرات التخرج ، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتحول الان إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك عن طريق القيام بدراسة ميدانية من خلال تطبيق الاختبارات على تلاميذ السنة الثانية ثانوي فئة (15-18) سنة بثانوية الرائد زكريا مجدوب بالسوقر.

وبعد تطبيق البرنامج علي هذه الفئة وحسب النتائج التطبيقية المتحصل عليها لمعرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين صفتي السرعة والقوة و الأداء في كرة اليد، قمنا بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها، وذلك بوضع جداول لهذه النتائج ، وكذلك تمثيلها في أعمدة بيانية ، وفي الأخير نقوم بعرض الإستنتاج ونوضح فيه صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع و مشكلة البحث الذي نحن بصدده فاننا اعتمدنا المنهج التجريبي ويعرف هذا المنهج علي انه من أفضل و أدق المناهج نظرا لانه اقرب الي الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة علي العوامل المختلفة التي تؤثر علي ظاهرة مدروسة.

حيث يؤكد عمار بحوش ومحمد ذنبيات ان (المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجربة سواء تم في المعمل او القاعة او مجال آخر هو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة).¹

كما هو عبارة عن دراسة مجموعتين (مجموعة تجريبية و مجموعة ظابطة) مع قياس قبلي وبعدي واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق الاهداف من البحث والتحقق من فروضه باتباع خطوات منهجية علمية. وتأثيره الايجابي علي المتغير التابع حيث طبقنا علي المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الخام المتحصل عليها تم معالجتها احصائيا باستخدام بعض الوسائل الاحصائية المناسبة.

1-2- الدراسة الإستطلاعية :

1-2-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الإختبار وهذا لغرض مايلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الإختبارات و فهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

1-2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الإختبارات على عينة تعدادها 10 تلاميذ من مرحلة التعليم الثانوي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للإختبارات، وتم أخذ هذه العينة من ثانوية الرائد زكريا مجدوب "بالسوقر" (تيارت). وهذه العينة تم إستبعادها من عينة الدراسة الاساسية.

¹ - محمد محمود الذنبيات عمار بحوش(1995)مناهج البحث العلمي وطرق اعدادالبحوث الجزائر:ديوان المطبوعات ص107.

3-1- مجتمع وعينة البحث:

1-3-1- مجتمع البحث:

المجتمع كما يعرفه عودة والخليلي (2000) م " بأنه تجمع معرف من الأشياء، أو الأشخاص الحوادث، وهو المجموعة الشاملة التي يجرى اختيار العينة منها."¹

وعليه تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الثانية ثانوية (ذكور) ذوي المرحلة العمرية (15-18) سنة لثانوية الرائد زكريا مجدوب بالسوقر، والبالغ عددهم 75 تلميذ.

1-3-2- عينة البحث:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من المجتمع تتلخص في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة.² و العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث.³

شملت عينة البحث 30 تلميذ من فئة (15-18) ذكور مستوي السنة الثانية ثانوية الرائد زكريا مجدوب "بالسوقر" وتم اختيارهم عن قصد (عينة قصدية)، ونظرا لطبيعة دراستنا تم عزل العنصر (الاناث) والاحتفاظ و الدراسة على عنصر الذكور وتم تقسيمها كالآتي:

1-3-2-1- العينة التجريبية:

- مكونة من 15 تلاميذ والتي تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم.

1-3-2-2- العينة الضابطة:

- مكونة من 15 تلاميذ والتي تعمل وفق البرنامج العادي المطبق من الأستاذ.

1_ عودة أحمد والخليلي، خليل يوسف 2000، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الإمارات، الأردن، ص 171.

2 - محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص134.

3 - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

1-3-2-3- العينة من حيث المواصفات و التجانس :

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

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

يتضح من خلال الجدول رقم(01) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن للعينة الضابطة بلغت على التوالي: (17.02 ، 1.75 ، 64) بإنحرافات معيارية قدرت ب(0.57 ، 0.02 ، 3.38) في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية(17.2 ، 1.74 ، 66.93) بإنحرافات معيارية مقدرة ب(0.65 ، 0.03 ، 4.72) بينما جاءت قيم معامل الإلتواء بالنسبة لمتغيرات السن والطول والوزن بالنسبة للعينة التجريبية و الضابطة محصورة بين 3+و-3 ما يدل على تجانس العينتين من حيث هذه المتغيرات .

1-4-4-مجالات البحث:

1-4-4-1-المجال البشري :

تمثلت عينة المختبرين الذين أجري عليهم البحث تلاميذ مستوى السنة الثانية ثانوي فئة (15-18) سنة حيث بلغ عددهم 15 تلميذ (ذكور) للعينة التجريبية و 15 تلميذ للعينة الضابطة (ذكور).

1-4-4-2- المجال المكاني :

أجري البحث في ثانوية الرائد زكريا مجدوب "بالسوقر -ولاية تيارت".

1-4-4-3-المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الموسم الدراسي 2016-2017 ، بحيث:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث وجمع المصادر في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي حيث بدءنا بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين 05 /12 /2016 إلى 12 /12 /2016 .

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في يوم: الخميس 2017/01/05 صباحا أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم الخميس 2017/03/09 صباحا.
أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي لها يوم 2017/01/04 مساءً، أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 2017/03/08 مساءً.

1-5-أدوات البحث :

ويقصد بها "جمع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه".¹
" إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختبار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات، ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث".²
وقد استخدم الباحثون لتحقيق أهداف بحثهم الآتي :

- المصادر العلمية : حيث تم الاعتماد على الكتب والمراجع والدراسات السابقة والمشاهدة للاستفادة منها في البحث الحالي كمعلومات نظرية ولدعم نتائج البحث .
- الاختبارات.
- وسائل معالجة البيانات : حاسوب، برمجيات (word-Excel) لمعالجة البيانات علمياً وإحصائياً.
- الوسائل المستخدمة في إجراء الاختبارات: القاعة الرياضية، شريط قياس، معلم، صافرات، طباشير، ميقاتي ، كرات يد قانونية، أقمصه، مربعات لتحديد منطقة التصويب.

1-5-2-الإختبارات المستعملة:

1-2-5-1-تعريف الإختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم.³

لقد عمدنا في دراستنا على عدة اختبارات، وهي كالتالي:

1 - سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دارالميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005، ص147 .
2 - يوسف العنيزي (وآخرون): مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1998، ص13 .
3 - د.علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص177.

أ/إختبارات اللياقة البدنية:

*الإختبار الأول: جري 30 متر.

الهدف من الإختبار: قياس السرعة.

الأدوات: صافرة، كرونومتر.

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

التقويم: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية.¹

*الإختبار الثاني: الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: علامة البدء على الأرض، شريط قياس.

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

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

التسجيل: يؤخذ القياس من خط البدء لأقرب نقطة تركها التلميذ بأي جزء من جسمه، على أن يكون القياس عموديا على خط البداية.²

¹ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(لأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص312 .

² - مصطفى باهي ، صبري عمران ، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2007 ، ص14 .

ب/الإختبارات المهارية في كرة اليد:

*الإختبار الأول : التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم × 50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م.¹

الهدف من الإختبار: قياس مهارة التصويب.

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

2. عدد (6) كرات يد قانونية.

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

مواصفات الأداء:

1. يقوم المختبر بالوقوف في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) امتار، ويوجه الكرات الواحدة

بعد الأخرى إلى داخل المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تهديف ثلاث كرات الى أي من الزاويتين

العلاويتين او كليهما وثلاث كرات الى أي من الزاويتين السفلتين او كليهما كما موضح في الشكل.

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

المدحرجة بالنسبة للمربعات السفلى.

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

4. ينفذ المختبر ستة محاولات.

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

التقويم: تحسب عدد المحاولات التي تتضمن الشروط الالفة الذكر .

*الاختبار الثاني : التنطيط المستمر في خط متعرج لمسافة 30م.²

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التنطيط والرشاقة.

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

¹ - سامر يوسف متعب الشمخي: تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 1999، ص79.

² - كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين: مصدر سبق ذكره ، 2002، ص182.

مواصفات الاداء :

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

* يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند سماع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وايابا طبقا للاسهم الموضحة بالرسم حتى يتخطى خط النهاية كما هو موضح في الشكل.

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

1-6-1- الأسس العلمية للاختبارات :

1-6-1- ثبات الاختبار:

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط².

كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار³.

و قد إستخدمنا لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبارات على 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية، وتم إجراء الإختبارات على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان).

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 , 01) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا ، كما هو موضح في الجدول التالي :

1 - مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص ، 56.

2 - محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

3 - مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1، دار الفكر ، عمان ، 1999 ، ص70.

معامل ثبات الإختبار	مستوى الدلالة	حجم العينة	الدراسة الإستطلاعية للإختبارات
0.95	0.01	10	إختبار السرعة (30 متر)
0.96			إختبار القفز من الثبات
0.90			إختبار التصويب
0.99			إختبار التنطيط (30متر)

- الجدول رقم (02) يبين ثبات الإختبارات -

وجدنا قيمة معامل الثبات للإختبارات (إختبار السرعة (30 متر)، إختبار القفز من الثبات، إختبار التصويب، إختبار التنطيط (30 متر)) هي على التوالي:

(0.95)، (0.96)، (0.90)، (0.99)، وتبين لنا أن الإختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت كلها قريبة من الواحد.

1-6-2-الصدق:

1-2-6-1- الصدق الظاهري، صدق المحتوى:

يبدو الإختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في محتوى الإختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الإختبار لتحديد نسبة كل منها للإختبار ككل.¹

لهذا قام الباحث بعرض الإختبارات على لجنة ترشيح مكونة من أساتذة خبراء في التدريب الرياضي والتعلم الحركي و عددهم (03) ثلاثة مشهود لهم بمستواهم العلمي، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث

¹ - عباس محمود عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، 1998ص60.

العلمي بهدف التعرف على :

- مدى صحة الاختبارات و ملاءمتها لكل مهارة ، إضافة أو حذف أو تعديل فيها.

تم عرض الاختبارات على الأساتذة الخبراء ، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات المقترح :

الإختبار	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل خلال (30) ثانية.	2	1	-	66.66 %
جري (30 متر)	3	-	-	100 %
الإرتقاء العمودي من الثبات	2	1	-	66.66 %
الوثب الطويل من الثبات	3	-	-	100 %
الجرى السريع مع التغيير في الإتجاه، ونقل الشواهد	1	2	-	33.33 %
التصويب على مربعات (50 سم × 50 سم)	3	-	-	100 %
التنظيط المستمر في خط متعرج لمسافة (30 متر)	3	-	-	100 %
التنظيط المستمر للكرة حول ملعب كرة السلة	0	3	-	0 %

- جدول رقم (03) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات (صدق الظاهري وصدق المحتوى) -

وسيتم أخذ الاختبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المرشحين ، علما أن الاختبارات المقبولة هي التي حصلت على نسبة اتفاق 80 % و تم حذف العبارات التي قلت عن هذه النسبة المئوية .

- وبالتالي تم التأكد من صدق الظاهري ، وصدق المحتوى ، وسيتم بعد ذلك حساب الصدق الذاتي بعد حساب معامل الثبات .

1-6-2-2- الصدق الذاتي:

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها .¹

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

¹ - البهي فؤاد السيد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 86.

معامل الصدق الذاتي للاختبار	معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	حجم العينة	الدراسة الإستطلاعية للاختبارات
0.97	0.95	0.01	10	إختبار السرعة (30 متر)
0.97	0.96			إختبار القفز من الثبات
0.94	0.90			إختبار التصويب
0.99	0.99			إختبار التنطيط

- الجدول رقم (04) : بين الصدق "الذاتي" والثبات -

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق ،وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات (إختبار السرعة (30 متر)، إختبار القفز من الثبات ،إختبار التصويب ،إختبار التنطيط (30 متر) قد بلغت على التوالي: (0.97)،(0.97)،(0.94)،(0.99)، وبالتالي الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

1-3-6-الموضوعية :

و يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ،وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام¹. ومن هنا إستخدمنا مجموعة من الإختبارات السهلة و الواضحة مع شرحها جيدا ومتطلبات كل إختبار ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج وإستخدامنا الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وقد تم تعزيز المختبر عليهم بكل التفاصيل والمتطلبات، كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى تحقق الاختبارات شرط الموضوعية .

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر إستخلصنا أن الاختبارات المستعملة في صورته المقترحة تتمتع بموضوعية عالية ،بالإضافة إلى صدق وثبات الإختبار.

¹ - عبد الرحمان محمد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية ،منشأة المعارف بالإسكندرية ،2003،ص332 .

1-7- وصف الوحدات التعليمية المقترحة :

من اجل الوصول إلى الهدف الأساسي والرئيسي قام الباحثان بإعداد منهج تعليمي الغرض منه تنمية صفتي السرعة والقوة ومعرفة تأثيرها على أداء بعض المهارات في كرة اليد (التنظيف والتصويب) بعد الأخذ بآراء الخبراء والمختصين في مجال التعليم والتدريب تم الأخذ بالملاحظات التي أوردها السادة المختصون ووضع المنهج بصيغته النهائية لغرض تطبيقه .

استغرق تطبيق المنهج (8) أسابيع بمعدل وحدة تعليمية في الأسبوع، واعتباراً من يوم الخميس 2017/01/12 إلى غاية ال 2017/03/02 من يوم الخميس، كل وحدة تعليمية مدتها 60، دقيقة لذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية (08) وحدات تعليمية وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح المهارات الحركية للتلاميذ و التركيز على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة).

1-8- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

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

1-8-1- المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم تقسيم النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية :¹

$$* \text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} *$$

س = المتوسط الحسابي .

مج س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة .²

1-8-2- الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها.³

1 - قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92.

2 - عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999، ص 29.

3 - عبد القادر حلبي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

$$* \left[\frac{\text{م ج ع}^2}{\text{ن}} \right] = \text{ع}^* *$$

حيث :

* ع = الانحراف المعياري .

* م ج ع² = مجموع مربعات الانحرافات .

* ن = عدد الأفراد .¹

1-8-3- معامل الارتباط بيرسون البسيط :

ن م ج س × ص - م ج س × م ج ص

$$* \left[\frac{\text{ن م ج س}^2 - \text{م ج س} \times \text{م ج ص}}{\sqrt{[\text{ن م ج س}^2 - \text{م ج س}^2] \times [\text{ن م ج ص}^2 - \text{م ج ص}^2]}} \right] = \text{ر}^* *$$

حيث :

ر = قيمة الارتباط البسيط.

ن = عدد العينة.

م ج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

م ج س × م ج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

م ج س² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(م ج س)² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

م ج ص² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(م ج ص)² = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .²

1-8-4- الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط

¹ - عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص68.

² - فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية :²

$$* \text{ معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات} . *$$

1-8-5- إختبار "ت" الإحصائي بدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين (العينات المتناظرة):

س ف

$$= \frac{\text{مجموع ح ف}^2}{\text{ن (ن-1)}}$$

1-8-6- إختبار الدلالة "ت" ستودنت :

يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات والعينات المتساوية وغير المتساوية، وفي هذا الصدد إستخدمنا المعادلة التالية :⁴

$$* \text{ س}'_1 - \text{ س}'_2 = \frac{\text{ع}_1^2 + \text{ع}_2^2}{\text{ن-1}}$$

² - محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

⁴ - نزار مجيد الطالب، محمد السمرائي ، مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية ، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980، ص76.

* س¹ = متوسط المتغير الأول .

* س² = متوسط المتغير الثاني .

* ع¹ = تباين س¹ او تربيع ع¹

* ع² = تباين س² تربيع عين 2

* ن-1 = درجة الحرية ل " ت " ستودنت.

1-7-8- معامِل الإلتواء:

س': المتوسط الحسابي
و: الوسيط
ع: الإنحراف المعياري

$$I = \frac{3(s' - w)}{e}$$

1-9- صعوبات البحث :

عند قيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها ليجمع منها طريقاً إلى النتائج يريد معرفتها إلا أن هناك عراقيل وصعوبات قد تعبت مساره و نحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها :

- نقص ملحوظ في بعض المعدات اللازمة.

- صعوبة التعامل مع بعض التلاميذ .

- نقص الحجم الساعي للحصص .

خلاصة الفصل :

قد حاولنا قدر الإمكان من خلال هذا الفصل وضع الأهداف و الغايات بتحديد كل المتغيرات التي يمكن أن تساعدنا في البحث و بالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث ثم الدراسة الإستطلاعية كما تم تحديد عينة البحث و التي تمثل المجتمع الأصلي تماشياً مع طبيعة البحث ومتطلباته العلمية وإختيار الأدوات اللازمة وتحديد طرق القياس المستخدمة ، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية و إختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

نظرا لطبيعة البحث والمنهج، توجب علينا تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قمنا بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على الطرق العلمية والمنطقية وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت الوحدات التعليمية ومعرفة أثرها في تحسين الصفات البدنية (السرعة - القوة) وانعكاسها على أداء بعض المهارات في كرة اليد (التصويب - التنطيط) لتلاميذ المرحلة الثانوية 15-18 سنة (السنة الثانية ثانوي) لثانوية الرائد زكريا مجدوب بمدينة السوقر.

فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة وذلك بالإستعانة بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

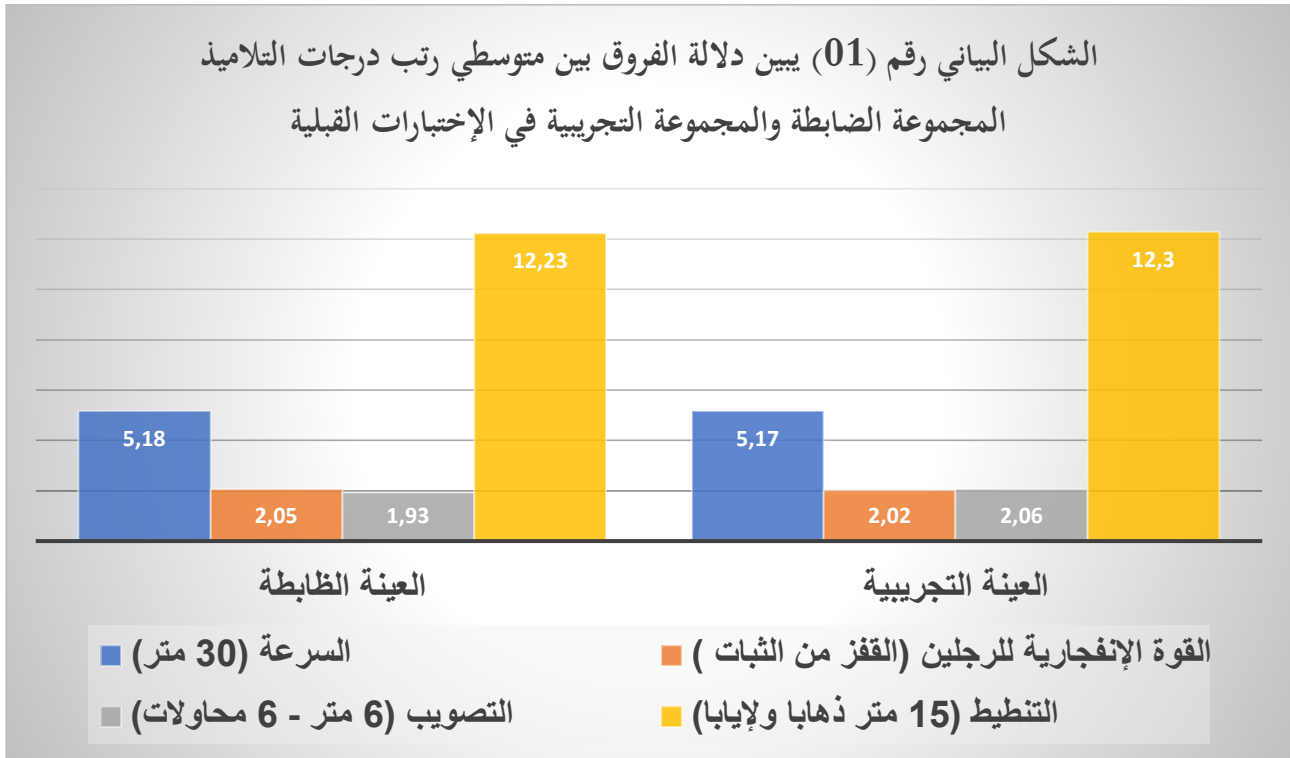
2-1-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

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

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة والأداء المهاري في كرة اليد (التصويب - التنطيط) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبليّة.

- الجدول رقم (05) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات القبليّة -

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



المتغير الأول : إختبار السرعة (30 متر).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2-1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

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

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

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

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

ولعل التمارين البدنية والأنشطة الرياضية المختلفة والتي تنبأها أساتذة التربية البدنية والرياضية، مع العينتين لم تحظى بالقبول والميول الكافي من قبل التلاميذ، وبالخصوص الذكور منهم، وهذا ما يؤيده "محمد حسن علاوي، حيث يقول في

ذلك: يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و تعبير عضلي كالجري "².

وعلى هذا الأساس اقترحنا إعداد وحدات تعليمية، الغرض منها هو تنمية الصفات البدنية (السرعة، القوة) ومعرفة تأثيرها على أداء بعض المهارات في كرة اليد، وقمنا بتحديد مهارتين وهما التنظيط والتصويب، وذلك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وقد احتوى المنهج على تمارين عامة وخاصة وقد تضمن القسم الرئيسي على جزء تعليمي وجزء تطبيقي وذلك لتعزيز وتصحيح المهارات الحركية للتلاميذ و التركيز على تطوير الصفات البدنية (السرعة والقوة).

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

² - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1998، ص 104.

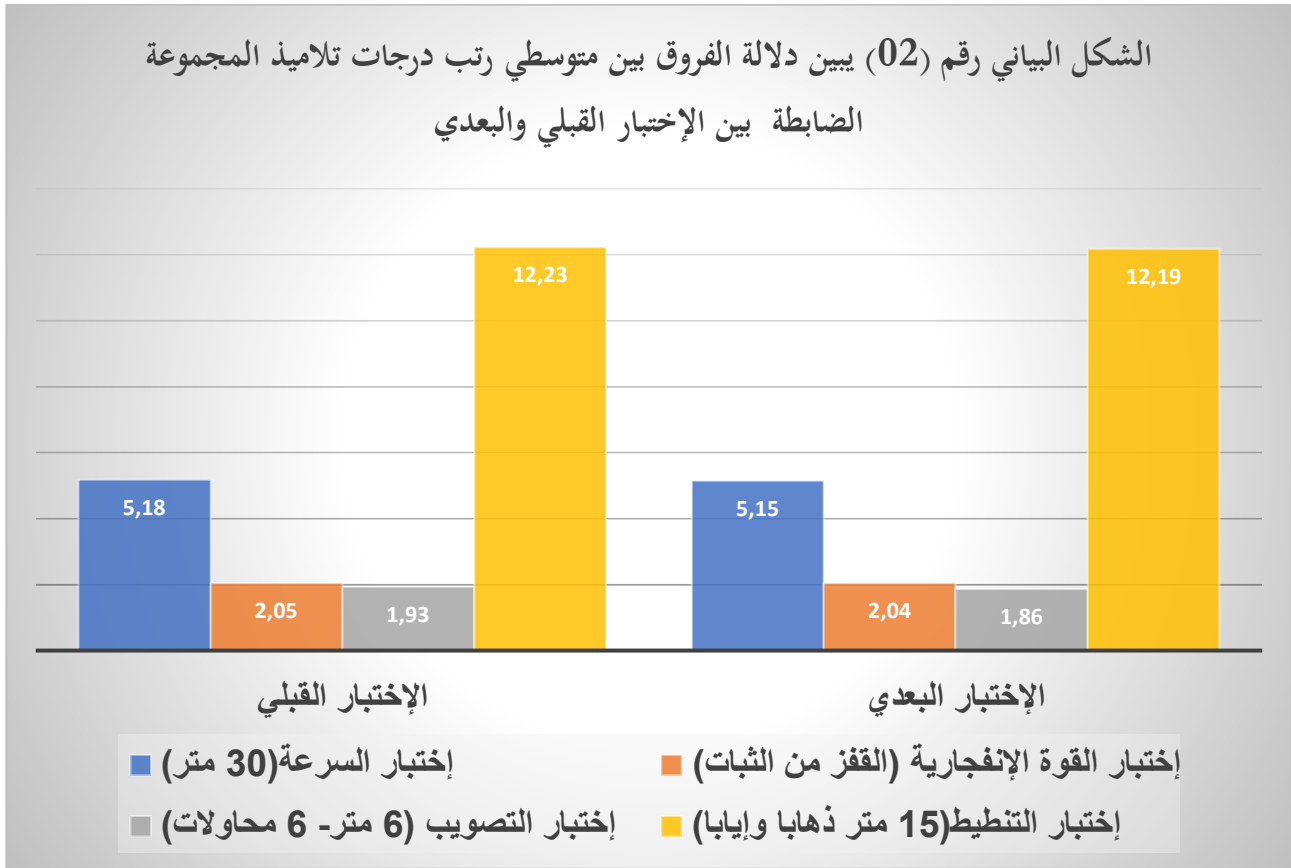
ومن خلال نتائج الجدول الإحصائي نجد أن الفرض الصفري (H_0) المتمثل في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة والأداء المهاري في كرة اليد (التصويب - التنظيط) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلية، قد تحقق نتيجة عدم خضوع العينتين لأي إجراءات تجريبية.

2-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على:

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

- الجدول رقم (06) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبلية والبعدية -

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



المتغير الأول : إختبار السرعة (30 متر).

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

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

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

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبلي والبعدي، في إختبار القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات).

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

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

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبالية والبعدي، في إختبار التصويب (6متر-6محاولات).

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

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

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة في الإختبارات القبالية والبعدي، في إختبار التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا).

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

2-1-4- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

يمكننا القول أنه بعد تطبيق الإختبارات البعدية على العينة الضابطة توصلنا إلى:

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

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

وذلك لأن البرنامج المعمول به من طرف الأستاذ المرابي لم يحقق النجاح المأمول، ولم يساهم في الرفع من مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة (السرعة - القوة)، وبالتالي عدم تحسن في الأداء المهاري في كرة اليد لدى تلاميذ المجموعة الضابطة. بحيث نلاحظ عدم تطور في صفتي السرعة والقوة الانفجارية للرجلين، مما أدى إلى عدم التطور في مهارة التصويب، وهذا ما يتفق مع دراسة "م.م أحمد عبد الله الخفاجي 2004، والتي استخلص من خلالها أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري للتصويب من القفز أماما في كرة اليد".

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

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

¹ - كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991، ص 153.

² - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، مرجع سابق، ص 33-34.

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

ومنه نجد أن الفرض البديل (H_1) المتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب) ، بين الإختبار القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة، لم يتحقق، وبالتالي نقبل الفرض الصفري (H_0) والذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة الضابطة في متغيرات البحث بين الإختبار القبلي والبعدي.

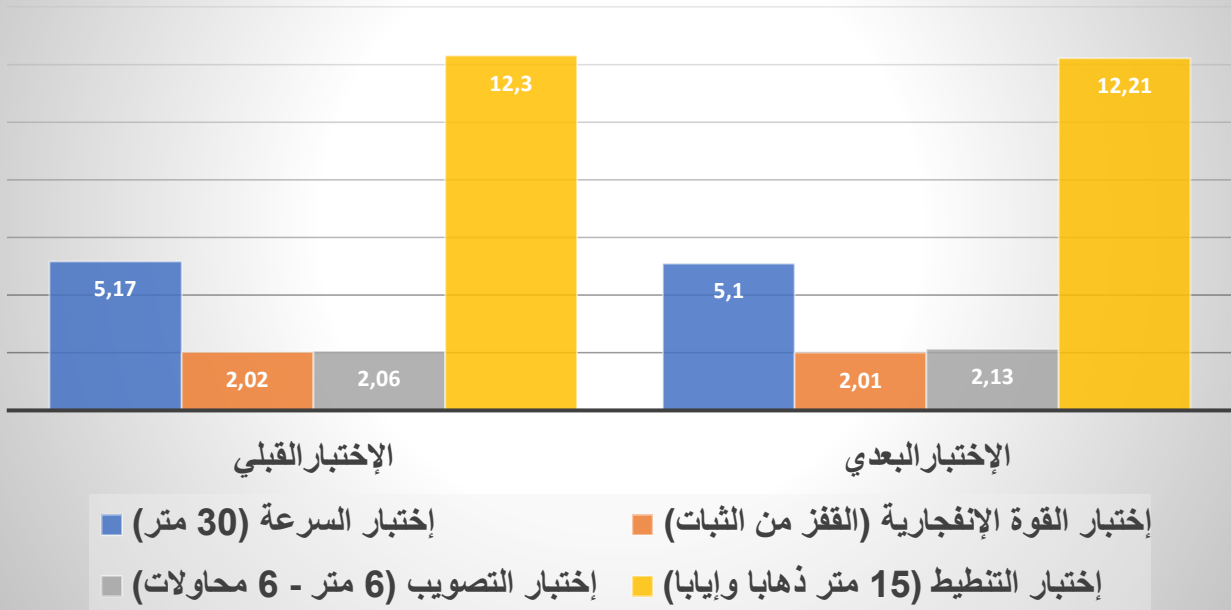
2-1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي (السرعة والقوة) والأداء المهاري في كرة اليد (التنطيط والتصويب) ، بين الإختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية.

- الجدول رقم (07) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الإختبارات القبلية والبعدية -

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		المتغيرات	
			"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي
0.01	14	2.98	8.69	0.4	5.10	0.40	5.17	السرعة (30 متر)
			1.15	0.22	2.01	0.22	2.02	القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الشبّات)
			0.26	0.80	2.13	0.84	2.06	التصويب (6متر- 6محاولات)
			6.69	1.37	12.21	1.36	12.30	التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)

الشكل البياني رقم (03) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات تلاميذ المجموعة الضابطة في الإختبارات القبليّة والبعديّة



المتغير الأول : إختبار السرعة (30 متر).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نلاحظ من خلال نتائج الجدول التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ لدى المجموعة التجريبية في الإختبارات القبالية والبعدية، في إختبار إختبار التنظيط (15 متر ذهابا وإيابا)، وذلك بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة.

فقد وجدنا المتوسط الحسابي **12.30** والانحراف المعياري **1.36** وهذا في الإختبار القبلي، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي **12.21** والانحراف المعياري **1.37** وهذا ما يؤكد وجود فروق بين المتوسطات، أما دلالة الفروق بين العينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة (**6.69**) أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب (**2.98**) عند مستوى الدلالة (**0.01**) ودرجة الحرية (**14**)، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الدرجات بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وبذلك تؤكد لنا نتائج الجدول أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تنمية مهارة التنظيط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-1-6- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

خلال ما سبق يمكننا القول أنه بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على المجموعة التجريبية، وبعد إجراء الإختبارات البعدية توصلنا إلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وذلك في اختبار القفز من الثبات، واختبار التصويب، حيث يظهر الجدول رقم (08) أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي بعدي للعينة التجريبية قد بلغت على التوالي:

(1.15)، (0.26)، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (14) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي بعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الإختبارات البدنية والمهارية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وذلك في اختبار السرعة (30) متر، واختبار التنطيط، فمن خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للاختبار القبلي بعدي للعينة التجريبية قد بلغت على التوالي:

(8.69)، (6.69) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و البالغة (2.98) عند مستوى الدلالة (0.01) وأمام درجة الحرية (14) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي بعدي. وبالرغم من أن المجموعة التجريبية لم تحقق المستوى المرغوب فيه في اختبار القفز من الثبات، إلا أنها حققت نتائج جيدة في اختبار السرعة واختبار التنطيط، مما يدل على تطور صفة السرعة والتي أثرت بدورها على أداء مهارة التنطيط.

هذا وبالإضافة إلى التحسن الملحوظ في مهارة التصويب وذلك بمقارنة المتوسط الحسابي لاختبار التصويب القبلي والبالغ (2.06) مع المتوسط الحسابي لاختبار التصويب البعدي والبالغ (2.13).

وذلك لأن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على الأنشطة التعليمية، والتمارين البدنية الهادفة، وهذا راجع إلى المنهج التعليمي المستخدم الذي أظهر تطوراً واضحاً لدى التلاميذ بسبب إنتظامهم و إستمرارهم في عمل التمارين البدنية ولأن المنهج التعليمي قد بني على أسس علمية صحيحة، و أدى إلى نجاح العملية .

و هذا ما يتفق مع نتائج و أبحاث ودراسات "عبد العزيز النمر 1996م حيث يشير إلى أن استخدام برامج مخطط لها جيداً ومنظمة بعناية تؤدي إلى تنمية كل من السرعة الانتقالية، القوة العضلية للرجلين، القوة العضلية للبطن، القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، المرونة، حيث أنهم قد أشاروا إلى أن التدريب المنظم بالانتقال المختلفة أو بدون أثقال، أو بأدوات مختلفة أو بدونها يؤدي إلى تنمية صفة تحمل القوة، والقدرة العضلية، والقوة العضلية القصوى حيث يكون لها تأثير عام في تطوير تحمل القوة وتعتبر الصفات البدنية الأخرى مكملة وضرورية لتطوير المتغيرات قيد البحث".¹

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

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

وعند تحليل مهارة التنطيط نلاحظ أنها تتطلب السرعة، وإن الهدف من التنطيط هو الانتقال من مكان إلى آخر وإن هذا الانتقال يجب أن يكون سريعاً ولفترة طويلة، وهذا ما أكدته "درويش وآخرون: بأن اللاعب يعتمد على العمل اللاهوائي أي في الحصول على الطاقة اللازمة لأداء الحركات القوية السريعة التي تتطلبها ظروف اللعب وكذلك العدو السريع بالإضافة إلى أداء العمل العضلي بأقصى قوة وسرعة وفي مواجهة التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة".²

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

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

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، 1993، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 209.

² - كمال درويش وآخرون: أسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد - نظريات - تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 46.

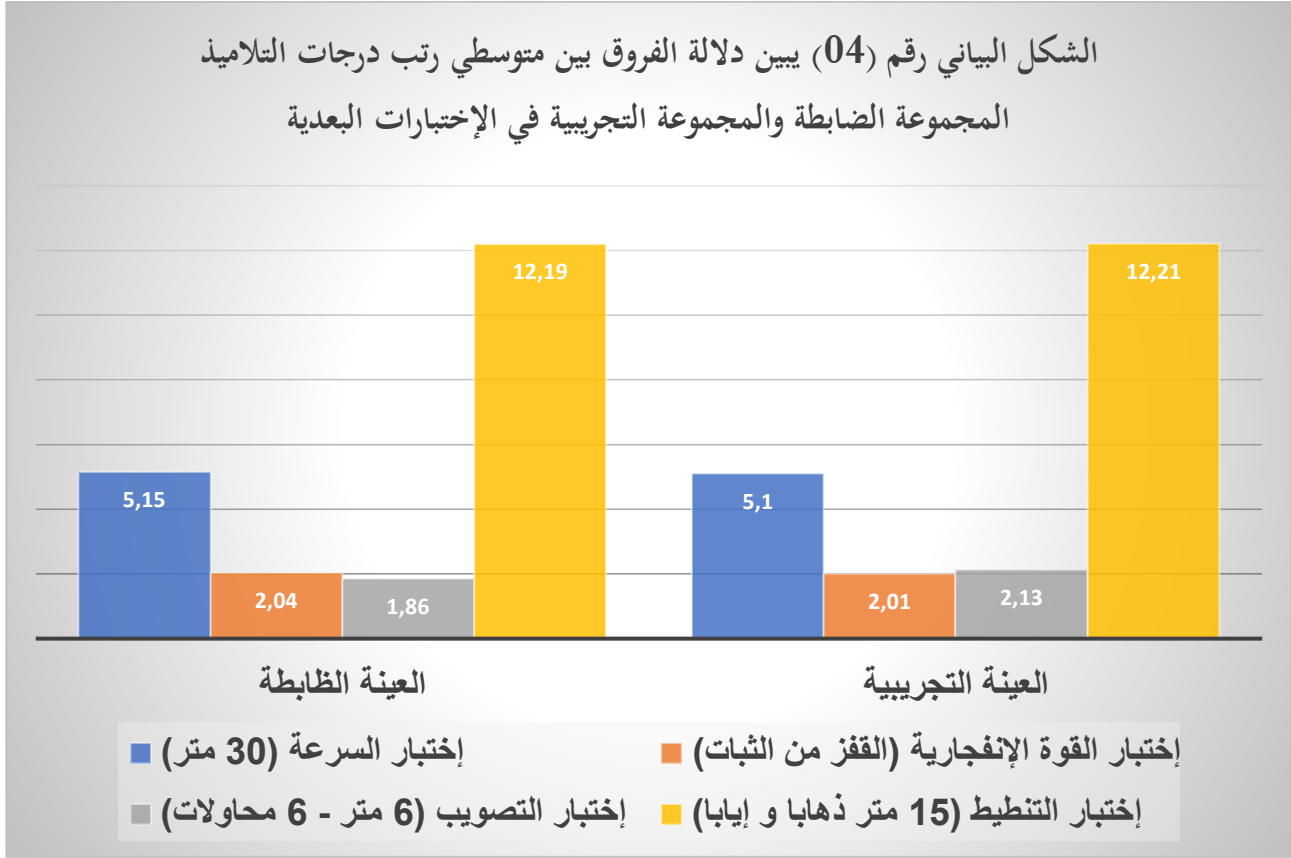
³ - الدكتور بزار علي جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط 1، 2007، ص 33-34.

2-1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة والتي تنص على:

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

- الجدول رقم (08) يبين دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات التلاميذ لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الإختبارات البعدية -

المتغيرات	العينة الضابطة		العينة التجريبية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السرعة (30 متر)	5.15	0.28	5.10	0.4	0.01	28	2.76	0.35
القوة الانفجارية للرجلين (القفز من الثبات)	2.04	0.11	2.01	0.22				0.45
التصويب (6متر- 6محاولات)	1.86	0.8	2.13	0.8				0.89
التنطيط (15 متر ذهابا وإيابا)	12.19	0.98	12.21	1.37				0.04



المتغير الأول : إختبار السرعة (30 متر).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2-1-8- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

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

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

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

وبما أننا قد تحققنا من تكافؤ تلاميذ العينتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي المقترح فإن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للعمل الذي خضعت له كل عينة مع اختلاف في المنهج ومن هنا يتضح لنا فاعلية المنهج وظهور التفوق الواضح لدى تلاميذ العينه التجريبية والذي يعود إلى المنهجية التي إتبعناها في صياغة الوحدات التعليمية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى إلى إتقان التلاميذ للتمارين. و يعزى هذا التفوق إلى خصائص البرنامج الممارس من طرف المجموعة التجريبية و الذي مكنها من بلوغ ذلك المستوى إضافة إلى المستوى البدني الذي بلغته تلك المجموعة حيث يمكنهم هذا المستوى البدني من الاقتصاد في الجهد و القيام بمختلف العمليات التحضيرية بفعالية إضافة إلى سرعة الاسترجاع .

كل هذه العوامل تساعد على تطوير الجانب المهاري و هذا ما يتفق مع ما يشير إليه " منير جرجس: حيث يقول أنه يجب تطوير هذه الصفات البدنية من اجل السماح للاعب بتعلم مختلف المهارات و كذا الخطط و استعمالها بكل فاعلية"¹.

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

¹ - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 57-61.

كما هو الحال في اختبار التنظيط حيث بلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للعينه الضابطة (12.19)، أما بالنسبة للعينه التجريبية في نفس الإختبار فقد بلغ (12.21).

ويتفق ذلك مع دراسات على السعيد ربحان 2007 م، حيث أشار إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء الفني في مختلف الرياضات.¹

إلا أن هذا الفرق الطفيف بين العينتين في متغيرات البحث، لم يكن كافياً للقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين، وهذا لكون كل قيم دلالة الفروق بين العينتين ل"ت" المحسوبة، كانت كلها أقل من القيمة الجدولية ل"ت" ومنه نجد أن الفرض البديل (H1) المتمثل في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفتي السرعة والقوة والأداء المهاري في كرة اليد (التصويب - التنظيط) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية، لصالح العينه التجريبية، لم يتحقق.

¹ - على السعيد ربحان: ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، ط 1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة، 2007م، ص.

2-2- الإستنتاجات:

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

- 01- تجانس العينتين الضابطة و التجريبية في متغيرات السن و الطول و الوزن.
- 02- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث بين العينة الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبليّة.
- 03- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة، والأداء المهاري في كرة اليد لدى العينة الضابطة أثناء الإختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تطور كبير خلال هذه الفترة.
- 04- تحسن في مستوى السرعة والمستوى المهاري في كرة اليد (التنظيط) لدى العينة التجريبية في الإختبارات البعديّة مقارنة بالإختبارات القبليّة.
- 05- لم يطرأ على العينة التجريبية تحسن على مستوى القوة.
- 06- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس البعدي بعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في جميع الإختبارات للقدرات البدنية (السرعة والقوة) و المهاريّة (التصويب والتنظيط).
- 07- لعناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (السرعة والقوة) تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري للتلاميذ في نشاط كرة اليد.
- 08- تحسن في مستوى الأداء المهاري للتنظيط لدى العينة الضابطة في القياس قبلي-بعدي.
- 09- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الأداء المهاري للتصويب بدرجة مقبولة مقارنة بالعينة الضابطة.

خاتمة:

قمنا بهذه الدراسة من اجل معرفة دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة) وتأثيرها على الأداء المهاري (التصويب، التنظيط) في نشاط كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة (15-18) سنة، وقد هدفت إلى وضع ومعرفة مدى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة وماتضمنه من تمارين بدنية وأنشطة تربوية في النشاط الفردي (الجري السريع) في تطوير عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري قيد الدراسة، وقد شملت عينة البحث 30 تلميذ كلهم من الذكور ليتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج التقليدي) و تجريبية (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج المقترح)، وقد تم الأخذ بآراء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية في ترشيح اختبارات اللياقة البدنية (اختبار السرعة (30متر)، واختبار القوة الانفجارية (القفز من الثبات)) والأداء المهاري لكرة اليد (اختبار التصويب (6متر-6محاولات)، واختبار التنظيط (15متر ذهابا وإيابا))، و تقويم البرنامج المقترح، ليتم تطبيقه على تلاميذ العينة التجريبية، و هذا بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية و الضابطة من حيث السن والوزن والطول. وبعد إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة توصلنا إلى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة في تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي ساهمت بدورها في تطوير الجانب المهاري لتلاميذ المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة .

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

من خلال كل ما سبق نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة اليد حيث تؤثر على المستوى المهاري، رغم اختلاف نسب تأثيرها، حيث كلما زاد مستوى تلك العناصر زاد مستوى الأداء المهاري للتلاميذ.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلائي فيما يخص هذه الفئة العمرية (15-18) سنة، و لما تتميز به من خصائص بدنية

و نفسية و اجتماعية و وجدانية، مما يجب علينا نحن كمرين أن نجتهد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة تتماشى و قدرات هذه الفئة العمرية، من خلال إشباع حاجياتها النفسية والبدنية، وكذلك تطوير الجانب المهاري في الرياضة، حيث تعتبر من أهم المراحل لتطوير الجانب المهاري، ناهيك عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

وبالرغم من عدم كفاية المدة المخصصة لحصة التربية البدنية و الرياضية من أجل تحقيق أهدافها البدنية و المهارية إلا انه يمكننا تحقيق بعضها من خلال حسن اختيار الوضعيات التعليمية ، كاختيار تمارين بدنية و مهارية في نفس الوقت من أجل تطوير الجانبين معا .

حدود البحث وفتوحاته:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، سنقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساعد على تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري في كرة اليد، وتأهيل تلاميذ المرحلة الثانوية:

- يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريسية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.
- توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للتلاميذ والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية .
- اهتمام المدرسين بطرق تعليم المهارات المختلفة "الشرح اللفظي، والتطبيق الفعلي في الميدان " .
- يجب تحسين عملية التدريس بإستخدام التمارين النوعية المبنية على أسس علمية صحيحة وذلك بدراستها علميا وميدانيا من طرف المختصين ذوي الكفاءة في أنماط التدريس من أجل تعلم مختلف المهارات الحركية.
- الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري أو للفعالية الرياضية.
- مشاركة وإدخال أساتذة الرياضة والمدرسين في تربية وطنية ودولية للاستفادة من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تعليمية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف القدرات البدنية المهارات الأساسية لمرحلة التعليم الثانوي لتطويرها و الإرتقاء بها.
- إجراء دراسات مشاهدة لمعرفة أثر تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لمختلف الفئات العمرية.

قمنا بهذه الدراسة من اجل معرفة دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة،القوة) وتأثيرها على الأداء المهاري (التصويب، التنطيط) في نشاط كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة (15-18) سنة، وقد هدفت إلى وضع ومعرفة مدى فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة وماتتضمنه من تمارين بدنية وأنشطة تربوية في النشاط الفردي (الجري السريع) في تطوير عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري قيد الدراسة،وقد شملت عينة البحث 30 تلميذ كلهم من الذكور ليتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج التقليدي) و تجريبية (15 تلميذ طبق عليهم البرنامج المقترح)،وقد تم الأخذ بأراء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية في ترشيح اختبارات اللياقة البدنية (اختبار السرعة (30متر)، واختبار القوة الانفجارية (القفز من الثبات)) والأداء المهاري لكرة اليد(اختبار التصويب (6متر- 6محاولات)، واختبار التنطيط (15متر ذهابا وإيابا))، و تقويم البرنامج المقترح، ليتم تطبيقه على تلاميذ العينة التجريبية،و هذا بعد التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية و الضابطة من حيث السن والوزن والطول.

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

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

من خلال كل ما سبق نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة اليد حيث تؤثر على المستوى المهاري،رغم اختلاف نسب تأثيرها، حيث كلما زاد مستوى تلك العناصر زاد مستوى الأداء المهاري للتلاميذ.

كل هذا يقودنا إلى تفكير عقلائي فيما يخص هذه الفئة العمرية (15-18) سنة،و لما تتميز به من خصائص بدنية

و نفسية و اجتماعية و وجدانية،مما يجب علينا نحن كمرين أن نجتهد من اجل وضع برامج لمختلف الأنشطة تتماشى و قدرات هذه الفئة العمرية،من خلال إشباع حاجياتها النفسية والبدنية،وكذلك تطوير الجانب المهاري في الرياضة،حيث تعتبر من أهم المراحل لتطوير الجانب المهاري،ناهيك عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

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

حدود البحث وفتوحاته:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، سنقدم بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تساعد على تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري في كرة اليد، وتأهيل تلاميذ المرحلة الثانوية:

- يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريسية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.
- توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للتلاميذ والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية .
- اهتمام المدرسين بطرق تعليم المهارات المختلفة "الشرح اللفظي، والتطبيق الفعلي في الميدان " .
- يجب تحسين عملية التدريس بإستخدام التمارين النوعية المبنية على أسس علمية صحيحة وذلك بدراستها علميا وميدانيا من طرف المختصين ذوي الكفاءة في أنماط التدريس من أجل تعلم مختلف المهارات الحركية.
- الاهتمام بتدريب الصفات البدنية التي لها علاقة بالأداء المهاري أو للفعالية الرياضية.
- مشاركة وإدخال أساتذة الرياضة والمدرين في تربية وطنية ودولية للاستفادة من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تعليمية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف القدرات البدنية المهارات الأساسية لمرحلة التعليم الثانوي لتطويرها و الإرتقاء بها.
- إجراء دراسات مشاهدة لمعرفة أثر تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لمختلف الفئات العمرية.

الاختبارات المستعملة:

1/إختبارات اللياقة البدنية:

*الإختبار الأول: جري 30 متر.

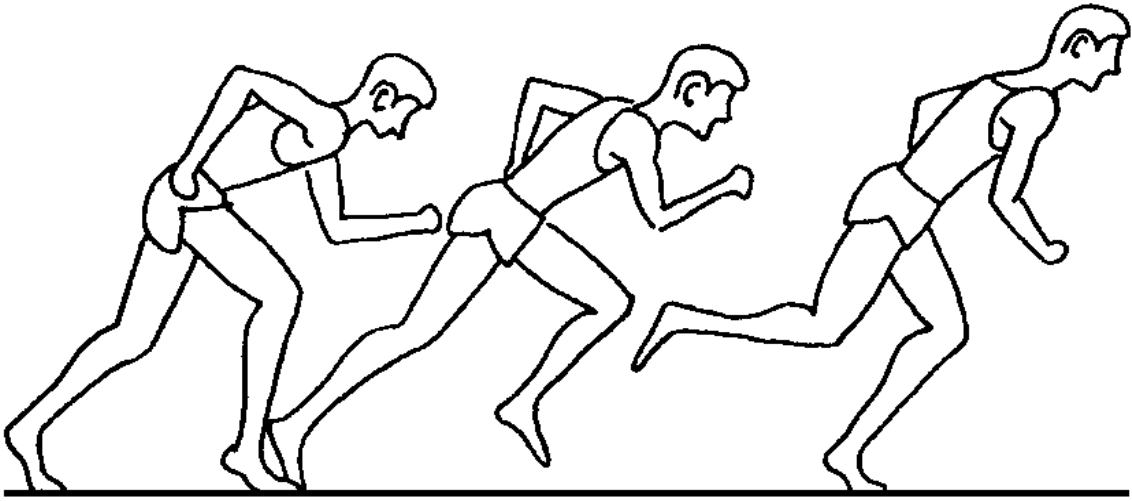
الهدف من الإختبار: قياس السرعة.

الأدوات: صافرة، كرونومتر.

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

خط الوصول على بعد 30 متر.

التقويم: يسجل الزمن المستغرق من إشارة البدء حتى وصول التلميذ إلى خط النهاية.¹



¹ -كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(لأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص

*الإختبار الثاني: الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

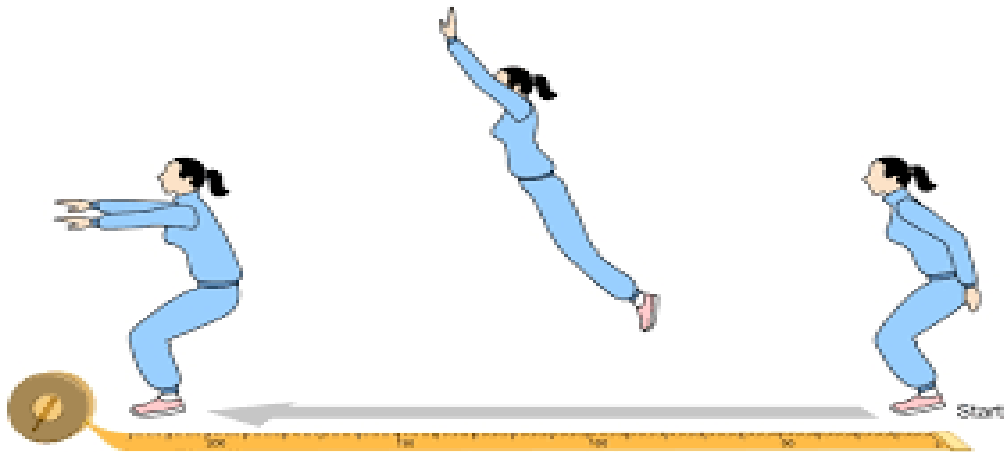
الأدوات: علامة البدء على الأرض، شريط قياس.

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

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

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

القياس عموديا على خط البداية.¹



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

2/الإختبارات المهارية في كرة اليد:

*الإختبار الأول : التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم × 50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م.¹

الهدف من الإختبار: قياس مهارة التصويب.

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

2. عدد (6) كرات يد قانونية.

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

مواصفات الأداء:

1. يقوم المختبر بالوقوف في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (6) امتار، ويوجه الكرات

الواحدة بعد الأخرى إلى داخل المربعات العليا والسفلى، بحيث يتم تھديف ثلاث كرات الى أي من

الزاويتين العلويتين او كليهما وثلاث كرات الى أي من الزاويتين السفلتين او كليهما كما موضح في

الشكل.

2. يراعى ان تمرر الكرة من داخل المربعات بالتھديف غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير

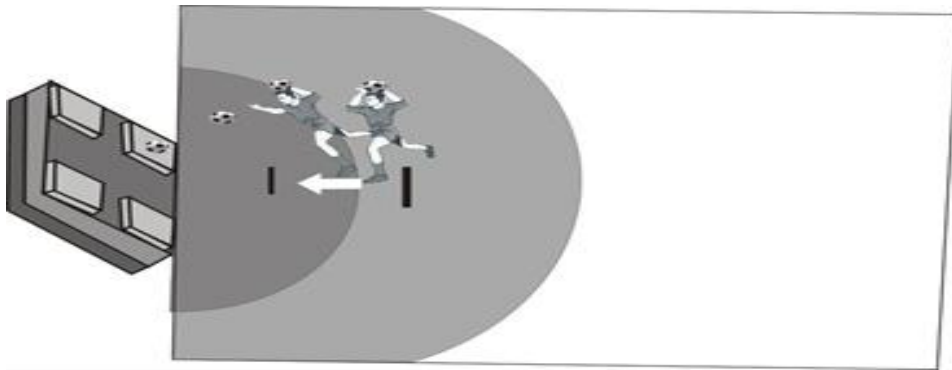
المدحرجة بالنسبة للمربعات السفلى.

3. يتم التھديف من الثبات او الحركة على ان تصل خط 6 امتار.

4. ينفذ المختبر ستة محاولات.

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

التقويم: تحسب عدد المحاولات التي تتضمن الشروط الانفة الذكر .



¹ - سامر يوسف متعب الشمخي: تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 1999، ص79.

*الاختبار الثاني : التنظيط المستمر في خط متعرج لمسافة 30م.¹

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التنظيط والرشاقة.

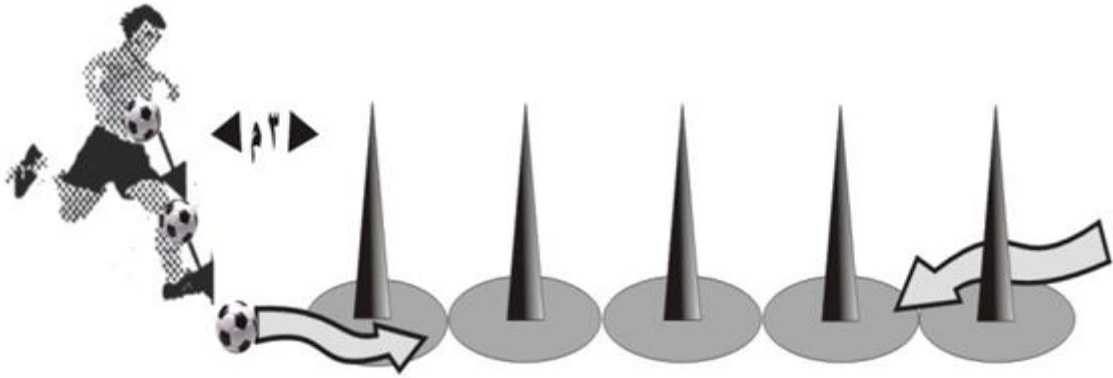
الادوات : (5) شواخص ، كرة يد ، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء :

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

* يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند سماع اشارة البدء يقوم بطبطة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وايابا طبقا للاسهم الموضحة بالرسم حتى يتخطى خط النهاية كما هو موضح في الشكل.

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



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

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

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

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

مذكرة رقم : 04	النشاط : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصصة، كرات.
الكفاءة القاعدية				
- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				
الهدف التعليمي				
- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات . 	<p><u>الحالة التعليمية الأولى:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة ،وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02، 03 يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة في إنجاز - الانتباه . - التركيز 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن. - التنافس لمسافات متزايدة. - التنقل بسرعة وتحفيز الزميل لضمان الفوز . - المسار المتعدد . 	<p><u>الحالة التعليمية الثانية:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u>10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنافس بين فريقين ، وجه لوجه . - عند الإشارة، ينطلق اللاعب(1) من كل فريق نحو الجهة المقابلة ، لإعطاء إشارة الإنطلاق للاعب(2) من نفس الفريق . - إنهاء المنافسة بتنقل كل أعضاء الفريق إلى الجهة الأخرى. <p><u>الموقف الثاني:</u>15د</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب حاملين كرات،وعند تسليم الكرة إلى الزميل يقوم بنفس العمل حتى النهاية وذلك لمسافة (10×4)متر،يكون العمل على شكل منافسة. <p><u>الموقف الثالث :</u>20د</p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء منافسة بين التلاميذ لمسافة 60 م وتعين أحسن التلاميذ . 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء التمرين بشكل جيد وسليم. - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء . 	<ul style="list-style-type: none"> -التوازن أثناء الحركة والحفاظ على الإتجاه. - إنهاء المسافة. - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<p><u>الحالة التعليمية الثالثة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء تمارين الإسترجاع. - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة. 	<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل. - أهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 05	النشاط : السرعة	مدة الإجازة: 60 د	مكان الإجازة: ميدان المؤسسة	وسائل الإجازة: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية				
- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				
الهدف التعليمي				
- التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإجازة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي لبدية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات . 	<p><u>الحالة التعليمية الأولى:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. - كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز . 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقوية الأطراف العلوية والسفلية للجسم . - التناسق بين حركات الذراعين والرجلين. - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة 	<p><u>الحالة التعليمية الثانية:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u> 10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقوم بتشكيل خطان متوازيان، المسافة بينهما (10) متر، طول كل خط (1.20) متر، في نهاية كل خط قمع. - عند سماع إشارة الإنطلاق ينطلق التلميذ للجري بسرعة باتجاه الخط المقابل، ثم يعود بأقصى سرعة إلى خط الإنطلاق ويعمل نفس الشيء ويواصل الجري بأقصى سرعة حتى إتمام الإختبار (4×01) متر. <p><u>الموقف الثاني:</u> 15 د</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم التلاميذ بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع ، ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <p><u>الموقف الثالث:</u> 20د</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بمنافسة بين التلاميذ بحيث يقصى في كل مرة الخاسر ، واعادة المحاولات ثم حساب التلاميذ الفائزين واعطاء ترتيب للتلاميذ . 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الحركة . - السرعة في الإجازة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بأقصى سرعة ممكنة. - عدم الخروج من الرواق .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<p><u>الحالة التعليمية الثالثة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة. 	<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 06	النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز:ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية				
- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.				
الهدف التعليمي				
- أن يتمكن المتعلم من الإستجابة لمختلف الإشارات.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	<u>-الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>الموقف الأول</u> :.....10د - تقسيم التلاميذ إلى فوجين. - عند سماع صافرة الإنطلاق يقوم كل عنصر بالجري في مسار مستقيم نحو القمع الذي يبعد 15 متر ، ثم العودة إلى نقطة البداية كإشارة إنطلاق إلى الزميل الذي يقوم بنفس العملية وهكذا... ويعاقب الفوج الخاسر. <u>الموقف الثاني</u> :.....15 د - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث</u> :.....20 د - نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله . بإعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه، والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة . - إنهاء المسافة الجري في خط مستقيم
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - تقدم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- 05 د عمل . - تقدم النتائج وبعض الملاحظات

مذكرة رقم : 07	النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: صافرة، ميقى، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية				- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.
الهدف التعليمي				- التنسيق بين أساسيات السرعة .
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	<u>-الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>-الموقف الأول :</u>10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . <u>- الموقف الثاني :</u>15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <u>- الموقف الثالث :</u>20د - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقضاء من يخرج عن الرواق
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	-05 د عمل . - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : السرعة	مدة الإنجاز: 60 د	مكان الإنجاز: ميدان المؤسسة	وسائل الإنجاز: وسائل صافرة، ميقتي، أقماع، أقمصاة
الكفاءة القاعدية					
- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.					
الهدف التعليمي					
- تقييم تحصيلي.					
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية الأولى:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية الثانية:</u> <u>الموقف الأول :</u> - يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . <u>الموقف الثاني :</u> - يقوم التلاميذ بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <u>الموقف الثالث :</u> - إجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60)متر، تحسب النتائج وتقران بنتائج التقويم التشخيصي.	- أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد .	- 10 د عمل . - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - 10 د عمل - التنافس ضد الخصم . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن	
مرحلة التقويم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية الثالثة:</u> - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - المشاركة الجماعية في المناقشة.	

الفصل الأول

درس التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني

اللغة البدئية والأداء المهاري في كرة اليد

الفصل الثالث

الأنشطة البدنية والرياضية

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الباب الأول

الجانب النظري

العالم



قائمة المصادر

و المراجع

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: السنة الثانية ماستر

تخصص: نشاط مدرسي تربوي

إستمارة ترشيح الإختبارات

الأستاذ الفاضل ..

تحية طيبة وبعد

في إطار الإعداد لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط المدرسي التربوي تحت عنوان "وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفتي السرعة والقوة وتأثيرها على الأداء في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

نتوجه إليكم راجين مساعدتكم في انجاز هذا البحث من خلال تحكيمكم للاختبارات المقدمة إليكم بكل صدق وقناعة فتحكيمكم أساس بحثنا ومنطلق استنتاجاتنا، مع فائق الشكر والتقدير

ملاحظة: . يكون الاختيار بوضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب حسب رأيكم.

. وإذا أمكن إفادتنا ببعض الاختبارات التي لها علاقة ببحثنا.

تحت إشراف الدكتور: صالح ربوح

من إعداد الطلبة الباحثان: - درويش حكيم

- نعيمي إلياس

إسم ولقب الأستاذ				
التوقيع				

السنة الجامعية: 2017/2016

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: السنة الثانية ماستر

تخصص: نشاط مدرسي تربوي

إستمارة تحكيم الوحدات التعليمية

الأستاذ الفاضل ..

تحية طيبة وبعد

في إطار الإعداد لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في النشاط المدرسي التربوي تحت عنوان "وحدات تعليمية مقترحة لتنمية صفتي السرعة والقوة وتأثيرها على الأداء في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

نتوجه إليكم راجين مساعدتكم في انجاز هذا البحث من خلال تحكيمكم للوحدات التعليمية المقدمة إليكم بكل صدق وقناعة فتحكيمكم أساس بحثنا ومنطلق استنتاجاتنا، مع فائق الشكر والتقدير

تحت إشراف الدكتور: صالح ربوح

من إعداد الطلبة الباحثان: -درويش حكيم

- نعيمي إلياس

				إسم ولقب الأستاذ
				التوقيع

السنة الجامعية: 2016/2017

قائمة المراجع والمصادر

I. المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- أ. د. مفتي إبراهيم عماد، أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
- إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية، الأردن ، 1990 .
- إبراهيم عبد السلامة ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، 1980- القاهرة.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، 1993، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993 .
- أبو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 .
- أبو العلا عبد الفتاح ، فيسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2008 .
- أبو النجا احمد عز الدين :الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، 2000م.
- احمد بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ،دار الخلدونية ، 2005 .
- احمد صقر عاشور: إدارة القوى العاملة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1998.
- إعداد جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، 1993.
- أكرم زكي خطايب، المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- أمر الله أحمد البساطي ، قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998.
- أمين أنور الخولي (أصول التربية البدنية و الرياضية) ، ط1 - دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي ، كمال الدين الشافعي - منهاج التربية البدنية المعاصرة ، ط1 - دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي و آخرون- التربية الرياضية المدرسية: دليل معتم الفصل وطالب التربية العلمية- ط4 - دار الفكر العربي - 1998- القاهرة.
- إليي وديع فرج : "خبرات في الألعاب للصغار والكبار " ، ط1 ، نشأة المعارف الإسكندرية ، 1961.
- بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 .

- البهي فؤاد السيد ،علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1978.
- تأثير صفة السرعة في أداء المهارات الهجومية الأساسية عند طلبة تخصص كرة اليد ، إشراف الأستاذ:باغقول جمال،جامعة محمد خيضر "بسكرة"كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية/قسم التربية البدنية والرياضية،2010/2009
- تأليف لونيا لوبير ، ترجمة عبد الله عبد الدائم ،التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ط5 ، شباط فبراير.
- تشارلز بيركر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده،أسس التربية البدنية، دار الفكر العربي،القاهرة،ص99.
- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ،ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 .
- حسن شلتوت و حسن معوض،التنظيم والإدارة في التربية الرياضية،دارالمعارف والنشر، القاهرة،1998.
- حسن عبد الجواد: "كرة اليد" ط 4 ، دار العلم للملايين ، بيروت 1982.
- حسن معوض ، حسن شلتوت ،التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، بدون طبعه ، القاهرة، 1996 .
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 .
- خطاب محمد عادل ، زكي كمال الدين : "التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية" ،ط1 ،دار النهضة العربية القاهرة مصر،1965.
- د.علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- الدكتور بزاد على جوكل، كرة اليد، دار دجلة، ط1، 2007.
- دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المدامة،السرعة،القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-13) سنة،جامعة قسنطينة 2 /معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،إعداد بوراشيد هشام تحت إشراف د.مسعود بورغدة محمد2015/2014.
- رابح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990.
- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- سامر يوسف متعب الشمخي: تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية،1999.
- سامي محمد ملحم :القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،ط1،عمان ، دارالميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.

- الشافعي حسن احمد : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، ط 2 ، نشأة المعارف بالسكندرية ، 1998.
- شاكر فهد الدرعة ، علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل ، 1998 .
- صباح رضا جابر ، تدريب لاعبي كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1990 .
- عادل عبد البصير علي ، (التدريب الدائري) أسسه و تطبيقاته (، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2004 .
- عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1993 .
- عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطو يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بدون طبعة ، 1994 .
- عباس أحمد السمرائي - طرق تدريس التربية الرياضية - جامعة بغداد - 1984 - بغداد .
- عباس محمود عوض ، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، 1998 .
- عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 .
- عبد الخالق عصام : "التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات " ، ط 2 ، دار الكتاب الجامعية ، 1972 .
- عبد الخالق عصام : «التدريب ، نظريات وتطبيقات " ، ط 2 ، دار الكتاب الجامعية ، مصر ، 1972 .
- عبد الرحمان محمد عيسوي ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003 .
- عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب : تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة ، تخطيط الموسم التدريبي) ، آمون للطباعة والتجليد ، روكسي ، القاهرة ، 1996 .
- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 .
- عبد القادر حللمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 .
- عبد الله حسن اللامي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، العراق ، 2004 .
- عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1994 .
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 .
- على السعيد ريجان : ثقافة اللياقة البدنية للجنسين ، ط 1 ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة ، 2007 م .

- عنايات محمد أحمد فرج ، (منهاج وطرق تدريس التربية البدنية) ، دار الفكر العربي ، 1998.
- عودة أحمد والخليلي، خليل يوسف 2000، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الإمارات، الأردن.
- فاطمة عبد مالح ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2011 .
- فريدة شنان، مصطفى هجرسي، المعجم التربوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 2009.
- فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978.
- الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، ط10، لبنان، 1998.
- قاسم المنديلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، بدون طبعة ، العراق ، 1990 .
- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998.
- قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربى البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991.
- كتابة الدولة للتعليم الثانوي والتقني : "منهاج التربية البدنية " ، وزارة التربية الوطنية.
- كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 .
- كمال درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، مركز كتاب النشر، القاهرة، 1991 .
- كمال درويش واخرون: اسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد- نظريات- تطبيقات ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(لأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس) دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 .
- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2001.
- ليلى السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- مجاني الطلاب، دار المجاني ش.م.ل، بيروت، الطبعة الثالثة، 1996.
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1992 .

- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي- دار المعارف- القاهرة 1985.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد عبد العزيز إبراهيم ، جمال الدين العدوي : تدريس التربية الرياضية ، المطابع الوطنية ، 1998م.
- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق تدريس التربية البدنية ، الجزائر ط2، 1992.
- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر، 1999.
- محمد محمد الأفندي ، علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة، 1965.
- محمد محمود الحيلة ، طرائق التدريس و إستراتيجياته ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003.
- محمد محمود الذنبيات عمار بجوش (1995) مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث الجزائر، ديوان المطبوعات.
- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985.
- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه، الجزائر ، 1992 .
- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه، الجزائر .

المذكرات:

- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "سمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية حسب بعض الأنشطة المختارة"، إعداد الطالبة -خديجة بنحادي -إشراف الدكتور واضح أحمد الأمين، جامعة حسبية بن بوعلي الشلف، السنة الجامعية 2010/2011.

- مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان "دوافع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية في الطور الثانوي (15-18) سنة"، إعداد الطلبة: رزقي التهامي، يحيى رضا، بوراس طارق، الأستاذ المشرف - دادي عبد العزيز، جامعة منتوري قسنطينة، السنة الجامعية 2007-2008.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، الإختبار الأوروبي للياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2009.
- مصطفى باهي، صبري عمران، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2007.
- المعتمد، دار صابر للنشر و التوزيع، ص ب 10 بيروت، ط2، لبنان 2000، .
- مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الإبتدائية و الإعدادية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1997.
- مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول، مناهج التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق، ط36، بيروت، 1998.
- المنجد، دار المشرق، ش، م، م، الأشرقية، ط3، بيروت - لبنان، 2008.
- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 1988.
- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، مصر، 1994.
- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- مهنا فائز: "التربية البدنية الحديثة"، ط1، دار الطلاب للدراسات والترجمة دمشق، 1985.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، 2005، ص 65.
- ناصف جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة"، ط1، دار اكتب العلمية، بيروت (لبنان)، 1993.
- نزار مجيد الطالب، محمد السمراي، مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1980.
- نصيف جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية"، ط1، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1933.

- وحدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب) ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 .
- وديع ياسين محمد، محمد حسن عبد، التطبيقات الإحصائية وإستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- يوسف العنيزي (وآخرون): مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق ، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، 1998.

المجلات والمحاضرات والتقارير:

- تعليمية وزارية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 1993/11/03 المتعلقة بممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي بالمؤسسات التربوية.
- مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (12)، العدد (1)، 2012.
- مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (4)، المجلد الثاني، 2009.
- مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الرابع.
- محاضرات تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، السنة أولى ماستر تربية وحركة، جامعة قاصدي مرياح ، ورقة، 2014/2013.

.II المراجع الأجنبية:

- Caviglioli (G) , psychopédagogie du sport , cité par H'chaichi. édition Amphora, janvier 2007.
- Jean-luc Layla rémy lacramp, MANUEL pratique de l'entrainement,
- Jugen weineck, Manuel D'entraînement, 4 édition, Vigoé, 1999.
- Pierre de courbertin – psychopédagogie du sport – librairie philosophique , vérin .j.