

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة

كلية علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص

النشاط البدني و الرياضي المدرسي

إعداد برنامج تعليمي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة لتنمية

بعض الصفات البدنية لتلاميذ الطور الثانوي (17 - 19 سنة)

تحت تأطير الدكتور:

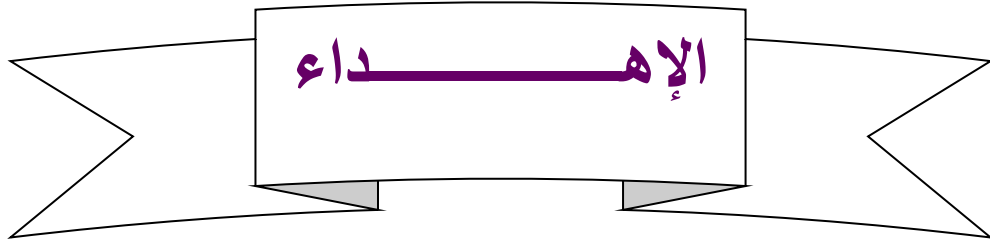
بودبزة مصطفى

من اعداد الطالبين:

- بن حسين طارق

- بوشقيف أسامة

الموسم الجامعي: 2022/2021



إلى روح الوالدة رحمة الله عليها و أسكنها فسيح جناته.

إلى الوالد الكريم حفظه الله و رعاه.

إلى زوجتي الكريمة و أبنائي و بناتي.

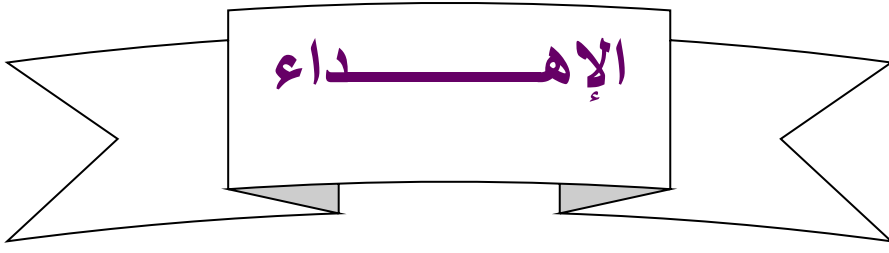
إلى كل أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.

إلى كل الدكاترة و الأساتذة تقديرا و إحتراما.

إلى كل الأصدقاء ومن يسعى في طلب العلم.

إلى كل هؤلاء نهدي هذه الرسالة.

الطالب: بن حسين طارق



إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله و رعاهم.

إلى زوجتي الكريمة و إبنتي (أمنية).

إلى كل أفراد العائلة صغيرا و كبيرا.

إلى كل الدكاترة و الأساتذة تقديرا و إحتراما.

إلى كل الأصدقاء ومن يسعى في طلب العلم.

إلى كل هؤلاء نهدي هذه الرسالة.

الطالب: بوشقيف أسامة

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم و الشكر لله على نعمته و عونه على إتمام هذه الرسالة.

و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فإن ظن أنه قد علم فقد جهل.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام للسيد المشرف الدكتور: **بودبزة مصطفى** لما أبداه

من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.

كما نتقدم بخالص الشكر و العرفان إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة و نخص بالذكر

الدكاترة وأساتذة كلية علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة جيلالي بونعامة

الخميس مليانة و على رأسهم الأستاذ الدكتور: **بن حاج الطاهر عبد القادر**

والدكتور: **عقون حمزة** و الذين لم يخلو علينا بنصائحهم وتوجيهاتهم القيمة، كما نخص بالذكر

و الشكر الموصول إلى كل من **السيدة: عبد الجبار غزالة** مديرة ثانوية مالك بن نبي بموزاية

وأستاذ التربية البدنية والرياضية بالمؤسسة و طالب **دكتورة السيد: دحماني زكرياء** بجامعة جيلالي

بونعامة خميس مليانة على مساعدتهم لنا في إنجاز هذه الرسالة بالدعم المادي و المعنوي والعلمي.

محتوى البحث

الرقم	العنوان	الصفحة
	إهداء	
	الشكر و التقدير	
	قائمة الأشكال البيانية	
	التعريف بالبحث	
1.	مقدمة	1
2.	مشكلة البحث	2
3.	اهمية و أهداف البحث	5
4.	مصطلحات الدراسة	5
5.	منهج البحث و اجراءاته الميدانية	6
6.	التجربة الاستطلاعية	7
7.	الاجهزة و الأدوات المستخدمة	7
8.	مواصفات الاختبارات البدنية	7
9.	الوسائل الاحصائية	8
10.	الدراسات و البحوث المتشابهة	8
	الباب الأول: الدراسة النظرية	
	الفصل الأول: التربية البدنية في الثانوية	
	تحميد	15
1-1.	خصائص مرحلة التعليم الثانوي	16
2-1.	خاصية التربية البدنية	17
3-1.	أهداف التربية البدنية و الرياضية	18
4-1.	استراتيجية تعليم / التعلم	20
5-1.	اسس بناء و تطبيق وحدة تعليمية	25
6-1.	مسعى المنهاج	27
7-1.	منهجية التخطيط	33
8-1.	منهجية التقويم	36

38	الأنشطة اللاصفية	9-1
40	خلاصة	
	الفصل الثاني: الالعب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية	
42	تمهيد	
43	اللعب	1-2
45	الألعاب المصغرة	2-2
49	الصفات البدنية	3-2
53	القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم	4-2
56	خلاصة	
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
	الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	
59	تمهيد	1-3
59	منهج البحث	2-3
59	مجتمع عينة البحث	3-3
61	مجالات البحث	4-3
62	متغيرات البحث	5-3
63	أدوات البحث	6-3
69	الأسس العلمية للاختبارات	7-3
72	البرنامج التعليمي	8-3
77	الأساليب الاحصائية	9-3
78	صعوبات البحث	10-3
79	خلاصة	
	الفصل الرابع: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
81	تمهيد	
81	عرض نتائج البحث	1-4
89	الاستنتاجات	2-4
90	مناقشة الفرضيات	3-4
92	الخلاصة العامة	4-4

92	التوصيات	.5-4
	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	
	ملخص البحث	

قائمة الجداول و الأشكال البيانية و الصور

أولاً: قائمة الجداول:

ص	العنوان	الرقم
60	يوضح نتائج إختبار ليفني لتجانس التباين المجموعتين الضابطة والتجريبية	01
61	يوضح تحليل التباين البسيط لدراسة تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي	02
65	يوضح مستويات السرعة الصوة الهوائية لإختبار جورج قاكون 15/45	03
71	يبين قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات البدنية	04
73	يبين أهداف البرنامج التعليمي	05
81	يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات القبلية	06
82	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار: "المدامومة قاكون 15/45"	07
84	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار: "القفز الأفقي من الثبات"	08
85	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار: "دفع الثقل 03 كغ"	09
87	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار: "السرعة"	10
88	يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية	11

ثانيا: قائمة الأشكال البيانية:

ص	العنوان	الرقم
29	يبيّن هيكلّة المناهج	01
37	يبيّن الكفاءة و أهدافها التقييمية	02
55	يبيّن القدرات البدنية الخاصة	03
82	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات القبليّة	04
83	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار: "المداومة قاكون 15/45"	05
85	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار: "القفز الأفقي من الثبات"	06
86	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار: "دفع الثقل 03 كغ"	07
88	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث لاختبار: "السرعة 30م"	08
89	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعديّة	09

ثالثا: قائمة الصور:

ص	العنوان	الرقم
64	صورة توضح كيفية إجراء اختبار جورج قاكون 15/45	01
65	صورة توضيحية لإجراء اختبار المداومة (جورج قاكون 15/45)	02
66	صورة كيفية إجراء اختبار القفز الأفقي من الثبات	03
67	صورة لكيفية إجراء اختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية بدفع ثقل 03 كغ	04
68	صورة لكيفية إجراء اختبار السرعة 30 م	05



الخطبة
النظرية

الباب
الأول

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في التربية العامة و تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسميا عقليا خلقيا، قادر على الإنتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه كما أن هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة و المهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم و تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعليم و تدعي التربية البدنية والرياضية إلى العناية بصحة الجسم و نشاطه و قوته، كما تهتم بنمو الجسم و قيام أجهزته بوظائفها.

و تبرز أهمية التربية الرياضية في تنمية و تطوير القبلات البدنية و الفكرية و يتحقق ذلك من خلال الأداء و النشاط الفعلي إذ أكد الكثير من المدربين و المدرسين على أهمية تطوير الصفات البدنية من خلال استخدام الأساليب و الطرق التعليمية المختلفة و يعد درس التربية البدنية حلقة تكمل المنهج الدراسي و قاعدة أساسية فهو يساعد التلاميذ على تحسين أدائهم الحركي و اكتسابهم المهارات الأساسية و يكسب المتعلم الخيرات لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال التمرينات و المسابقات و الألعاب التي يمارسها الطلبة و يعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات و أساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة، و تعتبر الألعاب المصغرة من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما أن التلميذ يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته، و إفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية، و النفسية المختلفة و إشباع حاجاته إلى المرح، اللهو، السرور، و يجب على الأستاذ استغلال و توظيف هذا الاندفاع في تنمية و تطوير المهارات الحركية و ذلك بالاستغلال المثل و المتقن للألعاب المصغرة.

و على هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة موضوع الألعاب المصغرة و تأثيرها على الصفات البدنية و كذا الصعوبات الرياضية و تأثيرها التي قد تواجه الأستاذ في أداء مهنته و هذا لكونها تضمن مشاركو أكبر عدد من التلاميذ و تتطلب وسائل كثيرة و تساهم في الاستغلال الجيد للوقت في الحصة كما تعمل على تحفيز التلاميذ و تشويقهم و ذلك قصد الوصول إلى تحقيق أهداف الحصة بطريقة مريحة و لهذه الأسباب جاء طرحنا لهذا الموضوع و في نفس الوقت محاولتنا توضيح بعض الجوانب الهامة لكل مهتم بهذا الموضوع فقمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين جانب

نظري و الآخر تطبيقي، أما الجانب النظري فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول، ففي الفصل الأول تطرقنا إلى حصة التربية البدنية و الرياضية و في الفصل الثاني تطرقنا إلى الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما الفصل الثالث ذهبنا إلى مفهوم المراهقة وأقسامها و أنماطها وتأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهقة وكيف تؤثر الألعاب المصغرة على الجوانب النفسية و الاجتماعية عند المراهقين.

و فيما يخص الجانب التطبيقي و هو الأهم فلقد قمنا بتقسيمه إلى فصلين الفصل الأول حددنا فيه المنهجية و أدوات البحث و مختلف الوسائل الإحصائية التي إعتدنا في الدراسة، و أما الفصل الثاني فإننا تناولنا فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

2. مشكلة البحث:

تمثل الألعاب المصغرة في التربية البدنية و الرياضية أهمية استثنائية ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنيان و توفير كامل المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها سواء كانت هذه المتع بدنية و مهارية أو نفسية أو معرفية على أن يكون بشكل مخطط له يضمن استمرار يته خلال الوحدات التعليمية – التدريبية ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل ايجابي بمستوى نتائج الأداء.

و على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط الثانوي مما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فإقحام الألعاب المصغرة من شأنه إن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس .

فالاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة و عمادها و مستقبلها ' حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم لأن التلميذ يتميز هنا بالحركة الهادئة و السيطرة الحركية

التعريف بالبحث

خلال الحصة التربية البدنية والرياضية و لأجل استغلال هذه الحركة الهادئة لابد من توفير برنامج خاص بالألعاب الصغيرة و الذي يعمل على تطوير الجانب البدني لدى تلاميذ في الطور الثانوي.

و ترى كل من نوال إبراهيم شلتوت و صفاء الخربوطلي إن تطوير الصفات البدنية يعمل على إكساب التلميذ القدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية و تعده للحياة المستقبلية ' فهذه التنمية للعناصر البدنية و المهارات الحركية تحقق النمو الجسمي للتلاميذ كأحد عناصر النمو المتكامل ويسهم بقدر كبير في تحقيق الأهداف العامة للتعليم، و هي زيادة الإنتاج و لكن هذا العنصر غير واضح في أهداف التعليم الثانوي .

فيما يرى الباحث أن الاهتمام بعملية تطوير العناصر البدنية لها بالغة ، خاصة في مرحلة الطفولة كونها تعمل على الرفع من كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها من خلال الأنشطة الحركية الشبه رياضية التي تناسب مع نمو التلميذ، و هذا الأخير يتطلب أستاذ متكون من أجل إعطاء فرصة إيجابية للتلميذ في اكتساب اللياقة البدنية المتزنة.

و من هنا برزت مشكلة البحث في الكشف عن أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (سرعة، المداومة و القوة) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-1. الإشكالية:

تمثل الألعاب المصغرة قاعدة أساسية للإخراج الحسن لحصة التربية البدنية وذلك بامتيازها بجو من المتعة والسرور و التحفيز مما يزيد من دافعية الإقبال للنشاط البدني كذا لإثبات الذات من خلال التنافس.

2-1-1. التساؤل العام:

يؤثر البرنامج التعليمي بإستخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية) ؟

2-1-2. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبارات القبليية في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية)؟

2-2. الفرضية العامة:

- طبيعة الألعاب تدفع بالتلاميذ لزيادة المجهود البدني و بالتالي يؤثر البرنامج التعليمي بإستخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية).

1-2-2. الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبارات القبليية في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الضابطة في الإختبار القبلي و البعدي في الصفات البدنية (المرونة ، المداومة، السرعة و القوة الانفجارية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي في الصفات البدنية (المرونة، المداومة، السرعة و القوة الانفجارية).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبار البعدي في الصفات البدنية (المداومة، السرعة و القوة الانفجارية).

3. أهمية و أهداف البحث:

- معرفة اهمية استخدام الألعاب المصغرة في تنمية القدرات البدنية.
- إعداد برنامجي تعليمي للألعاب المصغرة باعتبارها مرجع للأنشطة.
- تبين مختلف أنواع و أشكال الألعاب المصغرة و دورها في تنمية الصفات البدنية.
- اختيار الأنشطة البدنية التي تتماشى مع خصائص المرحلة العمرية.

4. مصطلحات الدراسة:

4-1. **الألعاب المصغرة:** هي جميع التي يمارسها الأفراد صغارا و كبارا و من كلا الجنسين في مجاميع مختلفة العدد لأجل التسلية و المرح و قضاء وقت فراغ ممتع و مفيد. (أثير محمد صبري، 2000)

4-2. **التربية البدنية:** عرفها (محمد صادق غسان، الصفار السامي، 1988) بأنها: "تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها".

4-3. **المراهقة:** هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج إنفعاليا وجسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. (دكتور لحسن الكيري، 2013)

4-4. **الصفات البدنية:** هي زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي. (محمد أبو عودة، 2011)

4-4-1. **السرعة:** هو الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

4-4-2. **المداومة:** قدرة الأعضاء الحيوية على تحمل التعب عند التمارين الطويلة و متوسطة المدى.

4-4-3. **القوة الانفجارية:** و يعرفها سعد محسن إسماعيل بأنها: "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد". (1996، ص 24).

5. منهج البحث و إجراءاته الميدانية:

5-1. منهج البحث: في بحثنا هذا سنتبع المنهج التجريبي.

5-2. مجتمع البحث: سيتكون مجتمع البحث تلاميذ السنة الثانية ثانوي ذكور (17-19 سنة) من نفس المؤسسة و المسجلين في السنة الدراسية 2021/2022.

5-3. عينة البحث:

5-3-1. العينة التجريبية: ستتكون من 20 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم (17 - 19 سنة) يدرسون بثانوية مالك بن نبي بموزاية ولاية البليدة.

5-3-2. العينة الضابطة: ستتكون من 20 تلميذ هي الأخرى من نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية ويدرسون بنفس المؤسسة.

5-4. مجالات البحث:

5-4-1. المجال البشري:

ستتكون عينة البحث من 40 تلميذ من أقسام مختلفة للسنة الثانية ثانوي ذكور (17 - 19 سنة) ومن نفس المؤسسة.

5-4-2. المجال المكاني:

سيتم تطبيق برنامجنا باستخدام الألعاب المصغرة و الاختبارات القبلية و البعدية بقاعة الرياضة وساحة ثانوية مالك بن نبي بموزاية ولاية البليدة .

5-4-3. المجال الزمني:

ستستغرق فترة العمل لمدة 4 أشهر عمل إبتداء من 2022/01/02 إلى 2022/04/30 نقوم بالاختبارات القبلية ثم تطبيق البرنامج على العينتين لحجم ساعي 4 ساعات أسبوعيا أي حصتين لكل عينة بعدها إجراء الإختبارات البعدية لكل عينة بنفس ظروف الإختبارات القبلية.

6. التجربة الإستطلاعية: تم إجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ : 2022/01/04 حيث تم خلالها إجراء الإختبارات اللازمة لعينة عشوائية خارج عن عينة البحث من 30 تلميذ مع جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا للوصول إلى نتيجة علمية من الإختبارات.

7. الأجهزة و الأدوات المستخدمة: المصادر و المراجع، الاختبارات، استمارة جمع المعلومات، ميزان طبي، عمود قياس الطول، مضمار 200م بالساحة، ميقاتة، شواخص، مسطرة، ديكامتر، معالم، كرات طبية 1..2...3..4 كغ.

8. مواصفات الإختبارات البدنية:

1-8. إختبار السرعة:

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند استماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 10 أمتار + 30 متر بأقصى سرعة ممكنة مع ضبط توقيت التجاوز (سرعة الجري) بين ح نقطة 10 أمتار إلى 40 متر أي حساب سرعة 30 متر مسبوقه ب 10 أمتار جري (أيمن فاروق).

2-8. إختبار المداومة (إختبار جورج قاكون 45" / 15"):

يقوم المختبر بالجري لمدة 45" و الراحة ل 15" بالتناوب الجري مع الراحة ذهابا و إيابا مع فرض الإيقاع من طرف الأستاذ بإستعمال منبه صوتي في التوقف و الإنطلاق بإبتداء الجري لمسافة 100 م ب 45" و تزداد المسافة في كل دقيقة ب 6.25 متر مما يعني زيادة السرعة ب 0.5 كلم / سا في كل دقيقة و يتوقف المختبر عن الجري لما يعجز عن متابعة الإيقاع المفروض بالوصول متأخرا عن الشاخص بعد تنبيه الأستاذ ويسجل الدقيقة المتوقف فيها و إستخراج السرعة القصوة الهوائية (cédric dovat).

3-8. إختبار القفز الأفقي: الإنطلاق برجلين على نفس المستوى، أصبع الرجلين خلف الخط، الإنطلاق من الثبات بثني الركبتين والقفز إلى أبعد مسافة ممكنة مع احتساب آخر علامة للكاحل.(أوليان و أوليفي، 2019)

4-8. إختبار دفع الثقل: وضعية الجلوس والاستناد على الجدار مع وضع الكرة الطبية ل 3 كغ على الصدر مقبوضة باليدين ورميها لأقصى مسافة ممكنة دون تحرك الجذع عن موضعه الأصلي وحساب مسافة الرمي.(أوليان و أوليفي، 2019)

9. الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها، ومن بين التقنيات الإحصائية التي سنعتمد عليها بحثنا هي: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، الإنحراف المرجح، إختبار ستودنت وحساب كل العمليات عن طريق برنامج SPSS.

10. الدراسات و البحوث المتشابهة:

تعد الدراسات و البحوث المشابهة عرضاً للتراث النظري في الموضوع Review literature بما يحقق التواصل المنطقي و الفعلي بين البحث الحالي و ما سبقه من بحوث، مع التركيز على الناحية النقدية لما يتمعرضه، ومناقشته، وهو الهدف الحقيقي من الاطلاع على الدراسات السابقة، لتحقيق التواصل العلمي والتراكمية العلمية الإيجابية التي تثري العلم وتدفعه للتقدم.

وبدورنا نرى أن الدراسات السابقة هدفها تحقيق التواصل والتراكم المعرفي بين البحوث المتشابهة، بحيث يستفيد الباحث من جهود من سبقوه، وينقدها، ويطور فيها، وأخيراً يضيف إليها جديداً يثريها.

و إذا كانت الدراسات السابقة هي نظرياً الأساس الذي ينطلق منه الباحث ليشيد أعمدة بحثه، فإن هذا الأساس إذا لم يهذب وينقى ويتم اختباره ومناقشته، فإنه يصبح أساساً هشاً لا يصلح لإقامة بناء علمي قوي عليه.

و لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، هذا من اجل اثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة اخرى.

10-1. عرض الدراسات:

1- دراسة مسلم جميلة (2010-2011): تأثير الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في كرة اليد.

هدف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

فروض البحث:

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث: لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي عينة البحث : اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 28 تلميذا متواجدين بإكمالية "بن سعدون منور" بولاية مستغانم علما أن العينة الضابطة والتجريبية من نفس الإكمالية وكل عينة تتكون من 14 تلميذ وتم الاختيار بالطريقة العشوائية المنتظمة من الطور الأول لمرحلة التعليم المتوسط.

أداة البحث: الاختبارات المهارية، اختبار التمرير على الحائط، اختبار التنظيط بالكرة بمسافة 30 متر اختبار التصويب على المرمى، اختبار الرمي لأطول مسافة.

الاختبارات البدنية: جري مسافة 30 متر، اختبار المرونة للجذع وعضلات الفخذ الخلفية، اختبار الوثب العمودي من الثبات اختبار الجري بين الشواخص.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار ستودنت (T).

النتائج البحثية:

- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية له أثر إيجابي في جميع الاختبارات البدنية و المهارة لدى المجموعة التجريبية.
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

2- دراسة جاسم محمد الناييف الرومي (1999): أثر برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية علي بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال الرياض.

هدف الدراسة: التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الصغيرة والقصص الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال الرياض حسب الجنسين.

فروض البحث: الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لها أثر إيجابي علي تطوير جميع القدرات البدنية والحركية.

منهج البحث: لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي عينة البحث: اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 63 طفل تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تصميم مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة.

أداة البحث: اختبارات بدنية و حركية.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ستيودنت (T).

النتائج البحثية:

- الألعاب الصغيرة والقصص الحركية لها تأثير إيجابي علي تحسين القدرات البدنية و الحركية.
- توجد فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3- دراسة مصطفى حسين إبراهيم باهي (1988): تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم المملكة العربية السعودية.

أهداف الدراسة:

- التعرف على فاعلية برنامج المسابقات والألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي.
- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المسابقات والألعاب الصغيرة .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لبعض القدرات الحركية لصالح القياسات البعدي للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح والمجموعة التي طبق عليها البرنامج التقليدي لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم ثلاث مجموعات ضابطة ومجموعة تجريبية.

عينة البحث: اختيرت بالطريقة العمدية وكان عددهم 150 طالب وتم تقسيم العينة إلى أربع مجموعات بالطريقة عشوائية.

4- دراسة نوال إبراهيم شلتوت، عزة عبد الحليم (1988): برنامج ألعاب الصغيرة لتطوير دقة الاداء وأثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية.

هدف الدراسة:

- وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترحة لتطوير الدقة.
- دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترحة لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات في درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

التعريف بالبحث

عينة البحث: تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس وقد بلغ عددهم 100 تلميذة.

نتائج البحث:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات المقاسة.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات.
- 5- دراسة أحمد ممدوح زكي (1985): أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية البدنية للمرحلة الإعدادية.

هدف الدراسة:

- تحديد أثر استخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية.
- مقارنة العائد من استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض.

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

نتائج البحث:

- وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية.
 - استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية ، يؤثر إيجابيا بدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية.
- 6- دراسة حنان أحمد رشدي عسكر (1990): تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن (5-6) سنوات.

هدف الدراسة:

- وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة من 5-6 سنوات.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية (العدو، الرمي، الوثب وبعض القياسات الفسيولوجية للنبض، الضغط) وكذلك بعض القياسات البدنية (سرعة، قدرة الرجلين، قدرة الذراعين).

منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين.

عينة البحث: اختيرت بطريقة عشوائية من بين أطفال الحضانة مدرسة أسماء فهمي القومية المشتركة وبلغ عددهم 150 طفلا وطفلة بحيث اشتملت كل مجموعة على 28 طفلا.

نتائج البحث:

- البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي في تحسين مستوى المهارات الحركية.
- البرنامج التجريبي أثر بالإيجابية على قياسات النبض عدا الضغط.
- البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي على تحسين اللياقة البدنية لأطفال الحضانة.

الفصل الأول

التربية البدنية في الطور الثانوي

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

1-1. خصائص مرحلة التعليم الثانوي

2-1. خاصية التربية البدنية

3-1. أهداف التربية البدنية و الرياضية

4-1. استراتيجية تعليم / التعلم

5-1. اسس بناء و تطبيق وحدة تعليمية

6-1. مسعى المنهاج

7-1. منهجية التخطيط

8-1. منهجية التقويم

9-1. الأنشطة اللاصفية

خلاصة.

تمهيد:

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام.

و يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع.

و يتضح هذا من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا.

و في هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة. فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة، و ما تتميز به من صعوبات نفسية و اضطرابات فسيولوجية، تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام.

يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية و العمود الفقري للعملية التربوية، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ . وبذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي و التأثير في المحيط الخارجي.

وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداده لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البيئي و الصحي.

وهنا فالأستاذ يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج، والتي تتمحور في ما يلي:

- إدراك أهمية المادة (التربية البدنية والرياضية) في المرحلة الثانوية و علاقتها مع المواد الأخرى.
- الإحساس بدوره في العملية التربوية التي ترتكز على استراتيجية التعلم.
- الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية و الرياضية و أبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.
- الإطلاع على هيكله المنهاج و اشتقاق الكفاءات.
- تبني الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.
- الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية و التشريعية المنوطة بالمادة و كل ما يحيط بها والعمل بها.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه.
- توظيف النشاطات اللاصفية (الرياضة المدرسية) و كل ما يترتب عنها من سلوكات ومبادرات، بما يتماشى والأهداف المبرمجة.
- التحكم في تنظيم القسم (التفويج) و كل ما يترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.
- التحكم في تعليمية المادة و الأنشطة البدنية و الرياضية.
- المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها و صيانتها.
- فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة و كل ما يحيط بها من علوم و معارف.

1-1. خصائص مرحلة التعلم الثانوي:

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. حيث يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور.

1-1-1. أهمها:

● الناحية النفسية:

- ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة التحولات الجسمية
- التركيز على الذات، وحب الظهور أمام الغير بالمظهر اللائق.
- مزاج متقلب في غالب الأحيان.
- حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم.

● الناحية الجسمية و الحركية:

- ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ.
- زيادة في الطول والوزن بصورة واضحة.
- قدرة كبيرة على التحكم في الحركات.
- قدرة تركيب الحركات وتحليلها.
- قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ.

● الناحية الاجتماعية:

- الرغبة في الانخراط في الجماعة وتكوين صداقات جديدة.
- الرغبة في القيام بالأعمال المناسبة وذات المصلحة.
- العمل على اكتساب ثقة الآخرين.
- التوق إلى الاستقلال عن الأسرة ، وعدم إشراكها في شؤونه الخاصة.
- الميل إلى الاحتكاك بالجنس الآخر.

2-1. خاصية التربية البدنية:

تتميز التربية البدنية بـ:

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- تمكين التعمود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

● الناحية التربوية:

نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها، ثقافية اجتماعية في جوهرها.

● الناحية الاجتماعية:

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة.
- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه.
- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد.
- تبرز قيمة احترام الغير، حتى ولو كان خصما.

● الناحية الصحية:

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية.
- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة.
- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغطات الانفعالية .
- اكتساب حصانة، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها
- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

3-1. أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط ، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

1-3-1. الناحية البدنية :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفيسيولوجي.
- التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

1-3-2. الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

1-3-3. الناحية الاجتماعية:

- التحكم في نزواته والسيطرة عليها.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

4-1. استراتيجيات تعليم/التعلم:

إن تناول الحالي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية منطلق أساسا من الأنشطة البدنية والرياضية، وكثيرا ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة. ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى.

مما يضطر الأستاذ إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموما للموهوبين، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب، غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب.

بينما المنطق التعليمي/التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية.

والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجيات قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجدد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية، التي تعتبر دعامة ثقافية لها، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف، موجهة لجميع التلاميذ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقا من منهجية يملئها المنطق نفسه.

وما اعتماد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي، وما ترمي إليه الرهانات العالمية، من تحولات ومستجدات. كان ولا بد من مسيرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي.

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها:

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي: حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل.
 - للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعليمية محددة .
 - للكفاءة أبعاد مشتملة عليها: البعد المعرفي ، البعد المهاري ، البعد الوجداني (السلوكي).
 - اكتساب المعارف كمفهوم أندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدا عن منطلق التحصيل التراكمي.
 - اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها.
 - تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي، الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها.
 - اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم، نوجزها فيما يلي:
 - ◀ إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية.
 - ◀ تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعليمية متعددة يجد كل متعلم مكانه فيها.
 - ◀ ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك.
 - ◀ تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.
 - ◀ توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة.
 - ◀ تبجيل ودعم العمل الجماعي.
- ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات:

1. جانب التصور والتحضير:

- التمكن من إعداد وبناء وحدات تعليمية.
- التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان.
- التمكن من وضع استراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية بالحفاظ على التحفيز.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

– التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعليمية من حيث معاييرها.

2. جانب التطبيق:

– أن تعايش الكفاءات والأهداف التعليمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية، على شكل وحدات تعليمية (من 8 إلى 10 حصص تعليمية)، تكون مترابطة ومتدرجة، ومشملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة.

– أن تكيف التعلم لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها.

– أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ (تحقيق نتائج) من خلال الممارسة.

– أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح النشاط من جهة ثالثة.

3. تسيير التعلم:

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلم المستهدفة وتسمح:

– بتحليل وترجمة الوضعية.

– باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة و التعلم.

– بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج.

– بمعرفة كيفية استخدام الوسائل، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتوخاة.

– بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح.

– بمعرفة الوقت المستغرق في عملية التعلم.

– بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها.

– بمعرفة النتائج وتحديد شكلها (كمية، نوعية، مقارنة).

– بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة.

– باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة.

1-4-1. طريقة التعلم:

تبنى طريقة التعلم انطلاقاً من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها، وهذا حسب التدرج التالي:

- التلميذ، يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقاً من معايير حركية كمؤشرات وجبهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى.
- التلميذ، يعرف، يركب وينسق عملياته معتمداً على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة، وقدراته من جهة أخرى.
- التلميذ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.
- التلميذ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة.

2-4-1. خطوات منهجية:

أ. كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي؟

انطلاقاً من الأهداف التعليمية، واعتماداً على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعليمية من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافاً إجرائية (عملية) تتضمن:

- أفعالاً حركية (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
- قابلة للقياس والملاحظة.
- في وضعيات تعلم محددة.
- بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

ب. كيف يتم اختيار وضعيات التعلم؟

تختار الوضعيات التعليمية تبعاً لمدى ما تحققه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات:

● من الناحية المنهجية:

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كل الفضاء المتوفر (الساحة، الملعب، الأروقة...)
- تنوع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوقة.
- ترتب حسب الجهد بحيث يتبع كل نشاط شديد الجهد بنشاط أقل من شدة.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

• من الناحية التعليمية (الديداكتيكية): تتسم الوضعية التعليمية بـ:

التدرج: تبدأ الحصّة دائماً بتمرنات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تلمّي علينا المعالجة التعليميّة للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.

الديمومة (الاستمراريّة): تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).

التقدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسلوكيّة والذهنية للتلاميذ.

التعاقب: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهداً وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

ج. كيف نبني وضعية تعليم/ تعلم ؟

اختيارنا لمفهوم "بناء" الوضعية له دلالاته. فشروط بناء بيت مثلاً ترتكز على: الفكرة (الموضوع)، المهارات وأساليب البناء، الوسائل.

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

- التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعليميّة
- بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ.....
- دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

د. كيف يتمّ تسيير الوضعية التعليميّة ؟

- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم/التعلم (أفراداً وجماعات) تلميه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.
- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أول إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.
- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، و فسخ المجال للجميع لنيل الفوز.

هـ . كيف يتمّ تقويم الوضعية التعلّمية ؟

- وجود التلميذ في وضعية تعليم/ تعلّم، يجبره على بناء تصرّفاته تدريجيًا حسب ما هوّ مطلوب والنشاط المناسب و الصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطرّ.
- واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

و . ما مكانة الوضعية التعلّمية من الحصّة؟

- تمثل الوضعية التعلّمية غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.
- 1-5-1. أسس بناء وتطبيق وحدة تعلّمية:
- 1-5-1. تعريف الوحدة التعلّمية:

هي التمفصل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة وحدات تعليميّة/تعلّمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي.

1-5-2. أسس بناء وتطبيق وحدة تعليميّة:

1-2-5-1. جانب التحضير:

- انطلاقا من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئه الاجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيّات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو....
- تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ....).
- تحديد مدّة الممارسة للوضعيّات.
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

1-2-5-2. جانب التطبيق:

* المبادئ المسيّرة للدرس: بعد تحضير وإعداد 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 .

* المبادئ المتعلقة بالتسخين:

- يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية، حيث أنّه
- يضمن للجسم تحمّل شدة الجهود التي يتطلّبها 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.

* المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

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:

◀ التدخّلات الشفوية:

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

◀ التدخّلات العمليّة (الحركية):

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين، بالجسم كلّه بالأداة المستخدمة).
- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة).
- التنقّل 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.

* المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):

كثيرا ما تهمل 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.

ملاحظة: تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.

6-1. مسعى المنهاج:

بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها، خلال المسار الدّراسي، تظهر في سلوكات الطّفّل

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

وتصرفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليومية العادية.

ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التالي:

انطلاقاً من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية، وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملمح للخروج في نهاية المرحلة.

1. صيغت كفاءة سميت **بالكفاءة النهائية** تتويجاً للمرحلة الثانوية، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.

2. اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت **بالختامية** متدرجة في الصعوبة ومتراطة فيما بينها فضلاً عن كونها متماشية مع سن التلاميذ، تعبر كل واحدة منها عن مستو من مستويات المرحلة (السنة الأولى ثانوي، السنة الثانية ثانوي، السنة الثالثة ثانوي).

3. اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات سميت **بالقاعدية** مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها.

4. استنبط من كل كفاءة قاعدية **مؤشرات** دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها من جهة وإخضاعها للتقويم من جهة أخرى.

5. اشتق من كل كفاءة قاعدية **هدفان تعليميان**، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية.

6. وضع لكل هدف تعليمي **معايير** دالة عليه، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعليمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها، لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل **أهداف إجرائية** يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية.

1-6-1. منهج السنة الثانية ثانوي:

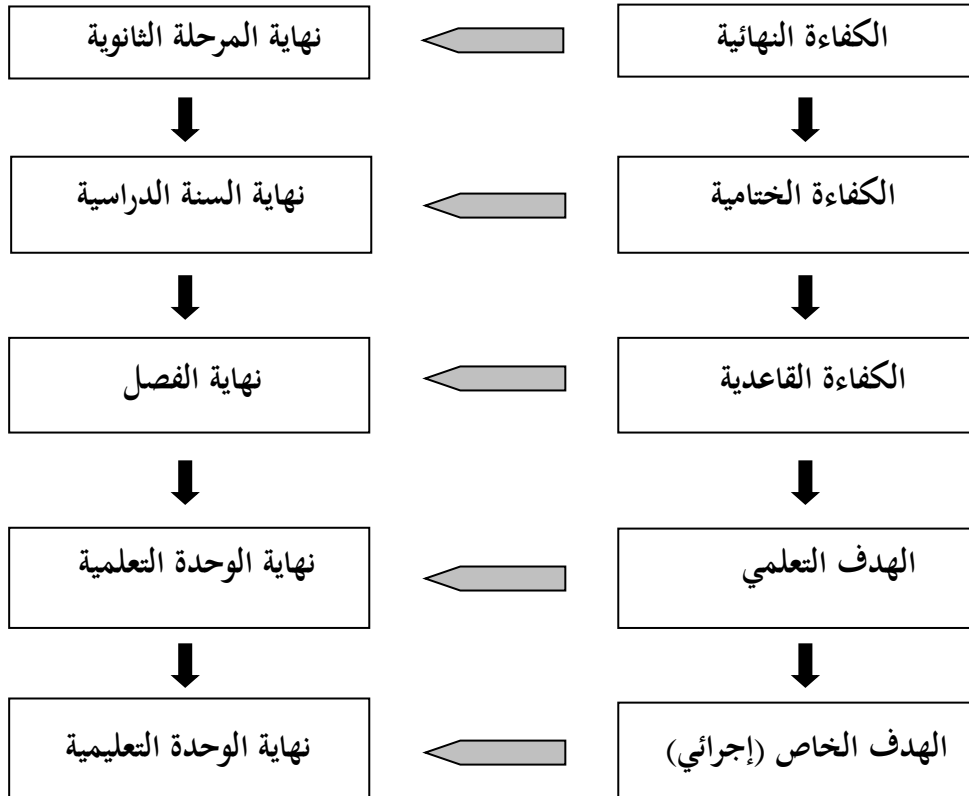
- **ملمح الدخول:** يركز أساساً على تنسيق مختلف الحركات والعمليات في صيغتها الفردية والجماعية، وتكييفها بما يتمشى وتحدد الوضعيات والحالات التي تواجه المتعلم خلال الممارسة انطلاقاً من ملمح تخرج السنة الأولى ثانوي.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- ملامح التخرج: وتعتبر عنه الكفاءة الختامية التالية: تكييف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة، بالشدة، بالمدة، بالفضاء. صياغة هذه الكفاءة الختامية يركز أساسا على:

- التكييف مع مختلف الحالات والوضعيات .
- ترشيد الاستجابات الحركية حسب أنواع المؤثرات الداخلية والخارجية.
- تقدير المسافات وتوزيع الجهود.
- تقدير الزمن وتوزيع الجهود.
- تقدير شدة الجهود.
- ضبط فضاء الممارسة وتحديد مسالك التنفيذ.

2-6-1. هيكل المنهاج:



شكل بياني رقم (01): يبين هيكل المنهاج

1-6-3. مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي:

* الكفاءة النهائية:

تنسيق العمليات الحركية وضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم والتنفيذ والروح الرياضية.

* الكفاءات الختامية:

السنة الثالثة ثانوي: ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية .

السنة الثانية ثانوي: تكييف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة ، بالشدة ، بالمدة ، بالفضاء .

السنة الأولى ثانوي: تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين مسافة معينة، شدة معينة.

* المقاربة بالكفاءات:

تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الانتقال من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها ولزوميتها في الحياة اليومية للفرد وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها ، وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عملية التعلم .

وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في صيغة مشكلات، ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية، وبتسخير المهارات الحركية الضرورية.

وبذلك يصبح حل المشكلات (الوضعيات/المشكلة) الأسلوب المعتمد للتعلم الفعال، إذ أنه يتيح الفرصة للمتعلم لبناء معارفه (بالمفهوم الواسع) بإدماج المعطيات والحلول الجديدة في مكتسباته وتعلماته، كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل من المعلم والمتعلم.

فالمعلم: منشط، ومنظم، ومشجع، ومحفز.

والمتعلم: شريك مسؤول عن التعلم ذاته، بحيث يبادر ويساهم في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه .

4-6-1. تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية:

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية عملية مخططة ومقصودة ، تهدف إلى إحداث تغيرات إيجابية مرغوبة (تربوية، معرفية، حركية، نفسية واجتماعية) في سلوك المتعلم وفي تفكيره ووجدانه.

وهذا يتطلب من الأستاذ أن يكون معدا إعدادا متميزا من الناحية المعرفية والبيداغوجية والمهنية مما يسمح له بتطوير العمل التربوي والتعليمي ، لبناء شخصية المتعلم القادر على التفكير والتكيف والإبداع والعيش في مجتمعه ، والانسجام مع متطلباته ومستجداته ، ومواجهة كل التغيرات.

ومن هنا تبرز لنا أهمية التعليمية ودورها البالغ في تطوير تدريس مادة التربية البدنية والرياضية والبحث عن أنجع الطرق والوسائل ، بغية إيصال الأنشطة المقررة في المناهج الدراسية إلى المتعلمين في أحسن الظروف (طرق التدريس، الوسائل والتقنيات المستخدمة في إيصال المعلومات إلى المتعلمين).

ومنه فتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية و الاجتماعية، ومن خصوصياتها :

- أنها تستهدف تطوير الناحية البدنية والفكرية لدى المتعلم ، وتربي فيه القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه.
- أنها تغرس فيه القدرة على الربط بين النشاط المفيد والغير المفيد.
- أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خضوعا للممارسة المقننة.
- أنها مبنية على أسس بيولوجية وفسيولوجية.
- أنها مرتبطة بظروف بسيكولوجية، مرافقة لمراحل النمو.

1-6-5. معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية:

1. لماذا المعالجة؟

للتربية البدنية والرياضية أهدافها الخاصة بها ، والتي لا تتماشى كلياً مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسي الفيدرالي .

وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من الرياضة التنافسية المحضنة إلى النشاط البدني الرياضي التربوي.

2. مبدأ المعالجة:

المهدف من المعالجة التبسيط والتكثيف دون فقدان جوهر النشاط، وذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة .

3. مهام المعالجة:

وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتمحور حول:

- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة، وبين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى.
- تحديد المنطق الداخلي للنشاط، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.
- تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى، التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.
- برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقاً من مستوى ممارسة التلاميذ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل.
- برمجة حالات تعليمية، وأخرى تقويمية، نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها.

4. التكيف:

- إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط رياضية بحذافرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية، التي تحكمها غايات و أهداف مندمجة في سيرورة تربوية عامة.
- وعليه فتكليفها ضرورة تنطلق من المنطق الداخلي لها، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم.

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار :

- فضاءات الممارسة.
- فترات برمجة النشاط.
- العراقيل الظرفية .
- ضرورات بيداغوجية أخرى

7-1. منهجية التخطيط:

1-7-1. برمجة العمل السنوي:

تقوم برمجة العمل السنوي على أسس نحصرها في:

- المدة الزمنية السنوية (تتراوح بين 26 و 28 أسبوع).
- الحجم الساعي الأسبوعي (ساعتين أسبوعيا).
- المنشآت الرياضية الممكن استعمالها داخل وخارج المؤسسة.
- الوسائل التعليمية ومدى توفرها لتحقيق الأهداف.
- الكفاءات المسطرة ومدى تطابقها مع الأنشطة.

2-7-1. برمجة الوحدات التعليمية:

تبرمج الوحدات التعليمية بما يتوافق والمجالات التعليمية المعبرة عموما على فصول السنة الدراسية، بحيث يشمل كل مجال تعليمي نشاطين (نشاط فردي وآخر جماعي) يجسد كل نشاط هدفا تعليميا عن طريق أجرأة معايير في أهداف خاصة بعد التقويم التشخيصي.

1-7-3. برمجة الوحدات التعليمية:

تبرمج الوحدات التعليمية انطلاقاً من الهدف الخاص ومحتواه التعليمي النابع من نوع النشاط.

1-7-4. أسس تشكيل الأفواج:

في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها:

– العمر الزمني والعمر التشريحي

– الجنس

– الاستعدادات البدنية والفنية

– الامكانيات المتاحة للعمل

– رمز الحصة أو النشاط

1. **العمر الزمني والعمر التشريحي:** ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بـ "العمر التشريحي". حيث يختلف العمر الزمني عن العمر التشريحي، وعليه يجب مراعاة هذا الجانب عند تقسيم الأفواج:

2 **الجنس:** فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث، خاصة في المرحلة الثانوية. فالذكور عادة ذوو قوة وعضلات أشد وأمتن، ويزداد الجسم طولاً ووزناً، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة.

3 **الاستعدادات البدنية والفنية:** قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة.

4 **الإمكانات المتاحة للعمل:** إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب ، والعتاد المخصص للأداء دوراً هاماً في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلاً نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

العمل بالورشات، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

5 زمن النشاط والحصّة: يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة، أو النشاط الواحد داخل الحصّة، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموما كمية العمل أكبر.

1-7-5. الغرض من تشكيل الأفواج: لاستعمال أسلوب العمل بالأفواج أهداف هامة، منها ما هو تنظيمي ومنها ما هو معرفي واجتماعي وجداني:

1. الأهداف التنظيمية:

- التحكم في سير الدرس.
- التسيير والتنظيم العقلاي للعتاد المتوفر.
- التحكم في توقيت الحصّة.

2. الأهداف المعرفية والفنية:

- إشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ.
- التوجيه الجيد للتلاميذ.
- ملاحظة ومراقبة التلاميذ بشكل جيد.
- تحقيق أحسن النتائج.
- تداول التلاميذ على النشاط بشكل جيد ومتكافئ.

3. أهداف وجدانية وعاطفية:

- غرس روح المسؤولية والمساعدة والتعاون بين التلاميذ.
- خلق روح التنافس والاجتهاد من أجل الفوز.
- تقمص مختلف الأدوار (الملاحظة، التنظيم، التسيير).
- التحكم في الانفعالات عند الفوز والهزيمة.

– التضامن الفعلي مع الزملاء داخل وخارج الفوج.

4. طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات:

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة، ولعل أهم طرق تسيير الدرس، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها:

* **طريقة الأداء التتابعي (الطوابير):** وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف، ومن مميزات إمكانية ملاحظة كل التلاميذ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل، وعموما تستخدم في دروس الجمباز والقفز.

ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة.

* **طريقة المناوبة:** يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي، بحيث يقسمون إلى مجموعات تتناوب العمل فيما بينها.

* **طريقة العمل بالورشات:** وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد، وبشكل منفصل على بعضها البعض.

وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه.

1-8. منهجية التقويم:

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلق الأمر بالنتائج البدنية والرياضية. حيث يواجه المعلم هذا الإشكال عند ما يريد تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية.

وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حدّ السواء، فهو يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة، ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجي. هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتّقويم، يسمح

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

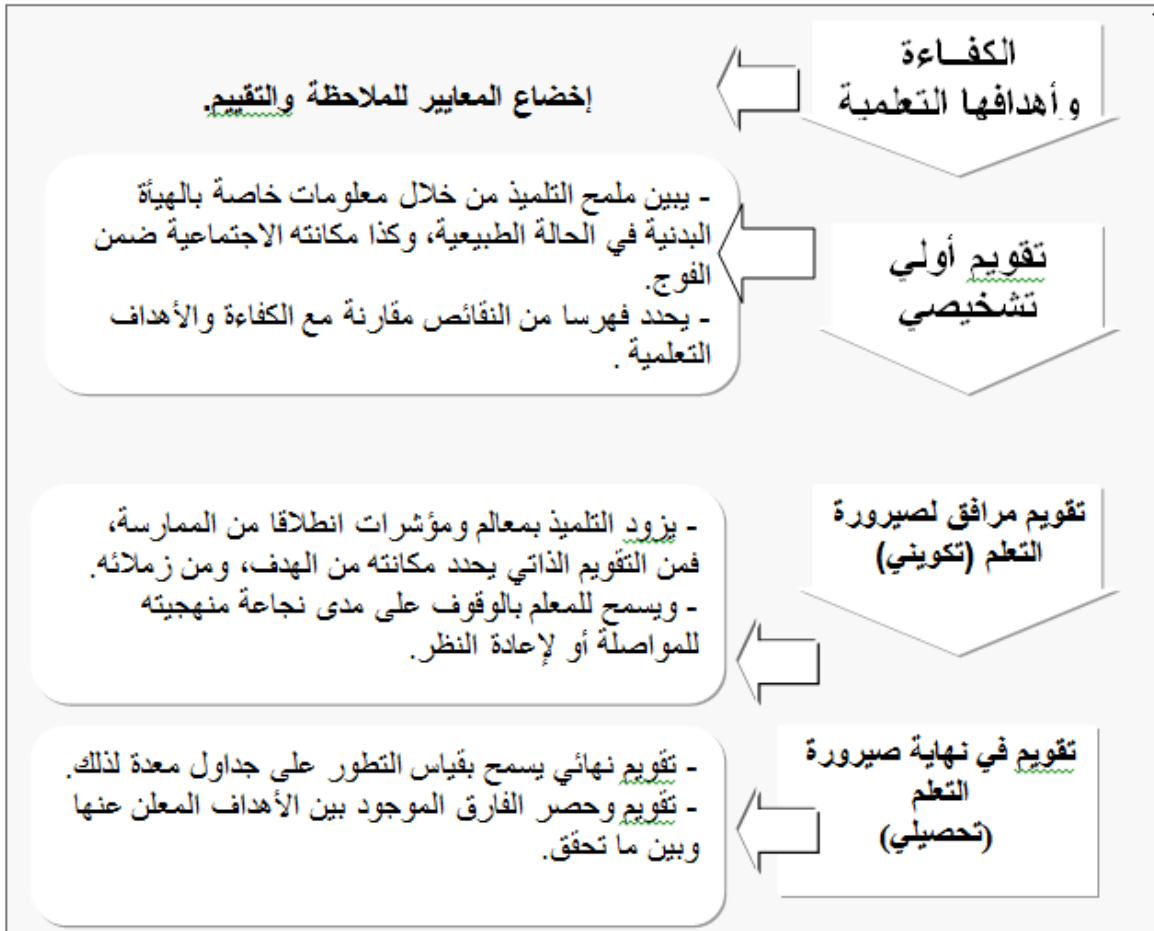
بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال صيرورة التعلم.

ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات، تجعل كل تلميذ مسؤولاً وقائماً على تعلمه الحركي. ففي إطار تقويم النشاطات البدنية والرياضية، نجد أنّ المقاربة بالكفاءات تدعو إلى اعتماد موقفين:

– نهج قوامه تحديد الأهداف الخاصة في صيغتها العملية الإجرائية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العملية التربوية.

– تقويم ذو مصداقية يتطلب من المعلم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية دلالتها مؤشرات الكفاءات ومعايير الأهداف التعليمية.

و هو ما يرمي إليه النهج التالي:



شكل بياني رقم (02): يبين الكفاءة و أهدافها التقييمية

1-9. الأنشطة اللاصفية:

أكد القانون 04-10 المؤرخ في 14 أوت 2004 والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية، في المادة 11، على أن برامج التربية البدنية والرياضية ملزمة إجباريا، بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية. وانطلاقا من هذا، وفي إطار الأنشطة اللاصفية، فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كليا، في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي، فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية.

إن النشاط اللاصفي (النشاط الرياضي) بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بتطبيق برامجها الرسمية تتمثل فيما يلي:

- توسيع وتعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وفي جميع أطوار التعليم.
 - التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
 - تنويع الممارسة الرياضية (كل التخصصات).
 - ممارسة الرياضة للجميع، وبدون تمييز.
 - تطوير القدرات الفردية البدنية والذهنية، من أجل توجيه رياضي ملائم.
 - الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضة سليمة.
 - اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم.
 - إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا.
- لا يمكن أن تحقق هذه الأهداف إلا في إطار عمل جاد ومنظم ومخطط ومستمر، من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية. وهنا فعلى الأستاذ أن يضطلع بمهامه وخاصة في المجالات التالية:

- **كمنشط:** ينشط ويسير وينظم فعاليات المنافسات الرياضية، في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التي يعمل فيها.
- **ككاشف للمواهب:** أن يكون قادرا على كشف و انتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة .

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

- **كمدرب:** أن يعمل تكوين فرق على مستوى المؤسسة التي يعمل فيها، ويقوم بتحضيرها من جميع النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، لكي تكون جاهزة لمنافسة المؤسسات الأخرى.
- **كمنظم:** أن ينظم منافسات ما بين الأقسام من خلال وضع خطة تكوينية تنافسية تمتد عبر السنة الدراسية.
- **كمرافق وقائد:** أن يكون قادرا على مرافقة وقيادة الفرق في إطار المنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية.
- **كمربي:** أن يغرس لدى التلاميذ الخلق الرياضي، وقيم الروح الرياضية والاحترام والتضامن.
- **كمقوم:** أن يكون قادرا على ممارسة التقويم الذاتي لأعماله لضمان السير على الطريق السوي.

الفصل الأول: التربية البدنية في الطور الثانوي

خلاصة:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية في المقرر الدراسي كمادة محفزة للتلاميذ لكسر الروتين و ضغط الدراسة حيث تعرف بخصبة تفريغ المكبوتات النفسية و الترفهية من خلال ماتطرقنا إليه من أهدافها و تعاريفها تستطيع معالجة السلوكات السلبية النفسية و الإجتماعية بالتعلم المهاري والتنمية البدنية.

الفصل الثاني

الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

1-2. اللعب

2-2. الألعاب المصغرة

2-3. الصفات البدنية

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر الكثير من العلماء أن الألعاب المصغرة لها أهداف واسعة للتلميذ من خلال حصة تربية البدنية، كما تهدف إلى تحقيق نفس الأهداف التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها و بهذا تستهدف التلميذ بالذات.

ممارسة الألعاب المصغرة في الوسط التربوي له علاقة بتطوير و مدى تقدم النمو الفكري و البدني (الصفات البدنية) وتنوع الرياضات الفردية و الجماعية، و أما ما يخص الجانب البدني لعل أهم الصفات يحتاجها التلميذ هي القوة، السرعة، الرشاقة و التي نراها في مختلف الفعليات الحركية كالقفز الطويل. و التسديد في كرة اليد.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى مدى تأثير الألعاب المصغرة على تحسين و تطوير الصفات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي.

2-1. اللعب:

2-1-1. تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي: حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، صفحة 09)

أما حسن علاوى فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو (محمد حسن علاوة، 1986، صفحة 09) أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر" reider حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره ويفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (Albermons.R.B, p.43). أما "اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنه تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق. (Oliver camulle و مرشد، صفحة 31)

2-1-2. فوائد اللعب:

- للعب فوائد كبيرة للاعبين الناشئين و الكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
 - يدخل الخصبوة والتنوع في حياة الطفل . أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
 - يمكن المدرب من مساعدة اللاعب على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
 - يتيح للناشئ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

- يعطي للاعب مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه اللاعب ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للناشئ جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة (عدنان عرفان مصلح، صفحة 04)

2-1-3. وظائف اللعب:

- إن وظيفة اللعب الأساسية و هدفها الأصلي هو توفير للناشئين الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
 - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدها.
 - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
 - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقي، الصفحات 119-120)

من خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج اللاعب الناشئ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع هذا الأخير أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

2-1-4. العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الناشئين أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع

هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية:

أ. الصحة:

من الأكيد أن اللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

ب . الذكاء:

إن اللاعبين النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، اللاعب الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج. البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على اللاعب، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، جوان 1992)

2-2. الألعاب المصغرة:

1-2-2. تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها :: "هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي) "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (عطيات محمد خطاب، صفحة 63)

وسيلة تدريبية فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور (وديع فرج الين، الصفحات 293-294)

بالاعتبار و التقدير من الاخرين . "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي (حنفي محمود مختار، صفحات 135-136)

الصفحات من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب المصغرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان ناشئا أو راشدا على التعلم حسب حنفي محمود قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (مختار، صفحة 137)

2-2-2. أهداف الألعاب المصغرة :

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات المهارية وفي نفس الوقت تطوير المهارات البدنية للناشئ من اجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للناشئين.
- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الناشئين.
- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.

وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا

فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (Bottym Eric, 1981, p.2-3)

2-2-3. خصائص الألعاب المصغرة:

– لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذلا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة و حجم و مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

– سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

– عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب، صفحة 171)

2-2-4. علاقة الألعاب المصغرة بالصفات المهارية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات المهارية للاعب وخاصة مرحلة (14-16 سنة)، وهذه المرحلة تعتبر خصته للمهتمين بتربية الناشئين مهاريا حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق اداء المهارة بصفة جيدة.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم المهارية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب المصغرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق كذلك الألعاب المصغرة تعتمد بشكل أساسي على (قري عبد الغني وآخرون) المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة. (رحموني الجليلي وآخرون، صفحة 31)

2-2-5. مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:
- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وهيبى الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية و المهارية.
- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل باللاعب تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الهدف التدريبي
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة جملة التكرار فقط. (قاسم المنديلاوي وآخرون).
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها. (الصفحات 172-173)
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

2-2-6. تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

ان أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التدريب في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشر ذا التوالي :

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- ترمينات على المهارات أو الصفات البدنية.

2-2-7. كيفية اختيار الألعاب المصغرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى اللاعبين ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج النادي وداخله على حد السواء.

2-2-8. الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل التدريبية... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة (قاسم المندلاوي وآخرون)

2-3. الصفات البدنية:

إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية ... الخ).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية.

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

2-3-1. التحمل:

2-3-1-1. مفهوم التحمل:

يعرف محمد صبحي وأحمد كسرا التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة". (فيصل عياش الدلمي و لحر عبد الحق، 1997، صفحة 13)

ويتفق كل من تلمان (telemann renie, 1991, p.25) وحسن السيد (حسين السيد أبو عبدو، 2002، صفحة 38) في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب".

من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

2-3-2. القوة

2-3-2-1. مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل عياش الدلمي و لحر عبد الحق، 1997، صفحة 13)

يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1978، صفحة 59)

ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (محمد توفيق الوليلي، 2000، صفحة 167)

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

ويضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على: (سامي الصفار و آخرون، 1978،
صفحة 199)

- سرعة الانقباض.
- حجم العضلة.
- المقاومة.
- استعداد العضلة.
- عملية المتابوليزم.

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.
- التصويب إلى المرمى.
- التمرير الطويل والتمرير القصير.
- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
- رميات التماس الطويلة القوية.
- ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير.
- التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.

وعليه ومما تم ذكره فان حركات اللاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة". (Tupin Bernard,1990, p.76)

2-3-3. السرعة:

2-3-3-1. مفهوم السرعة:

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن. (علي فهمي البيك، 1990، صفحة 90)

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. (Habil Dornhoff, 1993, p.82)

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

2-3-4. الرشاقة:

2-3-4-1. مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (Edgar Tahil, 1977, p.197)

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1978، ص.84)

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذاك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (وجيه محجوب، 1989، صفحة 87)

2-3-5. المرونة:

2-3-5-1. مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف Frey Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeau Joej, 1988, p.13)

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "زاتسيورسكي Zatsiorsky المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها " مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (محمد حسين علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1982، صفحة 318)

إن اختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراء لغويًا ولا يغير من مفهوم المصطلح من حيث المعنى. فالقدرات البدنية على سبيل المثال كمصطلح لها أكثر من تسمية وهذا في المدارس الألمانية نفسها وكذلك في المدارس العالمية. وهذه التسميات هي (القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، الصفات الفسيولوجية، العناصر البدنية، العناصر الحركية، العناصر الفسيولوجية، القدرات والعناصر المؤثرية) وعلى ذلك يذكر (رودي أيتسولد) كما نقل

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

عنه (بسطويسي أحمد) (أن كل تلك المرادفات تعني القدرات البدنية والحركية وهي القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، فالقوة العضلية على سبيل المثال قدرة وصفة وعنصر بدني حركي فسيولوجي وبذلك تعد أحد العناصر المكونة (للياقة البدنية) وكذلك القدرات البدنية الأساسية الأخرى).

لقد قسم (محمد صبحي حسانين) نقلا عن (بسطويسي أحمد) القدرات البدنية إلى (القوة العضلية السرعة المطاولة، المرونة، الرشاقة).

وكذلك قسم (هارسون كلارك) كما نقل عنه بسطويسي أحمد القدرات الحركية إلى (القوة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق التوازن، المطاولة).

وبالنظر إلى اختلاف تلك المدارس سواء أكانت أمريكية أو ألمانية أو روسية فإنها متفقة في مفهوم الصفات والقدرات البدنية والحركية وبينما نجد الاجتهاد واضحا بين تلك المدارس في تصنيفهم وتبويبهم لتلك القدرات والعناصر إلا أننا لا نرى أي اختلاف في معنى ومفهوم وتعريف كل منهما إذ القوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة هي قدرات بدنية والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة هي قدرات حركية علاوة على أنها قدرات بدنية.

فقد عرف (بسطويسي أحمد) القدرات البدنية بأنها "قدرة اللاعب على تحمل الجهد العضلي طويل المدة وتحمله لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه". (بسطويسي أحمد، صفحة 105)

وعرف القدرات الحركية بأنها (هي تلك القدرات التي يشترك في عملها الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ومنها التوازن والتوافق والرشاقة والدقة).

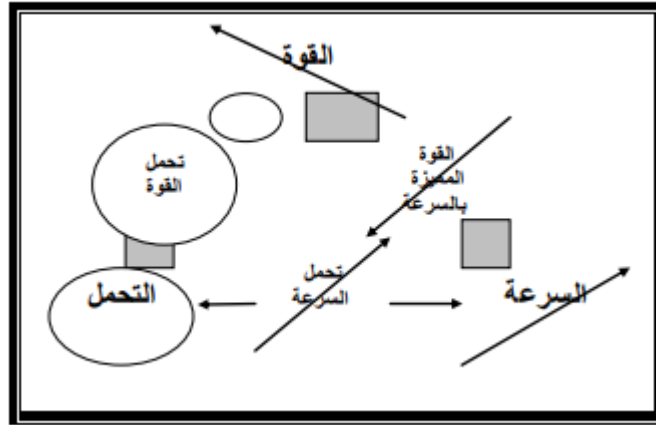
ولقد اتفقت آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي التي تبنى عليها المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا.

إذ أن استخدام هذه القدرات بكفاءة عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكده (عقيل الكاتب) من أن "القدرات (الصفات) البدنية لها تأثير أساسي وفعال في أداء مهارات اللعبة في الأنشطة الرياضية جميعا". (عقيل الكاتب، 1980، صفحة

الفصل الثاني: الألعاب المصغرة و علاقتها بالصفات البدنية

أن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرة (صفة) بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة كرة القدم، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية عديدة ومتنوعة مثل سرعة الاستجابة الحركية، القوة الانفجارية، تحمل السرعة، القوة المميزة للسرعة، السرعة الانتقالية ... إلخ كلها قدرات مهمة في لعبة كرة القدم مما دعا الباحث إلى اختيار أفضل القدرات وبمساعدة آراء الخبراء والمختصين من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستوى العالي للاعب.

تمثل القدرات البدنية الأساسية ، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة ، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.



شكل بياني رقم (03): يبين الصفات البدنية الخاصة

أن الصفات البدنية الرئيسية هي القوة و المداومة والسرعة .

خلاصة:

انطلاقا مما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نستخلص أهمية و ضرورة الاعتماد على الألعاب المصغرة لتنمية و تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ في الطور الثانوي و الوصول بهم إلى مستوى عال لذلك يجب على الأستاذة التركيز على العمل بالألعاب المصغرة و ذلك لتطوير القدرات الحركية والمهارات و تحسين الصفات البدنية التي ذكرناها من قوة، سرعة، و المداومة.



الفصل الثالث

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

1-3. منهج البحث.

2-3. مجتمع عينة البحث.

3-3. مجالات البحث.

4-3. متغيرات البحث.

5-3. أدوات البحث.

6-3. الأسس العلمية للاختبارات.

7-3. البرنامج التعليمي.

8-3. الأساليب الاحصائية .

9-3. صعوبات البحث.

خلاصة.

تمهيد:

يحتاج البحث العلمي إلى استراتيجية علمية واضحة المعالم، وقابلة للتطبيق، و المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع. لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية، حيث أن طبيعة البحث و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع فيه. (عبدالله محمد زلطة، 2001، صفحة 27)

1-3. منهج البحث:

إن الهدف من البحث الحالي معرفة أثر وفاعلية البرنامج التعليمي المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، فطبيعته تبحث في العلاقة بين أكثر من متغيرين فهي علاقة تأثير و تأثير إذ أن التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطوق علمي سليم (وجيه محبوب، 1993، صفحة 327). و تماشيا مع ذلك استخدم الطالب المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمتغير البحث لملائمته لطبيعة الدراسة. (سامي محمد ملحم، 2000، صفحة 261)

2-3. مجتمع عينة البحث:

1-2-3. مجتمع البحث: يعني المجتمع "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أي أنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". و تعتبر العينة في البحوث أساس عمل الباحث.

2-2-3. عينة البحث و مواصفاتها:

إن عملية المعاينة هي اختيار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها. ولكي نحكم على الكل باستخدام الجزء وجب أن نهتم بالطريقة التي نختار بها هذا الجزء حتى نحصل على أدق النتائج. " و هذا الجزء الذي نختاره و نستخدمه في الحكم على الكل يسمى (بالعينة) أما طريقة الاختيار فيطلق عليها(طريقة المعاينة) ويجب أن تكون طريقة المعاينة التي نستخدمها قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل. (بومسجد عبد القادر، 2005، صفحة 139) و تمثلت عينة البحث في تلاميذ متمدريسن في صف السنة الثانية ثانوي بشانوية مالك بن نبي بموزاية ولاية البليدة (17 - 18 - 19 سنوات) .

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة و إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي أجري التجانس للمجموعتين قصد ضبط المتغيرات الآتية:

- أ- الطول مقاسا بالمتر
- ب- الكتلة المقاسة بالكيلوغرام.
- ج- مؤشر الكتلة.
- د- إختبارات بعض الصفات البدنية.

3-2-1. إختبار **levene** لتجانس التباين لمجموعتين مستقلتين:

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (P) الإفتراضية	المقاييس الإحصائية المتغيرات
غير دال	0.05	0.269	الوزن
غير دال		0.933	الطول
غير دال		0.651	مؤشر الكتلة

درجة الحرية ن-1

جدول رقم (01): يوضح نتائج إختبار ليفني لتجانس التباين المجموعتين الضابطة والتجريبية. ومن خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا بأن تحليل التباين ليفين لدراسة تجانس الوزن و الطول ومؤشر الكتلة بين المجموعتين وبما أن القيمة الإحتمالية (P) المقدره على التوالي (0.26 ، 0.933 ، 0.651) أكبر تماما من مستوى الدلالة (0.05) و غير دال احصائيا، وعليه فان كلا المجموعتين (الضابطة و التجريبية) متجانستين في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث.

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

3-2-2-2-2. دراسة تجانس العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبارات القبلية:

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المقاييس الإحصائية المتغيرات	
			اختبار المتغيرات	اختبار المتغيرات
غير دال	2.02	0.17	اختبار المتغيرات	اختبار المتغيرات
غير دال		0.24	اختبار دفع الثقل 3 كغ	اختبار المتغيرات
غير دال		0.21	اختبار السرعة 30 متر إنطلاق جريا	اختبار المتغيرات
غير دال		0.26	اختبار القفز الأفقي من الثبات	اختبار المتغيرات

درجات الحرية (1-20) مستوى الدلالة: (0,05)

جدول رقم (02): يوضح تحليل التباين البسيط لدراسة تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي، ومن خلال الجدول (02) إتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة لقياس إختبارات القبلية للصفات البدنية وهي (إختبار المتغيرات - لجورج قاكون 15/45-، إختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية - دفع ثقل 03 كغ-، إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية - القفز الأفقي من الثبات-، إختبار السرعة -30م-) أن هذه القيمة المحسوبة ل (ت) والمقدرة على التوازي (0.17 ، 0.24 ، 0.21 ، 0.26) هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي هي

3-5 مجالات البحث:

1-3-5 المجال البشري:

أجري البحث على تلاميذ ثانوية مالك بن نبي بموزاية ولاية البليدة و الذين كان عددهم 20 بالنسبة للعينة التجريبية، و 20 تلميذ من نفس المؤسسة بالنسبة للعينة الضابطة.

2-3-3. المجال المكاني:

تم إجراء جميع الاختبارات بثانوية مالك بن نبي موزاية ب ساحة المؤسسة و القاعة متعددة الرياضات.

3-3-3. المجال الزمني:

شرع في الدراسة النظرية ابتداء من يوم: 2021/12/05، حيث تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث وترتيبها أما الدراسة الميدانية فقد شرع في إجراء الاختبار القبلي للأطفال يوم: 2022/01/17، أما عن الاختبارات البعدية فكانت يوم: 2022/04/27.

4-3. متغيرات البحث:

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الطالب متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث و يحدد أسباب حدوثه. ويحمل المتغيرات المرتبطة بالبحث و هي ثلاثة:

1-4-3. المتغير المستقل: يعرف بالمتغير التجريبي فالمتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع. وهو الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة والبحث قد يؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر. "البرنامج التعليمي المقترح".

2-4-3. المتغيرات التابعة: المتغيرات التي يراد معرفة تأثير المتغيرات المستقلة عليها، حيث يشار للمتغير التابع بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل "بعض الصفات البدنية (نبراس يونس مراد، 2004، صفحة 71)

3-4-3. المتغيرات المشوشة: و تعرف كذلك بالمتغيرات الدخيلة فهي عديدة و يصعب على الباحث التحكم فيها كما ينبغي و خاصة في مجال العلوم الانسانية باعتبار أن السلوك الانساني يختلف من شخص لآخر و من وقت لآخر، لذا علينا أن نضبطها ومن بينها:

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

أ- عوامل ترجع إلى خاصية معينة للمفحوصين (الحالة الاجتماعية، السن، مستوى التحصيل، الجنس، الحالة الجسمية، إبعاد الرياضيين).

ب- عوامل ترجع إلى الإجراءات التجريبية (تجانس وتكافؤ العينة من الناحية المهارية، مدة العمل 90 د حصتين في كل أسبوع، مراعاة توقيت القياسات والاختبارات، توفر مبدأ الوضوح و الفهم للجميع في كيفية الأداء، التأكد أن فريق العمل يتولى مهامه بصفة ثابتة).

3-5. الأدوات و الوسائل المستعملة في البحث:

"وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات و استبيان" (حسن رياض جمعة، 2009، صفحة 156) ومنه اعتمد الطالب في اعداده لهذه الرسالة على:

أ- المجلات العلمية الحديثة.

ب- شبكة المعلومات الدولية.

ج- المصادر العربية و الأجنبية.

د- الاختبارات المستعملة لتقويم الصفات البدنية .

هـ- المقابلات الشخصية.(مع دكاترة مختصين، أساتذة ثانويين، مدرين رياضيين إلخ)

و- فريق عمل مساعد.

3-5-1. المقابلات الشخصية:

أجرى الباحثان عدة مقابلات شخصية مع الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية والعلوم التربوية والنفسية وأساتذة ثانويين و المدرين الرياضيين و المحضرين البدنيين إذ استندا في ضوء تلك المقابلات في بناء فكرة البحث ومشكلته وكذلك آلية العمل التعليمي ومنهجية البحث العلمي.

وقد راعى الطالب بعض الأمور قبل اجراء المقابلة:

✓ عمل الترتيبات اللازمة و الضرورية للمقابلة.

✓ إيجاد المكان المريح البعيد عن الفوضى الباعث على الطمأنينة.

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

✓ الانتباه إلى الزمن الذي نقضيه مع المختص تجنبا للملل، وكانت تستغرق المقابلة في المتوسط عشرين دقيقة مع كل خبير.

✓ تسجيل آراء المبحوثين الفوري لما يدور أثناء المقابلة.

2-5-3. اختبارات الصفات البدنية :

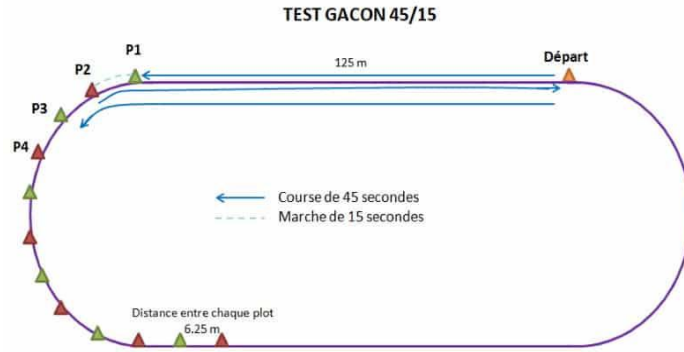
من اجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات المستعملة اطلع الطالب على بعض المصادر المتوفرة لكي يتم اختيار أفضل الاختبارات الخاصة بالصفة المراد قياسها وعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التحضير البدني مع العلم أنها اختبارات مقننة. و ملائمة للعينة بالنظر لضعف مستواهم (أحمد عمر سليمان الروبي، 1995، صفحة 54) وتمثلة في الاختبارات الآتية:

1-2-5-3. اختبار جورج قاكون 15/45:

الغرض: قياس السرعة القصوة الهوائية VMA (صفة المداومة).

الأدوات: مضمار 200 متر، أقماع، صافرة، كرونومتر و أدوات تسجيل النتائج كتابيا.

الأداء: يقوم المتعلم بالجري في مجموعة على مضمار 200 م دائرية بتوقيت ثابت ب 45 ثانية جري و 15 ثانية راحة ذهابا مع زيادة المسافة ب 6.25 م في كل مرحلة و العودة إلى نقطة الإنطلاق بنفس العملية أي زيادة 6.25 م في كل دقيقة و هنا السرعة تزداد حتى نهاية الإختبار بالإنسحاب او عدم مسايرة الإيقاع المفروض يصى من تكملت الإختبار.



الصورة (01) : توضح كيفية إجراء إختبار جورج قاكون 15/45

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

حساب و تسجيل النتائج:

يسجل التلاميذ في المرحلة المتوقف فيها و يسجل عدد الدقائق الفعلية مع إستخراج السرعة القصوة الهوائية لكل تلميذ حسب الجدول (سيدريك دوفاك، مذكرة تخرج ماستر تعليم ثانوي، صفحة 10، المدرسة العليا البيداغوجية – لوزان السويسري، جوان 2012).

PALIERS ou PLOTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vitesse (km/h)	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20
Distance (m)	125	131,25	137,50	143,75	150	156,25	162,50	168,75	175	181,25	187,50	193,75	200	206,25	212,50	218,75	225	231,25	237,50	243,75	250

جدول (03): يوضح مستويات السرعة الصوت الهوائية لإختبار جورج قاكون 15/45



صورة (02): صورة توضيحية لإجراء إختبار المداومة (جورج قاكون 15/45)

3-2-2-2. إختبار القفز الأفقي من الثبات:

الغرض: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية (الرجلين).

الأدوات: ملعب وتكون الأرضية جيدة و مناسبة ، ديكامتر .

الأداء: الوثب بالقدمين معا من الثبات على نفس الخط بحيث أصابع الجلين خلف خط الإنطلاق و الوثب نحو الأمام بثني الركبتين و البحث على أبعاد مسافة.

حساب النتائج: تسجل النتيجة المحصل عليها بعد الوثب بالمتراً أي نقطة الهبوط بعد الوثب (أوليان بروسال و أوليفي بولي، الإختبارات الميدانية، دار النشر 4 ترينار فرنسا 2012، الصفحة

(35)



صورة (03) : صورة كيفية إجراء إختبار القفز الأفقي من الثبات

3-2-5-3. إختبار دفع الثقل 3 كغ:

الغرض: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية (الذراعين)

الأدوات: حائط، بساط أرضي، كرة طيبة 3 كغ، ديكامتر.

الأداء: يقوم المختبر بدفع الكرة الطيبة باليدين اثنتين من المنطقة الصدرية وهو في ثبات و وضعية جلوس على الأرض فوق البساط متكأ الرأس و الظهر على الحائط مع البحث على أبعاد مسافة ممكنة.

حساب الدرجات: تسجل النتائج المحصل عليها بالمتري في نقطة ارتطام الكرة الطبية بالأرض.
(أوليان بروسال و أوليفي بولي، الإختبارات الميدانية، دار النشر 4 ترينار فرنسا 2012 ، الصفحة

(45



صورة (04): صورة لكيفية إجراء إختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية بدفع ثقل 03 كغ

4-2-5-3. إختبار السرعة :

الغرض: قياس السرعة القصوة للجري.

الأدوات: أقماع، ديكامتر، كرونومتر.

الأداء: يقوم المختبر بالانطلاق بسرعة بعد إشارة الأستاذ وهو في وضعية الوقوف على مضمار

م50

(10م + 30م + 10 م) 10م جري تحضيري + 30م السرعة المحسوبة + 10 م الجري النهائي.

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

حساب النتائج : حساب سرعة التجاوز في 30م الوسطى بالثواني و الأجزاء بالمئة .
(ألكسندر دلال، من التدريب للنخبة ، دار النشر ديواك بروكسال بلجيكا 2008 ص 75) .



صورة (05): صورة لكيفية إجراء إختبار السرعة 30 م

❖ الأجهزة و الوسائل البيداغوجية:

1. كاميرا فيديو عدد (02).
2. جهاز الكتروني لقياس الوزن.
3. عمود متري لقياس الطول.
4. ساعة توقيت (كرونومتر) عدد (2).
5. كرات مختلفة الألوان و الأحجام و الأوزان.
6. شواخص عدد (20) .
7. الصحون البلاستيكية (20)

8. الديكامتر عدد (02).

9. هدف كرة سلة ، ومرمى كرة اليد ، شبكة كرة الطائرة .

10. حلقات مختلفة الألوان و الأقطار.

11. بساط الجمباز.

12. الحواجز من إرتفاعات مختلفة عدد (10)

13. حبل عدد (01)

14. ساحة المؤسسة وقاعة الرياضة

3-6. الأسس العلمية للاختبارات:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث، على ضوء ذلك قمنا بدراسة استطلاعية وكان الغرض منها ما يلي:

✓ التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

✓ التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

✓ الاتصال بأساتذة التربية البدنية و المدربين الرياضيين قصد اطلاعهم على موضوع البحث.

✓ أخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالثانويات من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

و عليه قمنا بزيارة ميدانية للعديد من الثانويات على مستوى الولاية ومدينة موزاية "البليدة" على وجه الخصوص، حيث تم مقابلة مدراء الثانويات أساتذة التربية البدنية و تم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث وجدنا تفهم وتعاون كبيرين و ابداء عناية كبيرة واهتمام بالغ لموضوع البحث وسهلت مهمتنا في تحقيق أهدافه.

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

بعدها أجرى الطالب تجربة استطلاعية على عينة من تلاميذ مجتمع البحث (30) تلميذ والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. و كانت الغاية منها:

1. تفهم المتطوعين لدورهم و مكانهم يوم اجراء الاختبار.

2. كيفية ملء البيانات.

3. معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان خلال تطبيق المقياس وملء الاستمارات.

4. معرفة الأسس العلمية للأداة: يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الثبات والصدق والموضوعية.

أ- **الثبات:** و يعني أن يحصل المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه ويمكن أن تعرف الثبات تعريفا عاما بقولنا هو أن يكون الفحص على وفاق مع ذاته في كل مرة يطبق فيها على جماعة نفسها من المفحوصين. (ليلي سيد فرحات، 2005، صفحة 143)

ب- **الصدق:** و هو أن يقيس الاختبار بالفعل ما وضع لقياسه فإذا وضع اختبار لقياس المقدرة الحسابية لدى التلاميذ الرابعة ابتدائي يجب أن يقيس مقدرتهم الحسابية فقط، كل هذه المقدرة الحسابية فلا يترك شيئا مما درسه، كذلك يجب ألا تقيس شيئا آخر معها، و إلا أعتبر الاختبار ضعيف الصدق. (سبع محمد أبو لبد، 2008، الصفحات 205-207) و قد اختار الطالب طريقة إجراء الاختبار و إعادة الاختبار لاستخراج معاملات الصدق و الثبات وهذا كان يومي الثلاثاء الموافق ل: 2022/01/04 و الثلاثاء 2022/01/11 على الساعة العاشرة صباحا بساحة الثانوية بموزاية، مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها في الاختبار و إعادة الاختبار، و تم استخدام المعالج الاحصائي (utilitaire d'analyse excel 2010) لحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فدلّت النتائج على ما يلي:

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

معامل الصدق	معامل الثبات	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	المقاييس الاحصائية الاختبارات
0.95	0.90	0.34	0.05	29	30	اختبار المداومة
0.74	0.54					اختبار القفز الأفقي
0.99	0.98					اختبار دفع الثقل
0.93	0.87					اختبار السرعة

الجدول رقم (04): يبين قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات البدنية

يبين الجدول رقم (04) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتطبيقين الأول والثاني لاختبارات البدنية قيد البحث (اختبار المداومة، اختبار القفز الأفقي، اختبار دفع الثقل، اختبار السرعة، ونتيجة القيام بتطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين ظهر أن قيم معامل الثبات (0.90-0.54-0.98-0.87- على الترتيب) وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول للتطبيق النهائي بدرجة قوية من الثبات و متوسطة بالنسبة لإختبار القفز الأفقي، في حين كان الصدق الناتج من قيم الثبات تحت الجذر (0.95-0.74-0.99-0.93- على الترتيب) و هي درجات عالية من الصدق.

ج- الموضوعية:

و هي عكس الذاتية و تعني إخراج رأي الشخص المصحح من عملية التصحيح، أو عدم توقف علامة الفحوص على من يصحح ورقته، أو عدم اختلاف علامته باختلاف المصححين كما قد تعني أن يكون الجواب محددًا سلفًا من قبل مصمم الفحص، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 260) وحسب الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لاحظنا تفهم و تجاوب كبير لدى عينة البحث مع التعليمات و سهولة تطبيقهم للاختبارات.

7-3. البرنامج التعليمي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج التعليمي المقترح للتلاميذ (صف وسنة الدراسة، المرحلة العمرية)، و بالرجوع للمراجع العلمية، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرامج التعليمية و خاصة باستعمال الألعاب المصغرة،

ككتاب (البرامج الحركية و التدريس للصغار) لعفاف عبد الكريم، و خليل الحدري و كتابه (القيم عن التعلم باللعب) أمين الخولي و محمد السيد، وخاصة الألعاب التي تساهم في تنمية الصفات البدنية . (حسن هادي شروم الزيادي، 2009، صفحة 138) متمثلة فيما يلي:

- الأهداف الإجرائية المصاغة تتناسب مع حاجات التلاميذ في هذا السن وحسب مناهج التعليم الثانوي للسنة الثانية ثانوي.

- الألعاب والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء وحاجيات التنمية البدنية للمرحلة السنية

- اختيار مواقف تعليمية بسيطة لتنمية الصفات البدنية الأساسية تستخدم في الحياة اليومية بإستخدام الألعاب المصغرة.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال اختيار الأنشطة الرياضية التي تستخدم الأدوات الثابتة والأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة.

- استعمال المنبهات السمعية البصرية أثناء الألعاب.

- مراعاة خصائص البيئة المحيطة بالتلميذ، ومميزات المجتمع الذي ينتمي إليه.

- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية لتلاميذ الثانوي (المراهقة).

- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة الإستيعاب.

- استخدام وسائل بيداغوجية مختلفة في الشكل والحجم ومتنوعة في اللون.

- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المثلى مثل: النظام والنظافة، والتعاون والصدق، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات.

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- الأخذ بعين الاعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية للتلاميذ
- استشارة اهتمام و دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي.

🚩 الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التعليمي:

استشارة ما لدى التلميذ من مقدرة و حب للنشاط و الحركة، و استخدام ذلك لتعزيز نمو الصفات البدنية و الحركية، مع إشباع حاجته للمتعة و السرور. و قد قسم البرنامج المقترح إلى ثلاثة مجالات رئيسية حرصنا على تحقيق بعض أهدافها ما أمكننا ذلك من خلال إجراء وحدات تعليمية تتضمن أنشطة حركية متنوعة. و تلخص هذه الأهداف الرئيسية نحو تعزيز نمو الصفات البدنية بإستخدام الألعاب المصغرة المدرجة تحت المجالات التالية:

- مجال تنمية المداومة (العامة و الخاصة)، مجال تنمية القوة الانفجارية (الأطراف العلوية والسفلية)، مجال تنمية السرعة (الإستجابة والسرعة القصوة و مداومة السرعة). و الجدول رقم (05) يبين ذلك:

البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية (المداومة . المرونة . القوة الانفجارية و السرعة) من 2022/01/03 إلى 2022/04/27 ب 20 حصة تعليمية حصتين في الأسبوع. من 2022/01/20 إلى 2022/02/06 عطلة الكورونا من 2022/03/20 إلى 2022/03/26 أسبوع امتحانات الفصل الثاني من 2022/03/31 إلى 2022/03/09 العطلة الربيعية

منهاج السنة الثانية ثانوي

الرقم	التاريخ	طبيعة الحصة	أهداف المجال الحسي - حركي	أهداف المجال العاطفي الوجداني	أهداف المجال المعرفي
01	الإثنين: 2022/01/03	القياسات	إجراء القياسات الأنتروبومترية وتوطيد العلاقة مع التلاميذ	-تعلم التلاميذ القدرة على (التعاون، التنظيم، الاستعداد، النظافة المشاركة	- يتعرف التلاميذ على الفروقات الجسمية: الطول، الوزن. - الفروق والتباين في مستوى الذكاء.
02	الثلاثاء:	الاستطلاعية	إجراء الاختبار	النظافة المشاركة	

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

- التعرف على الميدان وطبيعة البرنامج.	في اللعب)	وإعادة الاختبار (معامل الصدق والثبات) على عينة خارج عينة البحث	01	2022/01/04	
			الاستطلاعية 02	الثلاثاء 2022/01/11	03
القيام بالاختبارات القبليّة للعينتين الضابطة و التحريبيّة			تقويمية 01	الإثنين: 2022/01/17	04
- يتعرف على مختلف أعضاء جسمه.	- يحس بحرية الحركة في الفراغ - يتعلم الاتصال بالآخرين	أن يحسّن من مرونة العضلات والمفاصل.	تحضير بدني عام (1)	الأربعاء: 2022/01/19	05
- يعرف بعض القواعد التنظيمية - يتعود تدريجيا على نظافة الملابس وقص الأظافر	- يحس بحرية الحركة في الفراغ - يتعلم الاتصال بالآخرين	أن يتمكن من مسابرة مجهود بدني لفترة طويلة.	تحضير بدني عام (2)	الإثنين: 2022/02/07	06
<p>الوحدة التعليمية 01 (الكفاءة القاعدية 02: الإدماج في الفوج و القيام بالدور المنوط به و المساهمة البناءة في المردود الفردي و الجماعي)</p> <p>الهدف التعليمي الفردي : الجري حسب الفرق (تتابع مداومة) الرمي و الوثب حسب الفرق و العمل على تطوير النتائج (</p> <p>الهدف التعليمي الجماعي : ربط و تسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة</p>					
الرقم	التاريخ	الوحدة التعليمية	الهدف الإجرائي الفردي	الهدف الإجرائي الجماعي	
07	الأربعاء:	تعليمية 03	يستطيع الجري ضمن	يمكن من تبادل الكرة لبناء	

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

			2022/02/09	
المهجمة بالتمرير و الإستقبال	مجموعة لمسافة طويلة بإيقاع معتدل			
يقوم بدور السند لحامل الكرة	يتمكن من التحكم في الإيقاع التنفسي بإستعمال أرضية متنوعة	تعليمية 04	الإثنين: 2022/02/14	08
يحسن القيام بدور الدعم لحامل الكرة	يستطيع القيام بالتناوب بين الجري و تمرينات تنمية القدرات البدنية العامة	تعليمية 05	الأربعاء: 2022/02/16	09
يستطيع القيام بتبادل الكرات في الهجوم المنظم	يتمكن من الجري بإيقاع معين لمسافة معينة	تعليمية 06	الإثنين: 2022/02/21	10
يحسن إحتلال المناطق الحرة في الهجوم المنظم	يستطيع بذل مجهود بدني بتغيير الإيقاع (جري . مشي . هرولة)	تعليمية 07	الأربعاء: 2022/02/23	11
يتمكن من اختيار مسلك التنقل لبناء الهجوم	يتمكن من التكيف مع الإيقاع المفروض	تعليمية 08	الإثنين: 2022/02/28	12
<p>الوحدة التعليمية 02 (الكفاءة القاعدية 01 :تقبل المواجهة فرديا و جماعيا و المشاركة الفعالة لتحقيق الفوز او تحسين نتيجة رياضية</p> <p>الهدف التعليمي الفردي : التنافس من أجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز بإحترام قواعد المواجهة النبيلة</p> <p>الهدف التعليمي الجماعي : المشاركة في منافسة بإعتماد مبادئ المحاصرة و المضايقة وبعث الخلل لتسجيل أهداف أو نقاط تضمن التفوق</p>				
الرقم	التاريخ	الوحدة التعليمية	الهدف الإجرائي الفردي	الهدف الإجرائي الجماعي
13	الأربعاء:	تعليمية 09	يحسن التحكم في	يقوم بدور التغطية في الدفاع

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

	مسلك دفع ثقل		2022/03/02	
يحسن القيام بالمحاصرة رجل لرجل	يتمكن من القيام بأبجديات القفز	تعليمية 10	الإثنين: 2022/03/07	14
يحسن القيام بدفاع المنطقة	يحسن التحكم في مسار دفع ثقل	تعليمية 11	الأربعاء: 2022/03/09	15
يتمكن من سد العجز و الخلل في حال النقص العددي	يحسن القيام بالإرتقاء العمودي و الأفقي	تعليمية 12	الإثنين: 2022/03/14	16
يعمل على خلق حالة التفوق العددي في الهجوم	يتمكن من دفع ثقل لأبعد مسافة ممكنة	تعليمية 13	الأربعاء: 2022/03/16	17
يتمكن من التخلص من المحاصرة باستعمال النداء في الفضاءات الحرة	يستطيع الوصول إلى أكبر سرعة الإقتراب ممكنة في القفز	تعليمية 14	الإثنين: 2022/03/28	18
<p>الوحدة التعليمية 03 (الكفاءة القاعدية 03): إختيار وتطبيق خطة جماعي او فردية للحفاظ على نتيجة رياضية أو تحسينها</p> <p>الهدف التعليمي الفردي: اختيار المعالم الضرورية لتحقيق رمية وثبة او قطع مسافة في احسن الظروف</p> <p>الهدف التعليمي الجماعي: تنفيذ مسلسل مصغر مع احترام مبادئ الصبغة الجمالية</p>				
الرقم	التاريخ	الوحدة التعليمية	الهدف الإجرائي الفردي	الهدف الإجرائي الجماعي
19	الأربعاء: 2022/03/30	تعليمية 15	يحسن قدرة رد الفعل لمختلف المنبهات السمعية و البصرية	يحسن تجاوز الخصم باستعمال المراوغة

الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

يحسن إحتلال المناطق الحرة في الهجوم السريع	يحسن الإنطلاق الإنفجاري لإكتساب أقصى سرعة ممكنة	تعليمية 16	الإثنين: 2022/04/11	20
تمكن من التحول السريع من الهجوم للدفاع	يستطيع تحقيق أعلى نقطة طيران و ابعده مسافة ممكنة	تعليمية 17	الأربعاء: 2022/04/13	21
تمكن من التحول السريع من الدفاع للهجوم	يحسن التنسيق الحركي بين الأطراف العلوية و السفلية	تعليمية 18	الإثنين: 2022/04/18	22
يقوم بالتمريرة الحاسمة لإنهاء الهجمة	يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة للوثب	تعليمية 19	الأربعاء: 2022/04/20	23
يتمكن من إنهاء الهجمة بنجاح	يستطيع المحافظة على السرعة القصوة للحري لأبعد مسافة ممكنة	تعليمية 20	الإثنين: 2022/04/25	24
القيام بالاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية .		تقويمية 02	الأربعاء: 2022/04/27	25

جدول رقم (05): يبين أهداف البرنامج التعليمي

8-3. الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

لقد تم استخدام كلا من الإحصاء الوصفي والاستدلالي، فالنسبة للإحصاء الوصفي استعملنا المتوسطات والانحراف المعياري. أما بالنسبة للإحصاء الاستدلالي وللتأكد من صحة الفرضيات استخدمنا اختبار (ت) (T-test) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدية، ولقد تم استخدام أيضا تحليل التباين البسيط لقياس تجانس الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على حد سواء والتي نحصل عليهم من خلال ما يلي :

- نظام حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss.22)

$$1. \text{الوسط الحسابي: } \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$$2. \text{الانحراف المعياري: } s = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n-1}}$$

$$F = \frac{\frac{\sum (F_i)^2}{n}}{n-1} \quad \text{3. قانون T للعينات المتناظرة:}$$

(محمد النعيمي و حسين مردان، 2005)

$$r = \frac{n \text{ مج (س} \times \text{ص) - مج (س) } \times \text{مج (ص)}}{\sqrt{[n \text{ مج (س}^2 - (\text{مج (س)}^2)] [n \text{ مج (ص}^2 - (\text{مج (ص)}^2)]}}$$

4. معامل الارتباط: = ر
(عيسى عبد الرحمن، 1987)

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{[n_1 \text{ ع}_1^2 + n_2 \text{ ع}_2^2 - \frac{(n_1 + n_2)^2}{2}]}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

5. اختبار (ت) (T-TEST):
(أحمد محمد اليب، 1989)

6. إختبار levene لتباين تجانس مجموعتين المستقلتين.

$$P = \frac{(N - k)}{(k - 1)} \cdot \frac{\sum_{i=1}^k N_i (Z_{i.} - Z_{..})^2}{\sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{N_i} (Z_{ij} - Z_{i.})^2}$$

حيث س : درجة التلميذ في الاختبار الأول.

ص : درجة التلميذ في الاختبار الثاني.

ن : عدد أفراد العينة.

3-9. صعوبات البحث:

لا يكاد يخلو أي بحث علمي من صعوبات كونه يتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة أكثر علمية، والعراقل والصعوبات كثيرة في كل تجربة وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها لاكن نوجزها فيما يلي: - عدم توفر الثانوية على ميدان مهيب بالعشب الإصطناعي لممارسة التربية البدنية حيث أن ساحتها مغطات بالزفت و التي تشكل خطر على التلاميذ رغم وجود قاعة رياضة لكن لا تكفي لممارسة أنشطة متنوعة و مختلفة (أنظر الملحق رقم "1-د").

- خصوصيات هذه الفئة و المرحلة العمرية (المراهقة) تطلب إيجاد متطوعين للتعامل الجيد معها و المساعدة في العمل الميداني.

الخلاصة:

ان نجاح أي بحث مها بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة المعالم والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك فقد قمنا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث بحيث يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج و هذا طبعا بمساعدة ترة و باحثين في الإحصاء و البحث العلمي.

الفصل الرابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يحتوي هذا الفصل على:

- تمهيد.
- 1-4. عرض نتائج البحث.
- 2-4. الاستنتاجات.
- 3-4. مناقشة الفرضيات.
- 4-4. الخلاصة العامة.
- 5-4. التوصيات.
- المصادر و المراجع.
- الملاحق
- ملخص البحث.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود "بخصوص التجربة أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية".

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، و على هذا الأساس ذهب الطالب إلى تحليل النتائج وإعطاء حوصلة لكل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية ومنه أفرزت هذه الدراسة النتائج التالية:

1-4. عرض نتائج البحث:

1-1-4. عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية، الضابطة):

استخدمنا المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري وكذا اختبار (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين فدلّت النتائج على ما يلي:

الدلالة الاحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الاحصائية الاختبارات
			ع ±	س̄	ع ±	س̄	
غير دال	2.02	0.17	3.58	13.42	3.27	13.52	اختبار المداومة
غير دال		0.26	0.01	2.19	0.01	2.20	اختبار القفز الأفقي
غير دال		0.24	0.25	3.49	0.13	3.46	اختبار دفع الثقل
غير دال		0.21	0.04	4.27	0.02	4.26	اختبار السرعة

درجة الحرية (2-2): 38

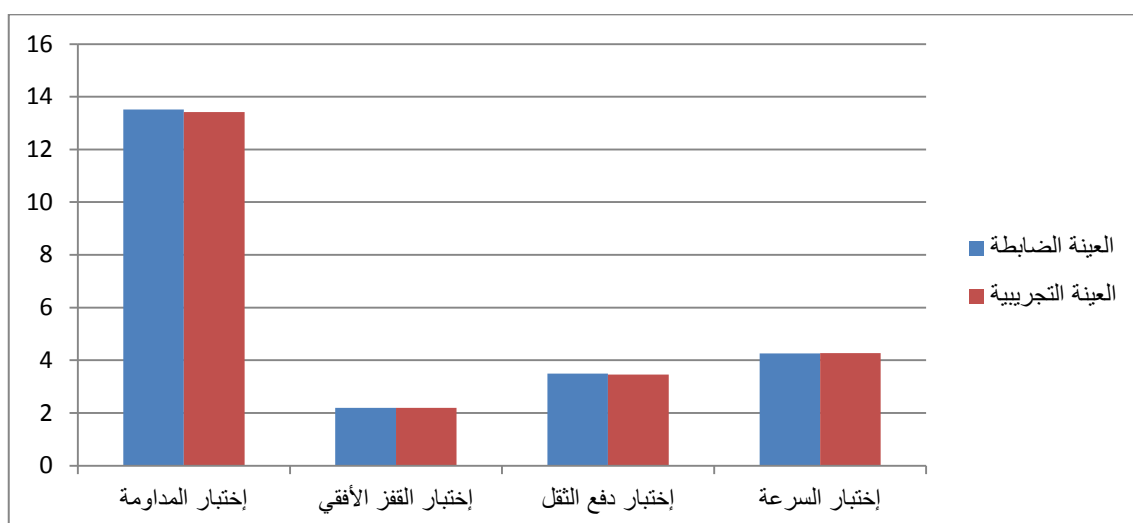
مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (06): يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة)

في الاختبارات القبلية

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تشير نتائج جدول رقم (06) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في إختبارات الصفات البدنية إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد البحث، باعتبار قيمة اختبار (ت) المحسوبة مقدرة على الترتيب بـ: (0.17، 0.26، 0.24، 0.21) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (38)، و عليه فإن دلالة الفروق غير معنوية والشكل الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (04): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات القبليّة

2-1-4. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث:

1-2-1-4. عرض ومناقشة نتائج اختبار المتداومة فاكون 15/45:

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية الاختبارات
			±ع	س	±ع	س	
دال احصائيا	02,09	15	2.70	16.43	3.27	13.52	الضابطة (ن=20)
دال احصائيا		11	6.40	18.82	3.58	13.42	التجريبية (ن=20)

درجة الحرية (ن-1): 19

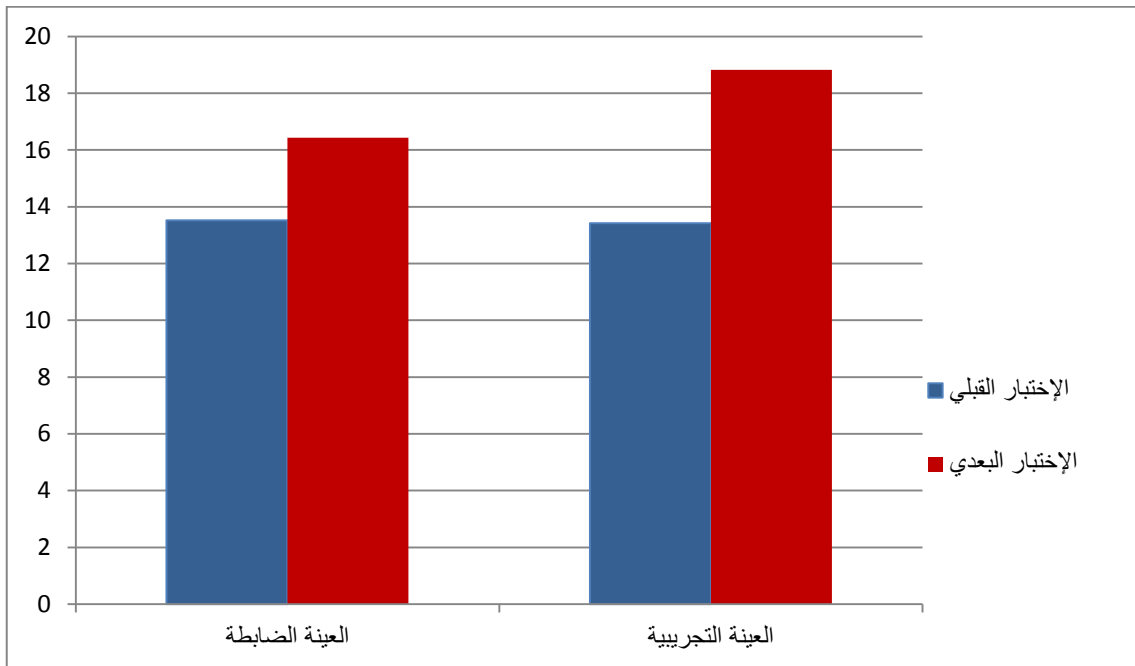
مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار: "المتداومة جورج فاكون 15/45"

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينه الضابطة والعيه التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينه الضابطة قدر (13.52 كلم/سا) و الانحراف المعياري (3.27)

أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (16.43 كلم/سا) و الانحراف المعياري (2.70) كانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (15) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.09 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (19) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بسيطة بين هذه المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للعينه الضابطة، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (13.42 كلم/سا) والانحراف المعياري (3.58) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (18.82 كلم/سا) و الانحراف المعياري (6.40) و قدرت (ت) المحسوبة (11) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (05): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديه لعينتي البحث

لاختبار: "المداومة جورج قاكون 15/45"

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يظهر لنا من خلال الشكل البياني رقم (05) أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات العينتين بحيث أن العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبار المداومة ، مما يدل على أن الوحدات التعليمية المقترحة اشتملت على ألعاب قد حسنت من صفة المداومة في هذه المرحلة.

2-2-1-4. عرض و مناقشة نتائج اختبار "القفز الأفقي من الثبات":

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية الاختبارات
			\pm ع	$\bar{س}$	\pm ع	$\bar{س}$	
دال احصائيا	02,09	2.76	0.06	2.39	0.01	2.20	الضابطة (ن=20)
دال احصائيا		8.33	0.01	2.54	0.01	2.19	التجريبية (ن=20)

درجة الحرية (ن-1): 19

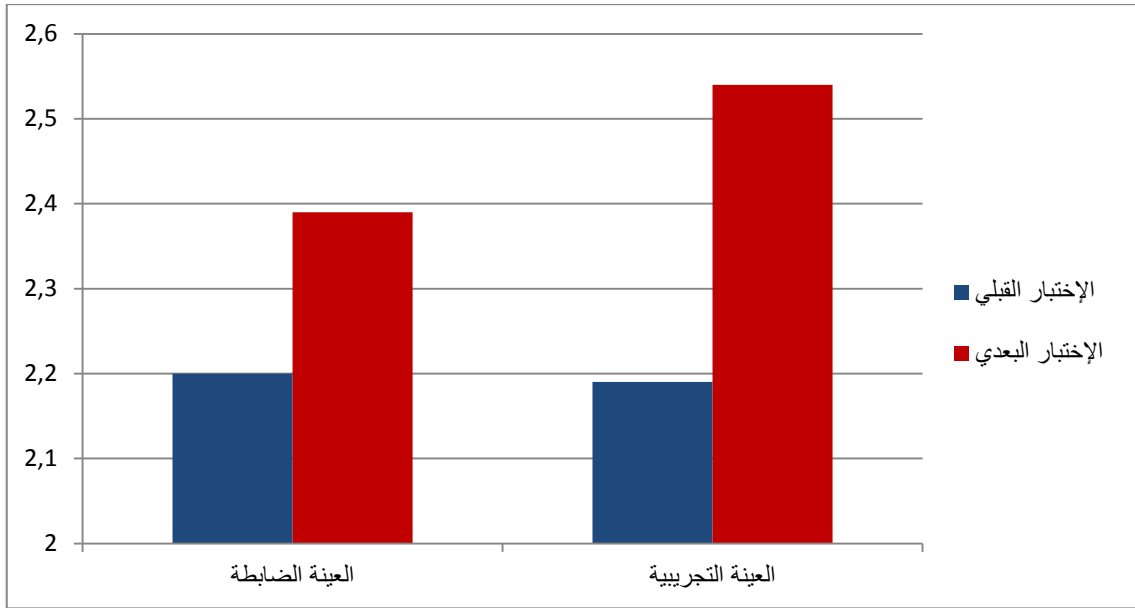
مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار:

"القفز الأفقي من الثبات"

يبين الجدول رقم (08) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قدر (2.20 م) و الانحراف المعياري (0.01) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (2.39 م) و الانحراف المعياري (0.06) وكانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (2.76) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (19) وهذا ما يدل على وجود الفروق المعنوية بسيطة بين هذه المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي للعينة الضابطة ، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (2.19) و الانحراف المعياري (0.01) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (2.54) و الانحراف المعياري (0.01) وقدرت (ت) المحسوبة (8.33) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (06): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث

لاختبار: "القفز الأفقي من الثبات"

يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار القفز الأفقي من الثبات، وذلك راجع إلى احتواء الوحدات التعليمية على مواقف تعليمية حسنت من صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

3-2-1-4. عرض و مناقشة نتائج اختبار "دفع الثقل 03 كغ":

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية الاختبارات
			\pm ع	\bar{c}	\pm ع	\bar{c}	
دال احصائيا	02,09	2.97	0.17	3.91	0.13	3.49	الضابطة (ن=20)
دال احصائيا		5.86	0.08	4.34	0.25	3.46	التجريبية (ن=20)

درجة الحرية (ن-1): 19

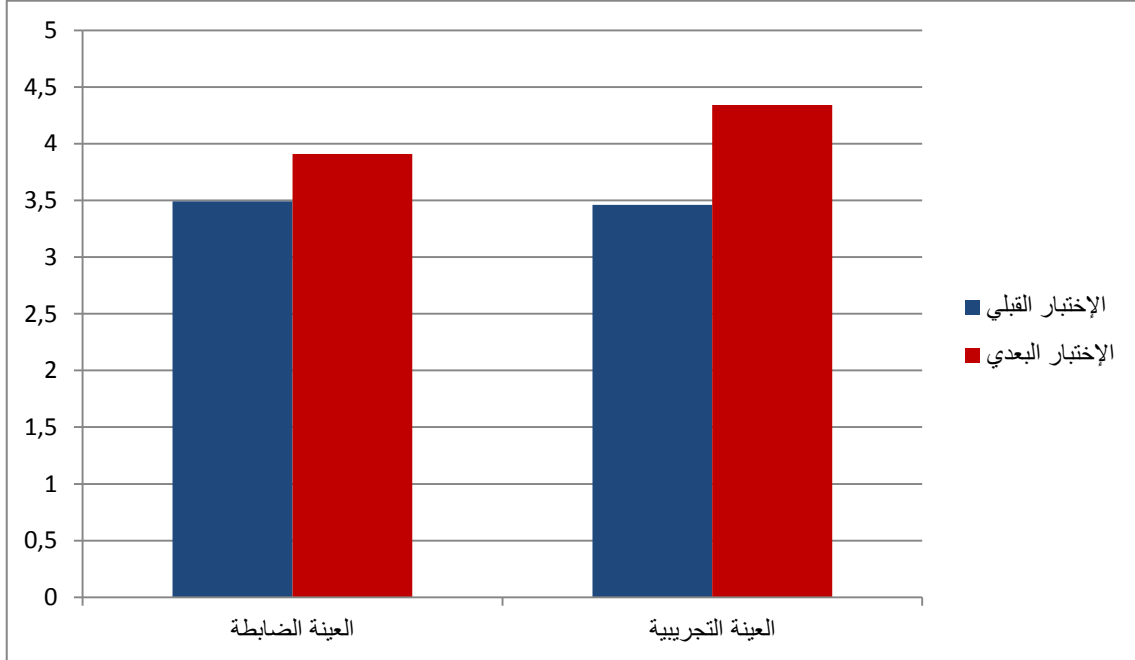
مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار:

"دفع الثقل 03 كغ"

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يبين الجدول رقم (09) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والعينة التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قدر (3.49 م) و الانحراف المعياري (0.13) أما الاختبار البعدي لهذه العينة بلغ متوسطها الحسابي (3.91 م) و الانحراف المعياري (0.17) نقطة وكانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (2.97) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (19) وهذا ما يدل على الفروق المعنوية البسيطة بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة الضابطة، أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (3.46 م) والانحراف المعياري (0.25) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (4.34 م) و الانحراف المعياري (0.08) وقدرت (ت) المحسوبة (5.86) و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (19) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (07): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث

لاختبار: "دفع الثقل 03 كغ"

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الشكل البياني رقم (07) تبين أن أكبر قيمة بين المتوسطات كانت للاختبار البعدي للعينه التجريبية الذي بلغ (4.34 م) وهذا التحسن راجع إلى البرنامج المقترح للألعاب المصغرة الذي احتوى على الألعاب التي حسنت من صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .

4-2-1-4. عرض و مناقشة نتائج اختبار "السرعة 30 م":

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		د. الاحصائية الاختبارات
			±ع	س	± ع	س	
دال احصائيا	02,09	8.56	0.009	4.10	0.025	4.26	الضابطة (ن=20)
دال احصائيا		8.54	0.02	3.93	0.04	4.27	التجريبية (ن=20)

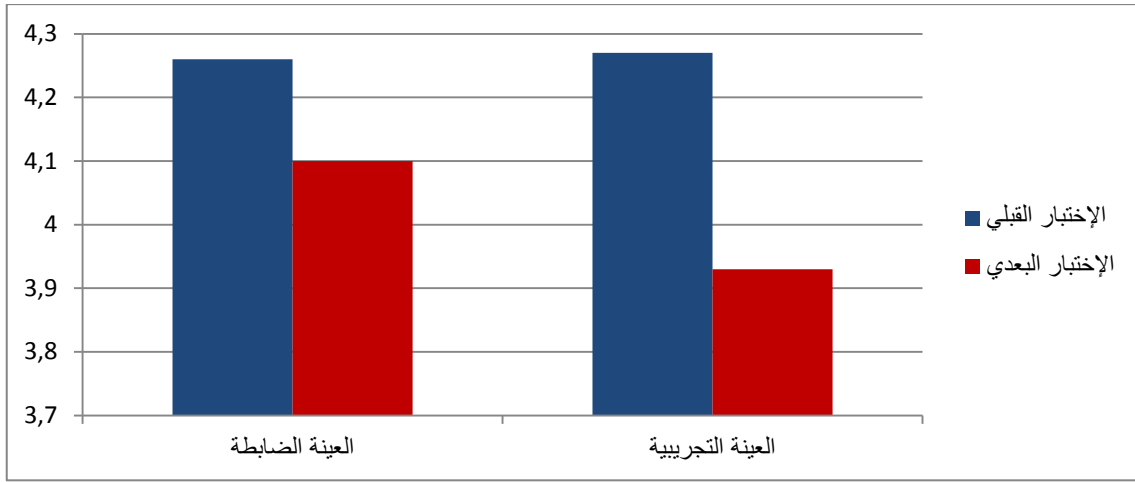
درجة الحرية (ن-1): 19

مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (10): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار: "السرعة"

يبين الجدول رقم(10) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للعينه الضابطة والعينه التجريبية حيث نجد أن المتوسط الحسابي القبلي للعينه الضابطة قدر(4.26 ثا) و الانحراف المعياري (0.025) أما الاختبار البعدي لهذه العينه بلغ متوسطها الحسابي (4.10 ثا) و الانحراف المعياري (0.009 ثا) وكانت بذلك قيمة (ت) المحسوبة (8.56) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (19) وهذا ما يدل على الفروق المعنوية البسيطة بين المتوسطات و على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينه الضابطة ، أما العينه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي فقد قدر المتوسط الحسابي القبلي لها (4.27 ثا) و الانحراف المعياري (0.04) أما الاختبار البعدي وصل المتوسط الحسابي (3.93 ثا) و الانحراف المعياري (0.02) وقدرت (ت) المحسوبة (8.54) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19) وهذا يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الشكل البياني رقم (08): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث لاختبار: "السرعة 30م"

ومن خلال النتائج السابقة الذكر فإن الشكل البياني رقم (05) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار السرعة أين نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد وأكبر متوسط حسابي.

3-1-4. عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية، الضابطة):

الدلالة الاحصائية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الاحصائية الاختبارات
			± ع	س	± ع	س	
دال احصائيا	2.02	3.54	6.40	18.82	2.70	16.43	اختبار المتداومة
دال احصائيا		2.41	0.01	2.54	0.06	2.39	اختبار القفز الأفقي
دال احصائيا		3.75	0.08	4.34	0.17	3.91	اختبار دفع الثقل
دال احصائيا		3.94	0.025	3.93	0.009	4.10	اختبار السرعة

درجة الحرية (2-2): 38

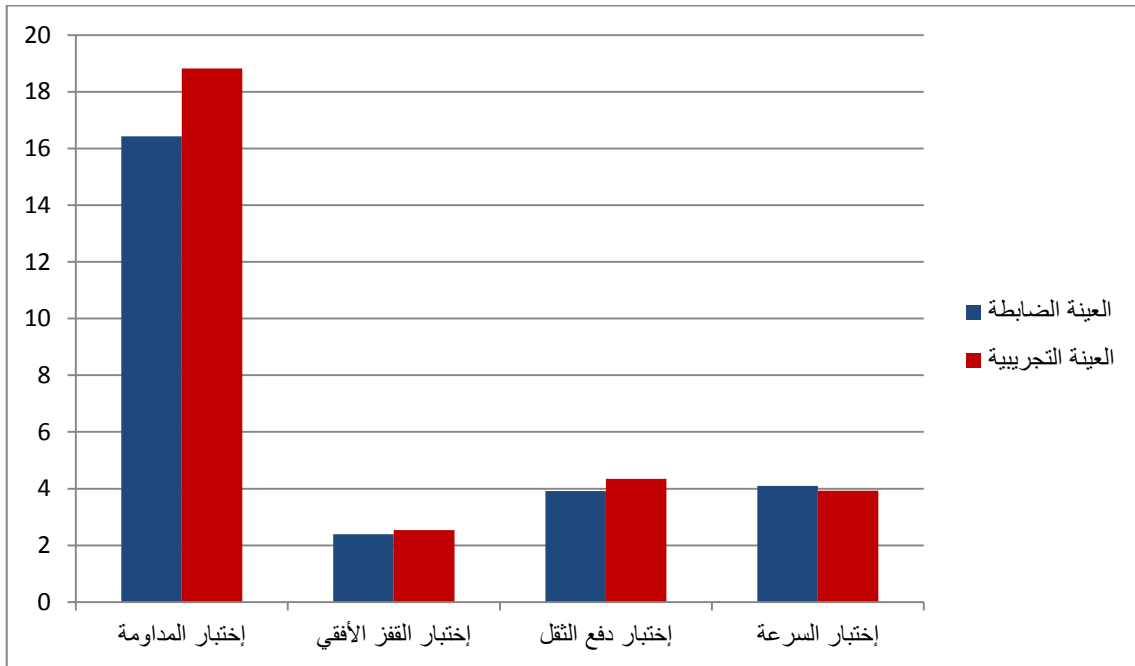
مستوى الدلالة: 0,05

جدول رقم (11): يوضح قيمة (ت) لدراسة الفروق بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة)

في الاختبارات البعدية

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يتبين من رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع اختبارات الصفات البدنية (قيد الدراسة) ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة لهذه الاختبارات على التوالي (3.54، 2.41، 3.75، 3.94) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ونسبة خطأ (0.05) البالغة (2.02)،. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



الشكل البياني رقم (09): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين (التجريبية، الضابطة) في الاختبارات البعدية

من خلال الشكل البياني رقم (16) يتضح أن العينة التجريبية كان لها أكبر متوسط حسابي في الاختبارات البعدية لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث .

2.4. الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الإحصائية و تفسيرها للنتائج ومناقشتها و في نطاق مجتمع البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و لصالح العينة التجريبية.

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية.

3-4. مناقشة الفرضيات: على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

1-3-4. مناقشة الفرضية الأولى:

و التي تنص: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (8) عدم وجود فروق في الاختبارات القبليّة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث (المدائمة، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، السرعة) حيث كانت قيم (ت) ستيودنت المحسوبة كلها أصغر من الجدولية مما يظهر تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية و هذا ما يسهل معرفة مقدار الأثر الذي سوف يحدثه المتغير المستقل (البرنامج التعليمي) على المتغير التابع (الصفات البدنية قيد البحث) و منه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الأولى.

2-3-4. مناقشة الفرضية الثانية:

و التي تنص: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول رقم (9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19) هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث (المدائمة، القوة الانفجارية للأطراف السفلية،

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

القوة الانفجارية للأطراف العلوية، السرعة) وكان التحسن ملحوظ بصفة بسيطة و ذلك راجع إلى أن المجموعة الضابطة مارست حصص تعليمية عادية دون التطرق لبرنامج تنمية الصفات البدنية. و منه يمكننا نفي صحة الفرضية الثانية. ونقول يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة عند مستوى الدلالة (0.05).

3-3-4. مناقشة الفرضية الثالثة:

و التي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي عند مستوى الدلالة (0.05).

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجداول رقم (9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في اختبارات البدنية قيد البحث(المداومة ، القوة الانفجارية للأطراف السفلية ، القوة الانفجارية للأطراف العلوية ، السرعة). و لاحظنا التقدم الحاصل في الصفات البدنية قيد الدراسة إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح ايجابا على عينة البحث، و هذا يدل على أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لتلاميذ عينة البحث يؤدي إلى تحسن و نمو الصفات البدنية . و منه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الثالثة.

4-3-4. مناقشة الفرضية الرابعة:

و التي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من خلال الجدول رقم (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة و التجريبية في جميع اختبارات الصفات البدنية (قيد الدراسة) و لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزى تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية في تحسن مستوى الصفات البدنية (قيد الدراسة) إلى فعالية الوحدات التعليمية التي تضمنها البرنامج التعليمي الذي طبق على تلاميذ المجموعة التجريبية

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من حيث احتوائه على مجموعة كبيرة من الألعاب و التمارين التي تهدف إلى تعليم هذه الصفات و كذلك حسن تنظيم هذه الخطط من حيث التنوع في الألعاب التي تضمنتها كل حصة تعليمية، و كذلك الاستثمار الأمثل للوقت الفعلي المخصص في تنفيذ الواجب الحركي والبدني الذي يؤدي إلى زيادة الممارسة الفعلية عن طريق مشاركة جميع التلاميذ في الأداء، الأمر الذي أدى إلى زيادة النشاط و التكيف مع الجهد البدني المطلوب ، حيث تؤكد الإمام و آخرون، على أن استغلال وقت الدرس في زيادة الأداء البدني والحركي و المهاري سيكسب المتعلمين تطوراً في العديد من صفات البدنية والمهارية و الحركية (الإمام، 2010، صفحة 524). كما أن ابتعاد التلميذ عن الممارسة التقليدية المتبعة لهذه المرحلة قد أدى إلى ايجابية عمل التلميذ ضمن مجموعته التي ينتمي إليها، فضلاً عن أن هذه المرحلة العمرية تحتاج إلى تغيير في طريقة تنفيذ الدرس و ذلك بإيجاد تمارين و حركات تنمي شخصيته و تؤهله للعمل و الأداء في المراحل اللاحقة.

وخلال ما تقدم يمكننا القول بأن سبب تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في الصفات البدنية (قيد الدراسة) يعود إلى الخصائص و الإمكانيات التي أتاحت للمجموعة التجريبية والتي انعكست بشكل واضح على المستوى البدني لتلاميذ هذه المجموعة.

4-4. الخلاصة العامة:

في ضوء أهداف البحث، والظروف التي أجريت فيها التجربة، والعينة التي طبقت عليها، وبناء على النتائج المتوصل إليها، توصل الطالب إلى أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض الصفات البدنية قيد البحث، كما لاحظنا ما مدى تفاعل هذه الفئة و حيويتها مع الألعاب و النشاطات المقدمة.

4-5. التوصيات:

في ضوء البحث الذي قام به الطالب وما أسفرت عنه النتائج تم وضع بعض التوصيات التي نأمل الاستفادة منها قدر الإمكان بغرض الاهتمام الجيد بالتلاميذ في هذه المرحلة العمرية و هي كالاتي:

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية بإدراجها في جدول توفيت في اوقات الفورمة للتلاميذ صباحا او عصرا وتجنبها ظهرا .
- تعزيز دور و فعالية الأستاذ بالتكوين المتواصل و المستمر.
- الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح في إعداد مقررات التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.
- توفير المنشآت الرياضية القاعدية بكل الثانويات و توفير الوسائل و الأجهزة الرياضية اللازمة.

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع:

القرآن الكريم.

أ-المجلات و الدوريات العلمية:

1. مجلة رابطة التربويين العرب، دراسات عربية في التربية و علم النفس، العدد الثامن والأربعون لشهر أبريل 2014م.
2. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 13 العدد الثاني، جامعة الموصل شهر (أيار) 2014.
3. المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، العدد العاشر ديسمبر 2013.

ب-المصادر باللغة العربية:

- أ -

4. ابتهاج محمود طلبة.(2009) المهارات الحركية لطفل الروضة، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
5. أسامة كامل راتب. (1990). النمو الحركي. مصر: دار الفكر العربي.
6. ابراهيم عباس الزهيري. (1998). فلسفة تربية ذوي الحاجات الخاصة ونظم تعليمهم. مصر: مكتبة زهراء الشروق.
7. اجلال محمد يسري. (1988). اختبار ذكاء الأطفال (الإصدار الطبعة الثانية). القاهرة: عالم الكتب.
8. أحمد محمد اليب. (1989). الإحصاء في التربية وعلم النفس (الإصدار الطبعة الأولى). الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث.
9. أحمد عمر سليمان الروبي. (1995). القدرات الادراكية- الحركية للطفل النظرية و القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. أمين الخولي وأسامة كامل راتب. (1998). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.

-ت-

11. توفيق مرعي ومحمد الحيلة. (2002). تفريد التعليم (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر.

-ج-

12. جرار جلال، فاروق الروسان. (1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقلي. عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.

13. جمال الخطيب، منى الحديدي. (2009). مناهج وأساليب التدريس في التربية الخاصة (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر.

-ح-

14. حسام محمد مازن. (2009). تكنولوجيا التربية و ضمان جودة التعليم (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفجر للنشر و التوزيع.

15. حلمي المليجي. (1985). علم النفس المعاصر (الإصدار ط 7). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

16. حنفي محمود مختار. (2010). كرة القدم للناشئين. مصر: دار الفكر العربي.

-س-

17. سليمان الخضري. (2008). سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر و التوزيع.

18. سوزانا ميلر، ترجمة حسين عيسى. (1990). سيكولوجية اللعب. الكويت: سلسلة عالم المعرفة رقم 120.

19. سبع محمد أبو لبدة. (2008). مبادئ القياس النفسي و التقييم التربوي (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر.

20. سامي محمد ملحم. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس (الإصدار ط1). عمان: دار المسيرة للنشر.

21. سوسن شاكر الجلي. (2002). مشكلات السلوك التكيفي للاطفال بطيئي التعلم في المدارس. العراق.

-ط-

22. طلعت حكيم. (2008). اللعب عند المعاقين ذهنيا. صحيفة السبيل الأردنية.

-ع-

23. علي سلوم جواد. (2004)، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، دار الطيف للطباعة.

24. عبد الحميد شرف. (2007). التربية الرياضية والحركية للأسوياء ومتحدي الاعاقة. القاهرة: مركز الكتاب.

25. عمار بوحوش. (2001). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث (الإصدار الطبعة الثالثة). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

26. عبدالله محمد زلطة. (2001). حلقة البحث في الجامعات والمعاهد العليا. القاهرة: دار الفكر العربي.

27. عمر سليمان الروبي. (1995). القدرات الادركية الحركية. مصر: دار الفكر العربي.

28. عدنان عرفان مصلح. (1995). التربية في رياض الطفل. القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

29. عفاف اللباييدي، عبد الكريم خاليله. (1993م). سيكولوجية اللعب. الأردن: دار الفكر.

30. عماد الدين إسماعيل. (1986). الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية. الكويت: دار العلم.

-غ-

31. غريد الشيخ. (2006) تربية وتعليم الطفل من خلال اللعب، ط1، بيروت، دار الهادي للطباعة النشر

-ف-

32. فاروق الروسان. (2007). سيكولوجية الأطفال غير العاديين. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

33. فاتن صلاح عبد الصادق. (2003). القدرات العقلية المعرفية لذوي الاحتياجات الخاصة (الإصدار الطبعة الأولى). الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر.

34. فتحي مصطفى الزيات. (1998). اضطرابات التعلم والاسس النظرية والتشخيصية والعلاجية (الإصدار ط1). القاهرة: دار النشر للجامعات.

-ق-

35. قاسم لزام. (2005), موضوعات في التعلم الحركي، العراق، مطبعة التعليم العالي.

-ك-

36. كامل. راتب أسامة. (1999). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

-ل-

37. ليلي سيد فرحات. (2005). القياس و الاختبار في التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الثانية). القاهرة: مركز النشر.

-م-

38. محمد سعيد عزمي. (1996). أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: منشأة المعارف.

39. محمد صبحي حسنين. (2003). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية (الإصدار الطبعة الثانية). مصر: دار الفكر العربي.

40. محمد عبيدات. (1999). منهجية البحث العلمي قواعد و المراحل و التطبيقات (الإصدار الطبعة الثانية). عمان: دار وائل لطباعة و النشر.

41. منصور مصطفى. (2012). التأخر الدراسي أسبابه، آثاره، و طرق علاجه. (الإصدار الطبعة 1). وهران: دار الغرب للنشر والتوزيع.

42. محمد عبد المومن. (1986). سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم (الإصدار الطبعة الأولى). مصر: دار الفكر الجامعي.

43. منصور علي. (2001). التعلم ونظرياته. اللاذقية: مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.

44. محمد محمود حلية. (2007). لألعاب من أجل التفكير والتعلم. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

45. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.
46. مفتي إبراهيم حمادة. (2002). التدريب الرياضي التربوي (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة: المختار للنشر والتوزيع.
47. مكارم حلمي ومحمد زغلول. (1999). مناهج التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة: مطبعة القاهرة.
48. محمد عبد الوهاب، خيري إبراهيم. (1997). البرامج الرياضية لرياض الأطفال. القاهرة: دار المعارف.
49. محمد أحمد الصوالحة. (2007). علم النفس للعب. عمان: ار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،.
50. مفتي إبراهيم حمادي. (2000). طرق تدريس العاب الكرات. دار الفكر العربي ط1.
51. محمد النعيمي و حسين مردان. (2005). الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الوارق للنشر.
52. مانيل كورت. (1990). التعلم الحركي. (نصيف عبد.العلي، المترجمون) بغداد: جامعة بغداد.
53. مخائيل. معوض خليل. (2003). علم النفس التربوي. مركز الإسكندرية للكتاب.
54. مصطفى عبد.العزیز. (1996). التطور الحركي للطفل (المجلد ط2). الرياض: دار روائع الفكر للنشر والتوزيع.
- ن-
55. نبيل عبد الهادي (2000). و سمير شقر. بطاء التعلم و صعوباته. دار وائل للنشر.
56. نادر فهمي الزیود. (1989). علم النفس المدرسي (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: مطبعة الشرق الأوسط.
57. ناهده عبد زيد . (2008). أساسيات في التعلم الحركي (الإصدار الطبعة الأولى). النجف: دار الضیاء للطباعة والتصاميم.

58. نوري الياسري حسين. (2006). سيكولوجية منخفضي الذكاء وأساليب تعليمهم (الإصدار المطبوع الأولى). الدار العربية للعلوم.

-ه-

59. هدى الناشف، استراتيجيات التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة(القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 م.

-و-

60. وجيه محجوب. (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي (الإصدار ص 53). بغداد: مطبعة وزارة التربية.

61. وجيه محجوب. (2001). التعلم وجدولة التدريب (الإصدار المطبوع الأولى). عمان: دار وائل للنشر.

62. وجيه محجوب. (1990). التحليل الحركي والفيزياوي والفلسفي للحركات الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية.

-ي-

63. يونس إنتصار. (2004). السلوك الإنساني. مصر، القاهرة: دار المعارف الجامعية.

ج- المصادر باللغة الأجنبية:

1. Analyse de données avec spss.manu carricano.insec.paris.2008
2. Jeux de BASKET-BALL à l'école "Collection:Desjeuxéditions REVUE EPS. 2008
3. Statistique appliquée au sport cours et exercices Stéphane champely de Boeck
4. ALbermons B .R paris: vigot .(2004) ..manuel de psychologie de sport.
5. H.Bucher ; Troubles psychomoteurs chez l'enfant (4eme éd ; Masson, Paris :1985)
6. de l'entrainement a la performance en football edition de boeck université bruxelle Belgique 2008
7. les testes de terrain edition amphora France 2012

د- الأطروحات والرسائل العلمية:

1. أحمد بوسكرة. (2008). النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية. الجزائر: جامعة الجزائر.
2. بومسجد عبد القادر. (2005). تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية. الجزائر: جامعة الجزائر.
3. بن عربية رشيد. (2004). ماجيستار"توظيف النشاط الحركي المكيف في تحسين القدرات البدنية و الوظيفية للمصابين بأعراض داون".
4. حسن هادي شروم الزياي. (2009). أثر منهج تعليمي لتنمية بعض المهارات والقدرات الحركية و مظاهر الانتباه لأطفال بطيء التعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي. العراق.
5. حسن رياض جمعة. (2009). تأثير منهج تعليمي في تنمية مهارات كرة السلة والقدرات الحركية وسلوك التكيف الاجتماعي لذوي الاعاقة العقلية البسيطة. القادسية.
6. عبد الله رمضان. (2007). أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة , رشاقة , مرونة) لدى تلاميذ الطور. الجزائر.
7. نبراس يونس محمد آل مراد. (2004). أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية و الألعاب الاجتماعية و المختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات. العراق.
8. ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمان. (2002). فاعلية برنامج ترويجي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا. الاسكندرية: مطبوعات جامعة الاسكندرية.

ه- القواميس والمعاجم:

- 1- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط (الإصدار الطبعة الرابعة). مصر: مكتبة الشروق الدولية.
- 2- محمد سعيد، ومحمد ساسين. (2005). القاموس (الإصدار الطبعة الثالثة). لبنان: مبنى دار الكتب العلمية.

3-la rousse: dictionnaire général. linguistique technique et scientifique
3ème édition 2005

4-F.S.ALWAN ET G.L.SIMON. (2008). Dictionnaire général, linguistique
Technique et scientifique. liban: DAR AL-KOTOB AL-ILMIYAH.

و- مواقع من الشبكة المعلوماتية:

1- <http://www.infpe.edu.dz/cours/Enseignants/secondaire/Psychopedagogie>

2- <http://www.bdnia.com/?cat=426>

3- <http://tarbiah.mam9.com/t605-topic>

4-http://www.somena.org/showpage_ar.aspx?PID=155

5- <http://psychomotricite.ahlamontada.com/t887-topic>

6- <http://www.christian-guys.net/vb/showthread.php?88961>

7- http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=9&7-tpic_id=545

9- <http://www.egyptladies.net/vb/t26833.html>

10-<http://www.spneeds.org/ar/articles-action-show-id-121.htm>

11-<http://manar-se.net/play-12124.html>

12- 13-<http://psychomotricite.ahlamontada.com/t887-topic>

14-<http://bostan-5as.ibda3.org/t6084-topic>

15- <http://faculty.ksu.edu.sa/21240/Pages/>

16-<http://www.egyptladies.net/vb/t26833.htm>

17- <http://www.7jor.com>

18- <http://www.shbabnahda.com/forum/showthread.php?t=7649>

19- <http://www.khass.com/vb/showthread.php?t=10933>

20- <http://www.spneeds.org/ar/articles-action-show-id-121.htm>

21- <http://www.aadd2.com/vb/t75510.html>

22- <http://uqu.edu.sa/page/ar/106557>.

23- <http://www.manhal.net/articles.php?action=show&id=2651>

-24- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=39>

الملاحق



الفهرس:

1- صور الإختبارات البدني

2- صور المواقف التعليمية:

2-1. صور تعليمية لتنمية صفة المداومة .

2-2. صور تعليمية لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .

2-3. صور تعليمية لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

2-4. صور تعليمية لتنمية صفة السرعة.

3- نتائج الإختبارات البدنية للعينه الإستطالعية .

4- نتائج قياسات الوزن و الطول و مؤشر الكتلة للعينه الضابطة و التجريبية.

5- نتائج الإختبارات البدنية للعينه الضابطة.

5-1. نتائج الإختبارات البدنية القبليه للعينه الضابطة .

5-2 نتائج الإختبارات البدنية البعديه للعينه الضابطة.

6- نتائج الإختبارات البدنية للعينه التجريبية.

6-1. نتائج الإختبارات البدنية القبليه للعينه التجريبية.

6-2. نتائج الإختبارات البدنية البعديه للعينه التجريبية.

7- الوحدات التعليمية الخاصه بالبرنامج المقترح للدراسه

7-1. وحده تعليمية خاصه بالتحضير البدني العام .

7-2. وحده تعليمية خاصه بتنمية صفة المداومه.

7-3. وحده تعليمية خاصه بتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

7-4. وحده تعليمية خاصه بتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

7-5. وحده تعليمية خاصه بتنمية صفة السرعة.

1- الإختبارات البدنية



2- المواقف التعليمية بالألعاب المصغرة

1-2. صور تعليمية لتنمية صفة المداومة .



2-2. صور تعليمية لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية .



2-3 صور تعليمية لتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .



2-4 صور تعليمية لتنمية صفة السرعة.



3 - نتائج الإختبارات البدنية للعينه الإستطالعية .

إختبار السرعة		إختبار القفز		إختبار الدفع		إختبار المداومة		الرقم
قبلي 2	قبلي 1	قبلي 2	قبلي 1	قبلي 2	قبلي 1	قبلي 2	قبلي 1	
4,22	4,11	2,30	2,20	3,20	3,10	12	11,5	01
4,37	4,42	2,30	2,40	3,40	3,50	12,5	13	02
4,23	4,21	2,20	2,10	3,30	3,30	14,5	15	03
4,08	4,03	2,20	2,30	3,40	3,30	11	10	04
4,33	4,30	2,10	2,20	3,50	3,60	12	12,5	05
4,21	4,17	2,20	2,40	3,30	3,40	14,5	14	06
4,41	4,44	2,30	2,00	3,60	3,50	14	15	07
4,31	4,29	2,40	2,50	3,20	3,10	15,5	14,5	08
4,28	4,36	2,20	2,10	3,50	3,50	13	12	09
4,23	4,18	2,10	2,30	4,20	4,30	11,5	11,5	10
4,31	4,39	2,20	2,00	3,60	3,50	15	16	11
4,08	3,96	2,10	2,20	3,40	3,40	14,5	15	12
4,17	4,25	2,40	2,30	3,50	3,60	15	16,5	13
4,33	4,48	2,50	2,50	3,50	3,50	14	13	14
4,21	4,13	2,10	2,10	3,70	3,70	13,5	14	15
4,13	4,07	2,30	2,40	3,30	3,30	15,5	15	16
4,29	4,38	2,10	2,20	3,90	4,00	11,5	10,5	17
4,38	4,47	2,20	2,30	3,60	3,60	14	14	18
4,23	4,19	2,20	2,10	4,00	4,00	14	13	19
4,19	4,27	2,10	2,20	3,50	3,50	13,5	14	20
4,37	4,31	2,10	2,00	4,40	4,40	11,5	12	21
4,11	4,09	2,40	2,30	3,20	3,10	16,5	17	22
4,24	4,33	2,00	2,10	3,60	3,50	14,5	13,5	23
4,32	4,26	2,40	2,30	4,20	4,20	14	15	24
4,41	4,38	2,00	2,20	3,10	3,10	11,5	10	25
4,22	4,16	2,20	2,10	3,40	3,50	12	12,5	26
4,38	4,41	2,20	2,30	4,00	4,00	13,5	14,5	27
4,43	4,46	2,30	2,20	3,40	3,40	12	11,5	28
4,41	4,50	2,00	2,10	4,00	4,10	14	13,5	29
4,23	4,42	2,30	2,20	3,70	3,80	13	12	30
128,11	128,42	66,4	66,60	107,60	107,80	403,5	401,5	المجموع

4 - نتائج قياسات الوزن و الطول و مؤشر الكتلة للعينه الضابطة و التجريبية.

العينه الضابطة				
الوزن	الطول	الوزن /(الطول) ²	السن	الرقم
60	1,75	19,59	17	01
48	1,74	15,85	18	02
58	1,73	19,38	17	03
70	1,80	21,60	17	04
53	1,77	16,92	17	05
57	1,72	19,27	19	06
68	1,77	21,71	17	07
65	1,80	20,06	17	08
59	1,70	20,42	19	09
59	1,88	16,69	17	10
81	1,93	21,75	17	11
58	1,80	17,90	18	12
56	1,74	18,50	17	13
61	1,70	21,11	17	14
61	1,78	19,25	17	15
53	1,60	20,70	17	16
70	1,70	24,22	17	17
63	1,76	20,34	19	18
51	1,70	17,65	17	19
77	1,79	24,03	17	20
1228	35,16	396,93	348	المجموع

العينة التجريبية

الوزن	الطول	الوزن / (الطول) ²	السن	الرقم
66	1,68	23,38	18	01
48	1,68	17,01	17	02
57	1,80	17,59	17	03
52	1,72	17,58	17	04
54	1,77	17,24	18	05
70	1,80	21,60	17	06
76	1,73	25,39	17	07
63	1,78	19,88	17	08
54	1,86	15,61	19	09
69	1,90	19,11	17	10
63	1,70	21,80	19	11
73	1,72	24,68	17	12
60	1,76	19,37	17	13
85	1,81	25,95	17	14
62	1,70	21,45	17	15
62	1,70	21,45	18	16
50	1,77	15,96	17	17
53	1,72	17,92	17	18
51	1,70	17,65	18	19
58	1,70	20,07	18	20
1226	35,00	400,69	349	المجموع

5 - نتائج الإختبارات البدنية للعينه الضابطة.

5-1. نتائج الإختبارات البدنية القبليه للعينه الضابطة.

العينه الضابطة الإختبارات القبليه				
إختبار السرعة	إختبار القفز	إختبار الدفع	إختبار المداومه	الرقم
4,33	2,10	3,20	11,5	01
4,36	2,30	3,50	10	02
4,20	2,50	4,00	12	03
4,06	2,40	3,80	13	04
4,23	2,40	3,50	14	05
3,99	2,10	3,50	12	06
4,41	2,30	4,20	14	07
4,22	2,20	4,40	13,5	08
4,53	2,30	3,00	11,5	09
4,02	2,00	3,20	15,5	10
4,25	2,10	3,60	12,5	11
4,11	2,30	3,50	13	12
4,43	2,00	3,10	15,5	13
4,39	2,20	3,50	12,5	14
4,26	2,10	3,10	13,5	15
4,42	2,20	3,20	13	16
4,43	2,10	3,20	14,5	17
4,11	2,20	3,40	15,5	18
4,37	2,20	3,50	16,5	19
4,08	2,10	3,50	17	20
85,20	44,10	69,90	270,5	المجموع

5-2 نتائج الإختبارات البدنية البعدية للعينه الضابطه.

العينه الضابطه الإختبارات البدنية البعدية				
إختبار السرعة	إختبار القفز	إختبار الدفع	إختبار المداومه	الرقم
4,21	2,20	4,40	14	01
4,17	2,30	3,50	13	02
4,03	2,40	3,60	14	03
3,96	2,30	4,00	15	04
4,09	2,40	3,50	16,5	05
3,97	2,30	3,80	16	06
4,21	2,30	4,00	17	07
4,06	2,30	3,80	18	08
4,18	2,50	4,10	15	09
3,91	2,40	4,00	17	10
4,13	2,30	3,60	15,5	11
4,03	2,30	4,30	17	12
4,21	2,40	5,20	18,5	13
4,19	2,40	4,00	16,5	14
4,16	3,40	3,60	17	15
4,09	2,50	4,30	15,6	16
4,21	2,30	3,50	18	17
4,01	2,30	3,90	18	18
4,23	2,20	3,50	18	19
4,01	2,30	3,70	19	20
82,06	47,80	78,30	328,6	المجموع

6- نتائج الإختبارات البدنية للعينه التجريبية.

6-1. نتائج الإختبارات البدنية القبليه للعينه التجريبية.

العينه التجريبية الإختبارات البدنية القبليه				
إختبار السرعة	إختبار القفز	إختبار الدفع	إختبار المداومه	الرقم
4,94	2,10	4,20	11,5	01
4,61	2,20	3,00	11	02
4,53	2,30	3,00	10,5	03
4,35	2,10	3,50	12,5	04
4,26	2,20	3,00	13	05
4,33	2,10	3,50	15	06
4,18	2,10	3,50	14	07
4,07	2,20	3,50	17	08
4,18	2,30	3,50	13	09
4,36	2,30	3,60	15	10
4,33	2,20	3,20	11	11
4,13	2,10	3,90	15	12
4,08	2,20	5,00	15,5	13
4,16	2,30	3,50	12	14
4,21	2,50	3,20	12,5	15
4,07	2,20	3,80	11	16
4,12	2,10	2,80	14	17
4,15	2,20	3,50	16	18
4,20	2,10	3,00	14,5	19
4,20	2,10	3,00	14,5	20
85,46	43,90	69,20	268,5	المجموع

6-2. نتائج الإختبارات البدنية البعدية للعينه التجريبية.

العينه التجريبية الإختبارات البدنية البعدية				
إختبار السرعة	إختبار القفز	إختبار الدفع	إختبار المداومه	الرقم
4,18	2,50	4,00	15,5	01
4,16	2,50	4,30	14,5	02
4,10	2,70	4,70	15	03
4,02	2,60	4,50	18	04
3,81	2,80	4,30	17	05
3,79	2,40	4,20	16,5	06
4,08	2,50	5,00	19	07
3,76	2,60	4,80	21	08
4,07	2,40	4,00	16	09
4,03	2,30	4,50	18,5	10
4,09	2,40	4,50	18	11
3,86	2,80	4,30	19,5	12
4,01	2,60	4,00	20	13
3,96	2,50	4,30	19	14
3,94	2,50	3,80	20	15
3,89	2,70	4,00	21	16
3,80	2,40	4,50	20	17
3,79	2,50	4,40	22	18
3,82	2,70	4,50	23	19
3,56	2,50	4,30	23	20
78,72	50,90	86,90	376,5	المجموع

7- الوحدات التعليمية الخاصة بالبرنامج المقترح للدراسة

7-1. وحدة تعليمية خاصة بالتحضير البدني العام .

المكان: ساحة المؤسسة		الوقت: 90'		الأدوات: صافرة + كرونومتر + 4 مرات تلبية 'ع4'		20+ أقصاع + 6 حواجز + 6 حركات سلة + سلمون	
الوحدۃ التعلیمیة التحضير البدني العام (1)							
الطالبان: بن حسين طارق و بوشفيق أسامة المستوى: السنة الأولى طبيعة الحصۃ: تدريبي مذكرة رقم: 01							
الهدف الإجمالي: التحضير البدني العام							
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعت التعلم	ظروف الإجازة	معايير النجاح			
مرحلة الإخذ باليد '02	الاستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج	تجميع الفوج مع مراقبة اللباس الرياضي و شرح هدف الحصۃ القيام بالتمارين و إعطاء المرشحات و المصاحبات مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	إعطاء التلاميذ المصاحبات مع توصيات عامة			
المرحلة التحضيرية '25	تنشيط الدورة الدموية و التنمسية	الجري الضعيف حول الميدان بخطوات قصيرة و بطيئة لمدة 5		الجري الضعيف بالمجموعات و ليس فردي			
	مرونة العضلات	تمديد عضلات الطرف العلوية و السفلية		التركيز على التمديد و التقصير العضلي للأطراف السفلية و العلوية			
مرحلة التنمسين الخاص	تكوين المفصلات	دوران الكتف الركبة للامام و للخلف دوران الحوض تحريك الرجل في مختلف الإجاهات الجلوس ثم الإرتقاء نحو العنق		التركيز على التمديد و التقصير العضلي للأطراف السفلية و العلوية			
	تأقوية العضلات	القيام ببعض إبهديت الجري كرفع الرجلين إلى الامم و الخلف و الخطوات الكبيرة و الصغيرة... الخ		تكرارين لكل تمرين			
مرحلة التنمسين الخاص	التنمسين الخاص	القيام بعبء التمرينات العشرة بين فردين و التمرير باليد بين عناصر الفريق الواحد دون ان يمسكها الخصم او تقع على الأرض لإحتساب نقطة		الحث على التحرك و اللعب الجماعي			
التسارعات		القيام بتسارعات لمسافة 20 م و 3 محاولات لكل تلميذ		القيام بالتسارع ثم العودة بالمشي للإسترخاء			

تابع مذكرة: 01		تعليمية 01		تابع مذكرة: 01	
مرحلة التعلم '30	01	الموقف التعليمي: عمل تنافسي بالوسيلة بين الأضلاع	1- قفز حواجز + جوار أسامة + سرعة 2- السلمون + سرعة + سرعة	الهدف: تحسين عمل الجهاز العصبي الحركي	
مرحلة التعلم '30	02	الموقف التعليمي: ZDc ٢٦	1- طغ (5) + قفز حواجز + سرعة 2- لعبة الجبل 40 + جري بصلي و طبقة و اطلاق 3- جري وصل الزميل على الظهر	الهدف: تحسين قوة العضلات و العنق و الظهر	
	01	الموقف التعليمي: مناغنة بين الوسيلة	1- سباق تنافس 4x100 م 2- " " " " 4x200 م	الهدف: تحسين المهارة و قدرة العقل	
مرحلة تقييم '03	02	الموقف التعليمي: القيام بمقابلة في اسرة السلة	تمارين الإسترخاء و الإسترجاع	الرجوع إلى الهدوء للعودة للحظة العادية	
إعطاء حوصلة الحصۃ مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆				

7-2. وحدة تعليمية خاصة بتنمية صفة المداومة .

المكان: ساحة المؤسسة التوقيت: 90' الأدوات: صافرة + كرونومتر + 6 كرات + 10 أقماع + النشاط الثاني: كرات		الطالبان: بن حسين طارق و بوشقيف أسامة المسوى: المساهم شادي طبيعة الحصة: تعليمية مذكرة رقم: 03 النشاط الأول: الصداقة النشاط الثاني: يستطلع الجري ضمن مجموعة لمسافة طولية بإتجاه مستل يمكن من خلال إحصاءات ليلا للعبة التنس والاحتفال	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإحتياز
مرحلة الأخذ باليد '02	الإستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج	تجميع الفوج مع مراقبة اللباس الرياضي و شرح هدف الحصة القيام بالتمارين و إتمام المرضى و المصائب مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
المرحلة التحضيرية '25	تنشيط الذاكرة الذاكرة و التنموية مرونة العظلات تأيين المفصل تسخين العظام	الجري الضعيف حول الميدان بخطوات قصيرة و بطيئة لمدة 5' تمديد عضلات الطرف العلوية و السفلية دوران الكتف الركبة للأمام و للخلف دوران الحوض تحريك الرجل في مختلف الإتجاهات الجلوس ثم الإرتقاء نحو العلى	
مرحلة التسخين الخاص	التسخين الخاص	القيام ببعض التمرينات الجري كرفع الرجلين إلى العمام و الخلف و الخطوات الكبيرة و الصغيرة... الخ القيام بلمعة التمرينات العشرة بين فريقين و التمرير باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة القيام بتسارعات لمسافة 20 م و 3 محاولات لكل تلميذ	☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆

تابع مذاكرة: (03) - تعليمية (3)		الهدف:	
مرحلة التعلم '30	يحسن الجري بإتجاه مستل ضمن مجموعة	الموقف التعليمي 01: لعبة مصغرة جري ضمن مجموعة بين فريقين متساويين كل فريق 3 لاعبين لعبة TIC-TAC-TOE داخل ميدان مسطحة 6م	منافسة: إرتقاء المكتسبات
مرحلة التعلم '30	يحسن علاج الإستهواذ على الإستمرار	الموقف التعليمي 02: نفس اللعبة مع كل دورتين يربط الفوجين داخل ملعبين السيد للعب مسطحة مسطحة لمدة 4م ثم أنتاب الجري كدورتين لمدة 18م أختتم جري في المرحلة كل فريق 4 لاعبين 430م	منافسة: إرتقاء المكتسبات
مرحلة تقييم '03	الرجوع إلى الهدوء للعودة للحلة العادية	تمارين الإسترخاء و الإسترجاع	

7-3. وحدة تعليمية خاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية.

المكان: ساحة المؤسسة		التوقيت: 90'		الأدوات: صافرة + كرونومتر + 2 كرات طبية + 3 حبات يد + 20 أقعاع + 4 حبات يد		النشاط الثاني: كرة	
الطالبان: بن حسين طارق و بوشقيف أسامة		المستوى: المتوسطة ثانوي		تسمية الوحدة التعليمية: تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف العلوية		الكفاءة القاعدية: 01	
النشاط الأول: يحسن التحكم في مسلك دفع الكرة		النشاط الثاني: نه و التنظية في الدفاع		معايير النجاح		مراحل التعلم	
مرحلة الأخذ باليد '02	الإستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج	تجميع الفوج مع مراقبة لللباس الرياضي و شرح هدف الحصة	القيام بالمناوبات و إعطاء المرضى و المصابين مع توصيات عامة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	مرحلة الأخذ باليد '02	الإستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج
مرحلة '25 التحضيرية العام	تشبث الدورة الدموية و التنفسية مرونة العضلات	القيام بلعبة التمريبات العشرة بين فريقين و التمريض باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسكها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة	تعدد عضلات الأطراف العلوية و السفلية دوران الكتف الركبة للامام و الخلف دوران الحوض تحريك الرجل في مختلف الإتجاهات الجلوس ثم الإرتقاء نحو العلى	القيام بلعبة التمريبات العشرة بين فريقين و التمريض باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسكها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة	القيام بلعبة التمريبات العشرة بين فريقين و التمريض باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسكها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة	مرحلة '25 التحضيرية العام	تشبث الدورة الدموية و التنفسية مرونة العضلات
مرحلة التسخين الخاص	التسخين الخاص	القيام بتسارعات لمسافة 20 م و 3 محاولات لكل تلميذ		تكرارين لكل تمرين	الحث على التحرك و اللعب الجماعي	مرحلة التسخين الخاص	التسخين الخاص
مرحلة التسارعات	التسارعات			القيام بالتسارع ثم العودة بالمشي للإسترجاع		مرحلة التسارعات	التسارعات

مع مذكرة: 09 - تعليمية: 09		الهدف:	
الهدف على ضرب الأفعاع الخوض على كدم تجاوز خط الاطراف الخوض على قواعد السلامة الاستناد الانطلاق بالسرعة		الموقف التعليمي 01: لعبة تنافسية بين فوجين متساويين بساحة 15 م مقسومة لأفعاع أي فوج ينجح بوضع الكرة الاطراف في فوج للخصم يملك الأفعاع على بعد 7 م و الاضرب	مرحلة التعلم 01 '30
الهدف على ضرب الأفعاع الخوض على كدم تجاوز خط الاطراف الخوض على قواعد السلامة الاستناد الانطلاق بالسرعة		الموقف التعليمي 02: نفس اللعبة لكن الدفاع لا يكون على نفس المساحة و الاستناد مع 1 حساب عدد النقاط مناعسة في حالة التسديد على باب	مرحلة التعلم 02 '30
الهدف على ضرب الأفعاع الخوض على كدم تجاوز خط الاطراف الخوض على قواعد السلامة الاستناد الانطلاق بالسرعة		الموقف التعليمي 03: لعبة تنافسية بين فوجين أصغر و أكبر و الأضرب من الأضرب الأضرب حول الدائرة الخارجية لمنع التسديد للأضرب المتواجدة داخل الدائرة الخارجية و الأضرب المركزية تسدد من جهة الأضرب	مرحلة تقييم '03
الهدف على ضرب الأفعاع الخوض على كدم تجاوز خط الاطراف الخوض على قواعد السلامة الاستناد الانطلاق بالسرعة		الموقف التعليمي 02: نفس اللعبة لكن دائرة و امدة للذراع نحو الفوج و منع الفوج الخصم من التسديد مع استغلال مسلك حسب وضعية الكرة 6 ضد 3 مع استناد انتقال بتدليل المفاهيم المتقدمة مقابلته في كسر المسلك	مرحلة التسارعات
إعطاء حوصلة الحصة مع توصيات عامة		تمارين الإسترخاء و الإسترجاع	الرجوع إلى الهدوء للعودة للحالة العادية

7-4. وحدة تعليمية خاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

المكان: ساحة المؤسسة		التوقيت: 90'		الأدوات: صافرة + كرونومتر + 4 كرات سلة + 2 أقناع + حلقات + 2 بساط جيتار + النشاط الثاني: كرة السلة		الطلاب: بن حسين طارق و بوشقيف أسامة	
		المستوى: الثالث ثانوي		طبيعة الحصة: تعليمية 10		مذكرة رقم: 10	
		النشاط الأول: يتكهن من العماء بالبعديات الفقد		النشاط الثاني: يصنع العماء بالمعاصرة الفردية		النشاط الأول: الوثب الطويل	
معايير النجاح		ظروف الإنجاز		وضعية التعلم		الأهداف الإجرائية	
إعطاء التلاميذ المسامحة مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	تجميع الفوج مع مراقبة اللباس الرياضي و شرح هدف الحصة القيام بالتمارين وإعطاء المرضى و المسامحة مع توصيات عامة	الإستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج	مرحلة الأخذ باليد '02	مرحلة التحضيرية '25
الجري الضعيف بالمجموعات وليس فردي				الجري الضعيف حول الميدان بخطوات قصيرة و بطيئة لمدة 5	تنشيط الدورة الدموية و التنفسية مرونة المفاصل	مرحلة الأخذ باليد '02	مرحلة التحضيرية '25
التركيز على التمديد و التقلص العضلي للأطراف السفلية و العظوية				تمديد عضلات الأطراف العظوية و السفلية دوران الكف الركبة للأمام وللخلف دوران الحوض تحريك الرجل في مختلف الاتجاهات الجلوس ثم الإرتقاء نحو العلى	تأيين المفاصل تقوية العضلات	مرحلة الأخذ باليد '02	مرحلة التحضيرية '25
تكرارين لكل تمرين	☆☆	☆☆	☆☆	القيام ببعض البعديات الجري كرقع الرجلين إلى اليمين و الخلف و الخطوات الكبيرة و الصغيرة... إلخ	التسخين الخاص	مرحلة الأخذ باليد '02	مرحلة التحضيرية '25
لحث على التحرك و اللعب الجماعي				القيام بلعبة التمريرات العشرة بين فريقين و التمرير باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسكها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة القيام بتسارعات لمسافة 20 م و 3 محاولات لكل تلميذ	التسخين الخاص التسارعات	مرحلة الأخذ باليد '02	مرحلة التحضيرية '25

تابع للمذكرة: (10) ، تعليمية (15)		الهدف:	
<p>إحتساب نقطة لكل مستلم للكرة و نقطة للفصل و جرمي على السرعة في التمرير</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>عمل لاعب رجايب بوحده</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p>	<p>الموقف التعليمي 01: لعبة تنافسية سنة و صحت معنى صبري بوليات فقط ب د ر ص ح و ا التمثال الإيجابي</p> <p>التسويق في وضعية العجز الأفقية</p> <p>الموقف التعليمي 02: نفس التمرين واللعبة بتغيير في وضعية العجز الأسود ، أمامية ، جانبية ، خلفية</p> <p>تنافسية بين فريقين في الوثب الطويل</p>	<p>يتعرف على البعديات العجز</p> <p>مناقشة: إبراز المكتسبات</p>	<p>مرحلة التعلم '30</p>
<p>عمل لاعب رجايب بوحده</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p> <p>التمرير على أرض صلبة</p>	<p>الموقف التعليمي 01: لعبة التمريرات 10 دقائق أن يكون هناك مصارع رجل لرجل فقط مع العمل على الإسترجاع الكرة و أيضا التدريب المستورد هو يرمي طاور 3</p> <p>الموقف التعليمي 02: نفس التمرير</p> <p>تسارعات 4 م 4 م 4 م داخل المربع و خارج المربع و جعل على الإسترجاع دون تصليب الكرة ، أما المدافع فياد فيقتل بعمل على الإسترجاع بعد رضا التمريرات ثم التناوب مقابلة في كرة السلة</p>	<p>دحضه القيام بالمظاهرة رجل لرجل</p> <p>مناقشة: إبراز المكتسبات</p>	<p>مرحلة التعلم '30</p>
إعطاء حوصلة الحصة مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	<p>مرحلة تقييم '03</p> <p>الرجوع إلى الهدوء للعودة للحالة العادية</p>

5-7. وحدة تعليمية خاصة بتنمية صفة السرعة .

المكان: ساحة المؤسسة		الوقت: 90'		الأدوات: صافرة + كرونومتر + كرات + أقعاع + حلقات +		النشاط الثاني: كرة السلة	
الطالبان: بن حسين طارق و بوشقيف أسامة المستوى: اساتذة ثانوي طبيعة الحصة: تعليمية 16 مذكرة رقم: 16 النشاط الأول: السرعة الكفاءة القاعدية: (3)							
النشاط الأول: يحسن الإطلاقات الانفجارية ولاكتسابها وهي سرعة ممكنة النشاط الثاني: يحسن إحداث المناطقات الحرة في الهجوم السريع							
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير التجاح			
مرحلة الأخذ باليد '02	الإستيقاظ النفسي مع تنظيم الفوج	تجميع الفوج مع مراقبة اللباس الرياضي و شرح هدف الحصة القيام بالمناذات و إعطاء المرضى و المعصمين مع توصيات عامة	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	إعطاء التلاميذ المعصمين مع توصيات عامة			
مرحلة التسخين العام '25	تنشيط الدورة الدموية و التنفسية مرونة العضلات تأيين المفاصل تقوية العضلات	الجري الضعيف حول الميدان بخطوات قصيرة و بطيئة لمدة 5 تمديد عضلات الطرف العلوية و السفلية دوران الكتف الركبة للأمام و للخلف دوران الحوض تحريك الرجل في مختلف الاتجاهات الجلوس ثم الإرتقاء نحو العنق		الجري الضعيف بالمجموعات و ليس فردي			
مرحلة التسخين الخاص	التسخين الخاص	القيام ببعض إبداعات الجري كرفع الرجلين إلى الامام و الخلف و الخطوات الكبيرة و الصغيرة... إلخ القيام بلعبة للتمريرات العشرة بين فريقين و التمرير باليد بين عناصر الفريق الواحد دون أن يمسكها الخصم أو تقع على الأرض لإحتساب نقطة القيام بتسارعات لمسافة 20 م و 3 محاولات لكل تلميذ	☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆	تكرارين لكل تمرين البحث على التحرك و اللعب الجماعي القيام بالتسارع ثم العودة بالمشي للإسترجاع			

تابع للمذكرة رقم (16) - تعليمية (16)

<p>الموقف التطبيقي 01: لعب إستراتيجي لمنطقة 5م مع إطلاقات ووضعية الإطلاقات من 3 خطوات - جلوس، طمس، وضعية نصفين و إرفع، ووقف نظام إيل و جعل الكرة و تلمسها للأرض</p> <p>الموقف التطبيقي 02: رفع التمرين لكن مع وضع الكرة عنه القمع ثم جعلها الموالى و جعلها إرتداد و إرتداد مع إقتلاف في وضعية الإطلاقات مناضحة لمسافة 30 م في السرعة</p>	<p>الهدف: تحسين الإطلاقات الانفجارية</p>	<p>مرحلة التعلم '30</p>
<p>الموقف التطبيقي 01: لعبة تنافسية عند وجود 6 مناضح في كل فريق مع وجود 4 مناضح في كل فريق بداية على 2 و يعطى كل مناضح في الفريق 4 مناضح و على فريقين يبدآن على المناطقات الحرة للتصنيف</p> <p>الموقف التطبيقي 02: لعبة تنافسية مناضح 6 مناضح صحت في الهجوم بمتى بدأوا و لتعطى لهم إستراتيجيات الكرة البحث عن الهدف مع وضع سرعة بظن للمنتصرين العدي معالجة كعك في كرة السلة</p>	<p>الهدف: تحسين المناطقات الحرة في الهجوم السريع</p>	<p>مرحلة التعلم '30</p>
<p>إعطاء حوصلة الحصة مع توصيات عامة</p>	<p>الهدف: الرجوع إلى الهدوء للعودة للحالة العادية</p>	<p>مرحلة تقييم '03</p>

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح والمبني على أساس استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية ك (المداومة، القوة الانفجارية و السرعة) لدى تلاميذ الطور الثانوي (17..19 سنة)، و لدراسة مدى الفعالية أجرى الباحثان دراسة على مستوى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية مالك بن نبي بموزاية ولاية البليدة حيث شملت عينة الدراسة كعينة ضابطة بـ (20) تلميذ ذكور، وكعينة تجريبية بـ (20) تلميذ ذكور أيضا، و قد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة مقصودة بكونهما متجانستين، كما اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية من 30 تلميذ خارج مجال عينة الدراسة لمعرفة الأسس العلمية ك الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية المختارة و هي (إختبار المداومة قakon 15/45، إختبار القوة الانفجارية للأطراف العلوية بدفع ثقل من 3 كغ من وضعية الجلوس و الثبات، إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلية وهو القفز الأفقي من الثبات و إختبار السرعة بالجري لمسافة 30م مسبوقة بإنطلاق جريا بـ 10م، كما أجرى الباحثان الإختبارات القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية فبعدها تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح من طرف الباحثان بإستخدام الألعاب المصغرة لتنمية الصفات البدنية السالفة الذكر على العينة التجريبية لخصتين أسبوعيا و العينة الضابطة بنفس عدد الحصص أيضا لكن بمزاولة البرنامج العادي المقرر دراسيا، في النهاية أجرى الباحثان الاختبارات البعدية.

فمن خلال تحليل النتائج بإستعمال الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إخبار ليفين للتجانس، معامل الارتباط بيرسون، إختبار T لعينتين مرتبطتين، و إختبار T لعينتين مستقلتين فبعد تحليل و مناقشة النتائج إستخلص الباحثان أن البرنامج التعليمي المقترح المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل ايجابي في تنمية الصفات البدنية التالية: (المداومة و القوة الانفجارية و السرعة).

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، البرنامج التعليمي، الصفات البدنية والمرحلة العمرية (17..19) سنة للطور الثانوي.

The summary:

The study aimed to identify the extent of the contribution of the proposed educational program based on the use of mini-games to the development of physical characteristics such as (continuity, explosive power and speed) among secondary school students (17..19 years), and to study the extent of effectiveness, the researchers conducted a study on The level of the second year students of secondary school at Malik Bennabi High School, in the province of Blida.

Where the study sample included as a control sample with (20) male students, and as an experimental sample with (20) male students as well, and they were chosen from the research community in the intended way that they are homogeneous, and the researchers in this study relied on the experimental method by conducting tests on the sample The exploratory survey of 30 students outside the field of the study sample to know the scientific bases such as honesty, stability and objectivity of the selected physical tests, which are (continuity test Kakon 15/45, explosive force test of the upper extremities by pushing a weight of 3 kg from a sitting position and stability, test of explosive force of the lower extremities It is a horizontal jump from stability and a speed test by running for a distance of 30 m preceded by a 10 m run. The researchers also conducted the tribal tests for the control and experimental samples.

Then, the proposed learning program was applied by the researchers using mini-games to develop the aforementioned physical characteristics on the experimental sample for two lessons per week and the control sample with the same number of lessons as well, but by practicing the regular program scheduled for the study, in the end the researchers conducted the post tests.

After analyzing and discussing the results, the researchers concluded that the proposed learning program based on mini-games contributed positively to the development of the following physical characteristics: (persistence, explosive power and speed).