

رقم الترتيب:.....

رقم التسلسلي:.....



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية و الرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

في النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

أثر منهاج حصة التربية البدنية المعمول به على بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية لمتقن المجاهد بن حود محمد بن الحاج أحمد (حاسي القارة- المنيعه)

إشراف الأستاذ:

د. زروال محمد

إعداد الطالب:

أبو طالب أيوب

اللجنة المناقشة

رئيسا

— جامعة ورقلة —

الأستاذ (ة): د. ناصر يوسف

مشرفا

— جامعة ورقلة —

الأستاذ (ة): د. زروال محمد

مناقشا

— جامعة ورقلة —

الأستاذ (ة): د. عبيد صالح

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الإهداء

جميل أن جني المرء ثمار كده و تعبهُ، والأجمل أن يهديها عن طيب خاطر لغيره وقطوف عمل
هذا أهديها بحب خالص إلى أجمل صورة رسمتها السنين إلى من علمتني الصبر و الصرامة
وجعلتني ذلك الرجل الطموح أُمي و نور عيني أطال الله في عمرها.

إلى الذي كد و سعى لتربيتي وتعليمي ما ينفعني ثم وفر لي جميع السبل من أجل تخطي معارج
العلم و المعرفة أبي العزيز أدامه الله وأطال في عمره.

إلى الكنز الذي لا يفنى، إخوتي و أخواتي.

إلى من ربطتني به ذكرى أو عبرة و ساعدني من قريب أو من بعيد فبدلت له من قلبي كل الحب و
الاحترام.

إلى من تقترن أسماءهم بذكريات المعهد أصدقائي و أحبتي أطال الله في أعمارهم.

الشكر و التقدير

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لا يشكر الناس لم يشكر الله "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور القدير : "محمد زروال" ، المشرف على بحثنا،

فلم يخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة

لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة ورقلة.

المخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج حصة التربية البدنية معمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, واستخدمنا المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث التي تضمنت أن برنامج حصة التربية البدنية معمول به يؤثر ايجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية المنيعه والبالغ عددهم 32 تلميذ، أدوات جمع البيانات كانت عبارة عن اختبارات ميدانية ممثلة في: الاختبارات البدنية: اختبار السرعة 30 متر، الوثب العريض من الثبات، الجري حول الدائرة. استخدمنا لاختبار فرضيات الدراسة: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، و اختبار (T) للفروقات كأدوات للمعالجة الاحصائية. حيث أن أهم ما توصلت إليه الدراسة برنامج حصة التربية البدنية معمول به يؤثر ايجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وخلصنا في نهاية الدراسة إلى جملة من الاقتراحات والتوصيات على ضوء النتائج المتحصل عليها.

الكلمات المفتاحية: برنامج حصة التربية البدنية ، القدرات البدنية ، المرحلة الثانوية.

Abstract:

This study aimed to identify the effect of a physical education class program in force on some physical abilities of secondary school students, and we used the experimental method to verify the hypotheses of the research, which included that the physical education class program in force positively affects some physical abilities of secondary school students, and a sample was represented The study, in the secondary school students in the Wilayat of Al-Manea, who numbered 32 students, the data collection tools were field tests represented in: Physical tests: speed test 30 meters, wide jump from stability, running around the circle. We used to test the study hypotheses: arithmetic means, standard deviations, and (T) test for differences as tools for statistical treatment. As the most important findings of the study, the physical education class program in place, positively affects some of the physical abilities of secondary school students. And we concluded at the end of the study to a number of suggestions and recommendations in the light of the results obtained.

Key words: Physical education class program, physical abilities, secondary stage

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	الشكر و التقدير
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ-ب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: المدخل العام للدراسة	
05	1. الإشكالية
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهداف الدراسة
06	4. أهمية الدراسة
07	5. أسباب اختيار الموضوع
07	6. ضبط مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1.6. التربية البدنية والرياضية
08	2.6. برنامج التربية البدنية و الرياضية الدراسي المقرر
09	3.6. حصة التربية البدنية والرياضية
09	4.6. القدرات البدنية
10	1.4.6. القوة
12	2.4.6. السرعة
15	3.4.6. الرشاقة
17	5.6. مرحلة الطور الثانوي
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة السابقة	
20	1- عرض وتحليل الدراسات المرتبطة السابقة
21	2- نقد الدراسات المرتبطة السابقة
22	3- الاستفادة من الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة	
26	1- الدراسة الاستطلاعية
26	2- منهج الدراسة
26	3- مجتمع وعينة الدراسة
27	4- حدود الدراسة
27	5- أدوات جمع البيانات
28	6- الوسائل والاجهزة المستخدمة في الدراسة
28	7- إجراءات تنفيذ الدراسة
31	8- الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	
34	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
38	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
40	3- الاستنتاج العام
41	4- الاقتراحات والتوصيات
43	خاتمة
45	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
27	خصائص العينة	1
34	الفروق الاحصائية لنتائج اختبار السرعة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي.	2
35	الفروق الاحصائية لنتائج اختبار القوة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي	3
36	الفروق الاحصائية لنتائج اختبار الرشاقة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي	4

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
11	أشكال القوة	1
13	أشكال السرعة	2
16	مكونات الرشاقة	3
35	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لمجموعة الدراسة	4
36	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي في صفة القوة لمجموعة الدراسة	5
37	أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي في صفة الرشاقة لمجموعة الدراسة	6

حقائق

مقدمة:

تعد التربية البدنية إحدى أهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيس الجانب الديني من الكائن الحي أو الإنسان على وجه التحديد، ونظراً لأهمية هذا الميدان التربوي الذي أولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة، لما له من فوائد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، وجعلته جزءاً أساسياً من المسابقات التعليمية لكافة المراحل الأكاديمية بما فيها المرحلة الثانوية، وتمثل التربية البدنية في الجانب التربوي الذي يهدف بشكل أساسي إلى إعداد وتربية الفرد تربية متوارثة من خلال ممارسة عدد من التمارين والأنشطة الرياضية والحركية التي تحقق هذا التوازن، وهي تشمل كافة النواحي الجسمية والعقلية والنفسية، وتعتبر التربية البدنية و الرياضية عاملاً حاسماً في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه، و يحسن من قدراته الفكرية و النفسية و البدنية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية.

إن تنشئة الفرد الصالح لا تتم إلا من خلال المؤسسات التعليمية الواعي بقضايا المجتمع، وتعد التربية البدنية والرياضية ميدان من ميادين التربية داخل المؤسسات التربوية وهي بذلك تعتبر ركيزة يستعين بها الفرد وبصفة خاصة التلميذ في حياته اليومية حيث يكون فرداً مزوداً بخبرات ومهارات واسعة تجعله مسير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي.

فممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية لها قيمة أساسية للفرد لما تقدمه من فوائد جسمية وتربوية واجتماعية ونفسية، من الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، ومن الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة كما أنها تعدل سلوكيات المراهق ونظراً لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل المراحل التعليمية حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية. ولقد توصل الباحثون إلى ان ممارسة التربية البدنية المنتظمة تساهم بشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية والتحصيل الدراسي عند التلاميذ.

و نظراً لأهمية العلاقة بين التربية البدنية والرياضية و تطوير القدرات البدنية ارتأينا أن نسلط ضوء على موضوع دراستنا و المتمثل في "اثر برنامج حصة التربية البدنية معمول به علي بعض قدرات بدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " وقد تم تناول الموضوع من جانبي النظري والتطبيقي في أربعة فصول على النحو التالي:

الجانب النظري:

- 1) الفصل الأول: وخصص لمدخل الدراسة وتضمن تحديد إشكالية الدراسة بتساؤلاتها ثم الأهداف المرجوة من الدراسة، فرضياتها، أهمية البحث، والتحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة .
- 2) الفصل الثاني: وهو فصل الدراسات السابقة، تضمن الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية حيث يحتوي على عرض وتحليل ونقد لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي:

- 3) الفصل الثالث: عمل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، العينة وكيفية اختيارها، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.
- 4) الفصل الرابع، وتضمن عرض وتحليل النتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستخلاص العام وأهم التوصيات المقترحة.

الجانب النظري

الفصل الأول

المدخل للدراسة

- (1) إشكالية.
- (2) الفرضيات.
- (3) الأهداف.
- (4) أهمية الدراسة.
- (5) أسباب اختيار الموضوع
- (6) ضبط مفاهيم و مصطلحات الدراسة.

1. إشكالية البحث:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للأفراد بمختلف أعمارهم وعن رغبتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحياة اليومية. و يندرج ضمن هذا المجال، مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر قدر ممكن من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك.

إن دور التربية البدنية والرياضية لا يكمن في ذلك الجانب النفسي وإنما يتعداه إلى الجانب البدني التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم والمهم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الاجتماعي، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالجانب البدني والاجتماعي، أضحت من الضروري والمهم التركيز أكثر على صقل الجوانب البدنية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه بدني¹.

ورغم ما يقال عن حصة التربية البدنية والرياضية إنها مجرد حصة للترفيه والألعاب الجماعية إلا أنها تبقى ذات أهمية بالغة ولها مكانتها الخاصة داخل الجدول الزمني للدروس وذلك لتلبية حاجات ورغبات التلاميذ من خلال الممارسة الرياضية المبرمجة، فدرس التربية البدنية والرياضية يضمن النمو الشامل و المتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم وقدراتهم الحركية بالإضافة إلى تنمية وبلورة شخصية التلميذ وإعداده بدنيا وعقليا. ومن يمكن ان نطرح التساؤل التالي:

ما أثر منهاج حصة التربية البدنية المعمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

التساؤلات الفرعية:

— هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة السرعة الانتقالية لصالح

الاختبارات البعدية ؟

¹ صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية -التوجيه و الإرشاد. ط 1 ، الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث، 2004 م ص20

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة القوة لصالح الاختبارات البعديّة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة الرشاقة لصالح الاختبارات البعديّة ؟

2. فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

يؤثر برنامج حصة التربية البدنية المعمول به ايجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة السرعة لصالح الاختبارات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة القوة لصالح الاختبارات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة الرشاقة لصالح الاختبارات البعديّة.

3. أهداف البحث :

الهدف العام: معرفة أثر منهاج حصة التربية البدنية المعمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الأهداف الفرعية:

- معرفة فروق بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة السرعة.
- مدى تأثير فروق بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة القوة.
- الكشف عن فروق بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في صفة الرشاقة

4. أهمية البحث:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدرات ومواهب الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتقييم سلوك بما يتناسب واحتياجات النفسية والاجتماعية لذلك أصبحت

حصة التربية البدنية والرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتوافقة نفسياً واجتماعياً للفرد من خلال ال برامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحقق من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ.

وتتمحور هذه الدراسة حول جانب مهم من الجوانب التي تعمل التربية البدنية والرياضية على تنميتها ألا وهو الجانب البدني والذي حصرناه في بعض المهارات البدنية، والتي أصبحت تلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء والإنجاز الرياضي والرفع من قدرات الفرد الرياضي.

هذه الدراسة اجريت على التلاميذ المتدربين في الطور الثانوي، و تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

- التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ومساهماتها في تنمية بعض المهارات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على الفروق الموجودة في أبعاد المهارات البدنية بين التلاميذ.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خاصة في مرحلة الطور الثانوي لما لها من أدوار مهمة في تنمية الجوانب البدنية.

5. أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

لعل أبرز سبب جعل الطالب يتطرق الى هذا الموضوع هو رغبته في الاحتكاك بالمرهق وتلاميذ هذه المرحلة وكذا الفهم الحقيقي لطريقة تفكيرهم وتعاملهم مع الواقع لان الطالب مقبل على الدخول في هذا الميدان والعمل واراد ان يطلع على حقيقة ما يجري داخل.

أسباب موضوعية:

- الوصول الى معرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على المرهق من الجانب البدني.
- محاولة الوصول الى تحقيق القيمة الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية في جميع الاطوار في تربية النشئ واعداده خاصة من الجانب البدني.

6. ضبط مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1.6. التربية البدنية والرياضية:

■ التعريف اللغوي :

يتألف هذا المصطلح من مفردتين هما (التربية ، والبدنية) :

1. التربية لغة: مأخوذة من (رَبَبَ) جاء في مختار الصحاح :... و (رَبَّبَهُ) بمعنى رَبَّاه . و (مُرَبِّي) أيضاً من التربية . وجاء في القاموس المحيط : ... والتربُّبُ و التربية لغة : كالرَبَّتِ ، و ضَرَبُ السيد على جنب الصبي قليلاً لينام . وجاء فيه أيضاً من باب (ربا) . فالظاهر أن الأصل في التربية هو التنشئة، وكذا يأتي بمعنى التنفيس عن النفس. 2. والبدنية مأخوذة من (بَدَنَ) : و (بَدَنُ) الإنسان جسده. والبدن معروف أنه الجسد وارتباطه بالتربية يشكل مصطلح (التربية البدنية) والتي تعني : تنشئة الجسد والتنفيس عنه.

■ التعريف الاصطلاحي :

لقد كثرت المفاهيم حول التربية البدنية والرياضية وتعددت، لكن أكثر هذه المفاهيم تداولاً نوجزها فيما يلي:

إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شاب ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وخلقاً، وجعل قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمع ووطن.¹

وتعرف أيضاً بأنها "جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية ا لعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشأ الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل"²

■ التعريف الاجرائي

هي مجموعة النشاط البدني للفرد التي تختار وفقاً لقيمتها ونتائجها بما يتناسب و خصائص النمو.

2.6. برنامج التربية البدنية و الرياضية الدراسي المقرر :

¹فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة. ط 2 ، سوريا :دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر، 1987 ، ص46
²محمد الحماحمي و أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1990 ، ص35.

▪ **التعريف اللغوي :** هو عبارة عن مخطط عام يوضع لعملية التعليم و التعلم للوصول إلى الأهداف الموضوعية. كذلك هو منهج موضوع أو خطة موضوعة لغرض ما

▪ **التعريف الإصطلاحي:**

هو مجموعة من المواضيع الدراسية مرفقة بمجموعة من التعليمات على المعلم إتباعها¹ . فالنشاطات التي يقوم بها المعلم أو المتعلم أو هما معا لتحقيق الأهداف التعليمية للمنهاج تعرف بالبرنامج التعليمي أو الدراسي. و يشير أمين الخولي إلى أن برنامج التربية البدنية و الرياضية هو الشكل التنفيذي لتطبيق المنهاج بكافة عناصره و تعليماته ، وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة إدارية تنظيمية واضحة كإطار تنفيذي لأهداف المنهاج و محتواه من أنشطة و خبرات و معارف و اتجاهات.

3.6. حصة التربية البدنية والرياضية :

– **التعريف الإصطلاحي :**

هي المادة الدراسية التي تدرس على مستوى المؤسسات التربوية والتي تستعمل مختلف المظاهر والأشكال من النشاط الرياضي، وهي ذلك الجزء من التربية العامة التي تسعى لتطوير شخصية التلميذ من جميع النواحي (النفسية، البدنية، الاجتماعية) مشغلة في ذلك الجهاز الحركي لجسم الإنسان، وهي على ثلاثة أشكال: درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي² .

– **التعريف الإجرائي:**

وهي مادة تربوية يدرسها تلاميذ المرحلة الثانوية بالتكامل مع المواد الأخرى وفق السنوات الثلاث ، وهي عبارة عن حصة مكونة من ساعات مقدرة رسميا على كافة المستويات التعليمية حيث مبرمج للتلاميذ حصة أسبوعيا مدتها ساعتين تخصص الساعة الأولى لممارسة الرياضات الفردية (المداومة ، السرعة ، الجلة ، القفز الطويل) ... و الساعة الثانية مخصصة لممارسة الرياضات الجماعية (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد)

4.6. القدرات البدنية:

¹ ملحق سعيدة الجهوية ، المعجم التربوي ، المركز الوطني للوثائق التربوية ، و ازرة التربية الوطنية ، الحج ازئر ، سنة 2009، ص. 108
² ملحق سعيدة الجهوية ، نفس المرجع السابق ، ص6

– **التعريف اللغوي :** هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب.

– التعريف الاصطلاحي:

يعتبر الخبير السوفييتي (كورية كورسكي) إلى أن القدرات الحركية هي نتيجة لتأثير ألوان من النشاطات البدنية الممارسة على أجهزة الجسم والتي تشخص بمستوى تطوير القدرة الحركية، كما يصطلح عليها بالصفات البدنية واللياقة البدنية أو القابلية البدنية أو القابلية الفسيولوجية، أو الخصائص الحركية، ويطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفييتي سابقا والكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان بينما يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ونفسية وعاطفية .

– التعريف الإجرائي:

مجموعة عناصر الأداء البدني تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية والمهارات بكفاءة وإقتدار ، وتتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة ، وتحدد العناصر فيما يلي: القوة – الرشاقة – السرعة.

1.4.6. القوة:

أ- لغة: جمع قوات وقوي و قوی : ضد الضعف وجمع قوي : الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء

مستعدا لان يوجد ولم يوجد(المنجد في اللغة والإعلام، 4331 ،ص 810)

ب- اصطلاحا: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تتجها ضد مقاومة في أقصى

انقباض إرادي واحد لها(مفتي إبراهيم حماد ، 4338 ،ص 815)

ج- إجرائيا: هي مقدرة عضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية

المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او الكرة و الاحتكاك مع لاعب اخر.

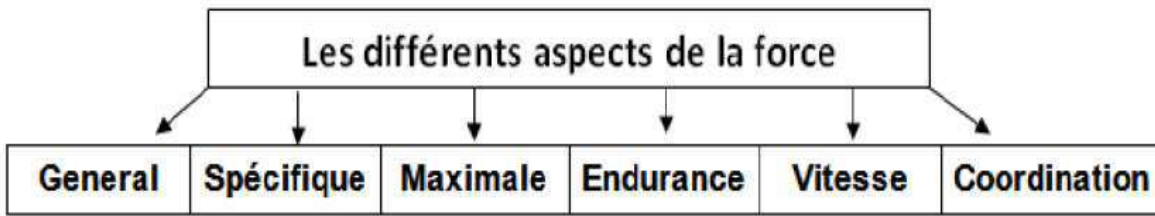
– أشكال القوة

حسب (Raphael LECA et Le german) هنالك ثلاث أشكال رئيسية للقوة وهي:

- **القوة المميزة بالسرعة:** وهي قدرة النظام العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بإنتاج تقلص عضلي بأقصى سرعة ممكنة.
- **القوة القصوى:** وهي أقصى قوة أثناء التقلص العضلي الإرادي.
- **مداومة القوة:** هي القدرة على المحافظة على نسبة القوة القصوى خلال أطول فترة زمنية (التقلص الأيزومتري) أو إعادتها عدة تكرارات ممكنة (التقلص الأنيزومتري¹)

وقد لخص (ALEXANDER DELLAL) مظاهر القوة في كرة القدم في الشكل التالي:

الشكل رقم 01 : يمثل أشكال القوة²



– أنواع مقاومة القوة العضلية :

- **مقاومة ثقل خارجي معين:** مثل الأثقال المختلفة (الأثقال الحديدية و الكرات الطيبة)...
- **مقاومة ثقل الجسم:** كما هو الحال أثناء الوثب أو أثناء الجري أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة....
- **مقاومة الاحتكاك:** الاحتكاك بالأرض....
- **مقاومة منافس:** كالجودو والمصارعة في التمرينات الزوجية....

– أنواع القوة العضلية :

كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما هو الحال في الجري أو ارتباط القوة بصفة التحمل (أي ارتباط بعامل تكرار الأداء لفتات طويلة متتالية)وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

Raphael Leca, E le germin, les capacités motrices (ou qualités physique), centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif, p17.¹
² زروال محمد ، بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم ، رسالة دكتوراه، جامعة بسكرة، 2017

➤ **القوة العظمية:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، رمي المطرقة.

➤ **القوة المميزة بالسرعة:** يمكن تعريفها بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"، وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة...

– تحمل القوة:

تحمل القوة هي "قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتاته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية¹"
ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي كبديل لمصطلح " تحمل القوة " ويعني من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة " حيث تعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع الأنشطة الرياضية.

– تنمية القوة العضلية:

➤ **القوة العظمية:** تؤدي بأوزان تساوي 80-100% من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة و فترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

➤ **القوة المميزة بالسرعة:** تؤدي بحمل من 40% الى 60% وأقصى سرعة وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

➤ **تحمل القوة:** تؤدي بأثقال من 60% الى 70% من قوة اللاعب و تكرار عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة.

2.4.6. السرعة:

أ- لغة : سرع و سرع- سرعة : نقيض بطؤ ، سارع اليه : بادر وفي الامر : جد فيه) المنجد في اللغة

(والاعلام، 4331 ، ص810)

¹محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ، ص2

ب-إصطلاحاً: القابلية علي الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي (اسماعيل درقالة ، 8915 ، ص 881) وتعرف كذلك بأنها : هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها(سامي الصغار وآخرون ، 8915 ، ص899)

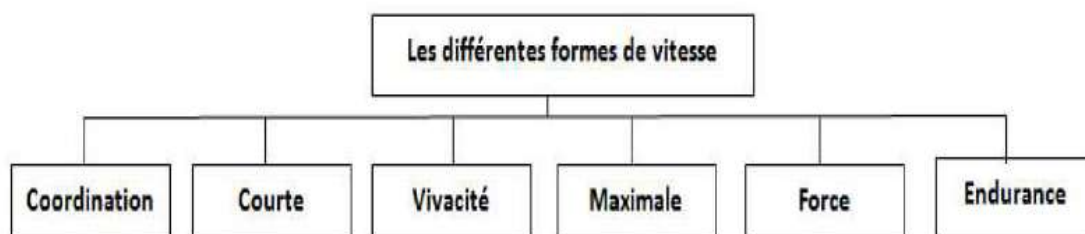
ج-إجرائياً: هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

– أنواع السرعة :

وهي تنقسم لعدة تصنيفات وتختلف حسب اختلاف التخصص والمدارس وقد قسمها (علي البيك) لثلاثة أشكال:

- سرعة الانتقال: وهي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر .
 - سرعة الحركة: وهي انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة في أقل زمن ممكن .
 - سرعة الاستجابة: وهي سرعة رد الفعل أي سرعة التحرك بعد ظهور موقف معين أي ظهور مثير معين .
- ، وقد قسم (Alexandre Dellal) صفة السرعة لعدة أشكال وهي كما مبينة في المخطط التالي

الشكل رقم 02: يمثل أشكال السرعة¹



أ – سرعة الانتقال:

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة .وغالبا ما يستعمل مصطلح سرعة الانتقال "sprint" في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة و المتكررة كالجري² .

ميزة طريقة الجري في السرعة الانتقالية:

¹ زروال محمد ، بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم ، رسالة دكتوراه، جامعة بسكرة، 2017
² العايش زهير ،تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم ،مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، ص41

تتميز طريقة الجري للاعب الكرة بأن يغير هذا الأخير من سرعته كثيرا أثناء الجري أيضا تكون الخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع ثني الركبة قليلا بدون تصلب. وللاعب الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته.

ب - السرعة الحركية:

ويقصد بالسرعة الحركية "سرعة الأداء" سرعة انقباض العضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركة الوحيدة كسرعة الركل.... الخ

ج - سرعة الاستجابة:

يقصد بها "القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن" وتنقسم إلى نوعان:

➤ رد فعل بسيط: استجابة لمثير ما كالبدء في سباقات الجري.

➤ رد فعل مركب: الاستجابة لمجموعة مثيرات و الرد عليها كاملاكمة¹

– العوامل المؤثرة في السرعة :

يرى العلماء ان هناك بعض العوامل المؤثرة في السرعة التي يتأسس عليها تنمية و تطوير هذه الصفة و من اهم هذه العوامل:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي .
- قابلية العضلة للإمتطاط .
- قوة الارادة² .

¹مفتي ابراهيم ,مرجع سابق ذكره ,ص67
²محمد حسن العلاوي ,مرجع سابق ذكره ,ص153

– أهمية السرعة :

يعتبر عنصر السرعة من الصفات البدنية الضرورية للاعبين فهي تساعد اللاعب وتجعله مستعداً للحري لمسافات ، ويعتبر كل من (مفتي ابراهيم ومحمد عبده صالح) السرعة من أهم الصفات البدنية حيث أنها ترتبط بعناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تؤثر فيها وتتأثر بها.¹

– تنمية السرعة :

➤ تنمية سرعة الانتقال:

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة وينصح الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة الذي يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي .
- التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة الذي يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب .
- تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء .
- مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة للوصول الى السرعة القصوى .
- الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية .

➤ تنمية السرعة الحركية:

تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دوراً هاماً في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية حيث تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية لذا عند محاولة تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة تناسب القوة العضلية طبقاً لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

3.4.6. الرشاقة:

أ- لغة: ¹ رشق، رشاقة فهو رشيق و المفعول مرشوق فيه، رشق الشخص اعتدلت قامته و حسن قده.

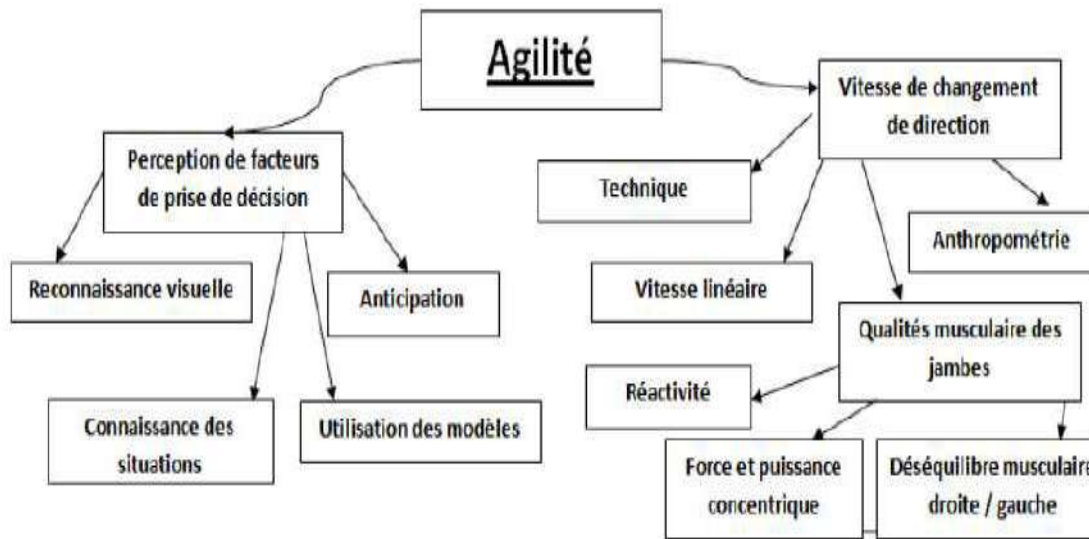
¹غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، كرة القدم (التدريب البدني)، مرجع سبق ذكره، ص124

ب-إصطلاحاً: وهي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منو كاليدين أو القدمين أو الرأس ، أما بتعريف الموسوعة العالمية فالرشاقة هي: " القدرة على تغيير وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب تركيباً معزولاً من المهارات الحركية وربطاً جيداً مع التوازن، التوافق، السرعة، الاستجابة، رد الفعل الحركي، القوة، والتحمل(كمال جميل الربطي ، 2004 ،ص86-87)

ج-إجرائياً : هي قدرة مركبة تعطي للرياضي القابلية على تغيير البرنامج الحركي له في أي وضع كان وخلال مدة زمنية قصيرة ،وهي القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

– المكونات العقلية والمكونات البدنية:

الشكل رقم 03 : مكونات الرشاقة².



ويمكن التعبير عن الرشاقة بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة على أنها جمالية وذلك عن طريق أداء اللاعب للحركة والمهارة بإتقان عالي وبطريقة انسيابية مع التغيير السريع للاتجاه أو السرعة إضافة للتوافق الجيد بين الحركات والمهارات.

– أنواع الرشاقة :

¹مرشد الطلاب ، قاموس عربي، ص23
²زروال محمد ، بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم ، رسالة دكتوراه، جامعة بكرة، 2017

➤ **الرشاقة العامة:** تشير إلى المقدرة على الواجب الحركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

➤ **الرشاقة الخاصة:** تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

– أهمية الرشاقة :

للوصول إلى أعلى المستويات يجب تكامل وتوافر جميع عناصر الصفات البدنية لدى اللاعب وخاصة لاعب كرة القدم فعنصر الرشاقة يعتبر من أبرز وأهم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم كما بينها (مفتي ابراهيم) في النقاط التالية:

- تظهر أهمية الرشاقة في كافة أنواع الأداء في كرة القدم التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه.
- عنصر الرشاقة مهم للاعب أثناء سرعة تغيير أوضاع الجسم أو جزء منه.
- كرة القدم لعبة تتميز بالتنوع والتركيب لذلك يحتاج اللاعب للرشاقة.
- تساهم صفة الرشاقة في الاقتصاد من الجهد أثناء الانجاز الحركي.

5.6. مرحلة الطور الثانوي :

– التعريف الاصطلاحي

هي مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة والاستقلالية و غناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة وعلاقات عاطفية¹. يجمع المربون على أن التعليم الثانوي هو على العموم استكمالاً للتعليم الابتدائي أي انه لا يختلف عن التعليم الابتدائي في جوهره ، وإنما يضم وظائف مكتسبات ذات عمق واسع ، فالتعلم الثانوي يرتفع بمستوى النمو الذي توصل إليه التلميذ في المرحلة الابتدائية والإعدادية من النواحي الجسمية والعقلية والروحية ويؤكد المعارف والمهارات والاتجاهات والخبرات التي اكتسبها في تلك المرحلة ، ويوفر له المزيد من الفرص لتنميتها وممارستها ليغني رصيده من الثقافة العامة والقيم الأخلاقية والاجتماعية²

– التعريف الإجرائي:

¹ روبرت واطس، سيكولوجية الطفل و المراهق، ط1 ، مكتب مدبولي، القاهرة، 2004 ، ص9
² فؤاد إبراهيم السراج، لأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، ط1 ، مكتبة المجمع العربي، عمان(الأردن)، 2011 ، ص330

تعرف المرحلة الثانوية بأنها المرحلة الوسطى من التعليم العام حيث يسبقه التعليم المتوسط ويتلوه التعليم العالي وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل الدراسية التي يمر بها الفرد، حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور وتشكل النواة الأولى لتكوين أفراد المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وتعرف هذه المرحلة بمرحلة المراهقة.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة السابقة

تمهيد :

تعد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من أهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في ذل خلوة من خلوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان جمع ما أمكن جمع من الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بموضوع دراسته .

1. عرض وتحليل الدراسات السابقة:

1.1. الدراسة الأولى:

دراسة شنوف خالد و عدة بن علي و احمد بن شعيب بعنوان : مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، القوة) لدى الرياضيين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (نشاط فردي، نشاط جماعي) فئة الأواسط , مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي , العدد السابع 2019 ,

-جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران.

هدفت هذه الدراسة الى مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة المرونة.) حسب متغير نوع النشاط الرياضي البدني . وإستخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به، حيث شمل المجتمع الدراسي في لاعبي أندية بلدية آريس بولاية باتنة وكان مجتمع الدراسة مكون من 04 فرق أي ما يقارب 80 لاعبا , وتم إختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي " فريق بن بولعيد وترجي آريس " وتكونت عينة البحث من 44 لاعبا تمثل فريقين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي .

2.1. الدراسة الثانية:

حيدر غازي إسماعيل، جامعة الموصل-رسالة ماجستير 2009: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين.

هدفت هذه الدراسة الى دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، و دراسة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية. • واستخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج التجريبي. وتم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعي البحث.
- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك).

3.1. الدراسة الثالثة:

بوراشيد هشام، بعنوان دور و أهمية عناصر اللياقة البدنية على التحضير لدى تلاميذ الطور المتوسط،

ماجر 2014 2015

وكان الهدف في الدراسة هو دور وأهمية عناصر السياقة البدنية على التحضير لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث بل الباحث مجموعة من الاختبارات (سرعة 300م – مكوكي 36 – القوة الانفجارية القدر من الثبات) حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت العينة على 64 تلميذ من متوسطات مختلفة في المرحلة النسبة ما بين (9-12) سنة، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج هو وجود أهمية كبيرة العناصر اللياقة البدنية في التأثير على المستوى التحضيري الذي تلاميذ الطور المتوسط

2. التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال مختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية بعنوان " اثر برنامج حصة التربية البدنية معمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" حيث تمحورت كل الدراسات حول دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالمرحلة الثانوية في مختلف الرياضات والتخصصات وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى وبالتفصيل من خلال ما يلي:

الموضوع : والذي يتضح من خلال متغيرات الدراسات المستعرضة و التي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل الصفات البدنية و تختلف نوعا ما في المتغير التابع .

المجال الزمني : أنجزت هذه الدراسات بين عام 2018 و 2020 وجاءت دراستنا للموسم 2021/2022

الهدف من الدراسات : من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة الاشتراك في الأهداف وعلى رأسها مقارنة لبعض الصفات البدنية في مختلف التخصصات وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي تمحور هدفها الرئيسي مقارنة الصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حسب مستويات اللعب وفق أسس علمية ومحاولة إيجاد الفروق في هاته الصفات.

المنهج: استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي إضافة إلى المنهج التجريبي، وفي دراستنا اتبعنا المنهج تجريبي.

العينة: تختلف العينة من دراسة لأخرى والظروف المحيطة بها فكانت طريقة الاختيار بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوحت أحجام العينات بين 30 إلى 88 فرد بين لاعبين وتلاميذ، وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية).

الأدوات: اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات وهناك من أضاف لها القياسات الجسمية حيث جاءت دراستنا لتتفق مع الدراسات السابقة في هاته العملية، حيث اعتمدنا على القياسات الجسمية والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات.

الوسائل الإحصائية: تختلف الوسائل الإحصائية من دراسة لأخرى وقد اعتمدت الدراسات السابقة على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T للفروق... إضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة.

3. الاستفادة من الدراسات السابقة :

- صياغة الموضوع و ضبط متغيراته.
- استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري .
- اتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- ضبط بروتوكول دراستنا من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة وخاصة من ناحية التحليل الإحصائي وكيفية إجراء الاختبارات الميدانية.
- تفادي التكرار والتوجه للعمل في المجالات الأخرى غير التي تمت دراستها .
- الالتزام بالمعايير .
- تقارير التعزيزات التي تطرأ على الأهداف أو أي شيء يؤثر في الالتزام بالمعايير.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري في بحثنا لا بد من التطرق الى الجانب التطبيقي و الذي نحاول من خلاله ايجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها و هذا من خلال القيام باختبارات على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات و العمل على ترتيبها و تصنيفها و تحليلها من أجل استخلاص النتائج و الوقوف على ثوابت الموضوع المدروس ، و في طيات العمل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و الزماني وكذا المنهج المستخدم في بناء الدراسة مع تحديد الادوات المناسبة و المستعملة في جمع المعلومات.

(1) الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه إن ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة الخاصة بالدراسة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعرضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية، ولذلك قمت في بادئ الأمر بالإلمام بالجانب المعرفي بالشكل المطلوب، ثم القيام بالزيارات الميدانية من اجل الاطلاع عن مجتمع الدراسة، ثم الخطوة الموالية تحديد و اختبار القسم الملائم و ذلك بعد أن تمت الموافقة من طرف الادارة و الأستاذ مع إعطاء التفاصيل و الاختبارات الميدانية و الواجب تنفيذه، ثم قمت ببعض الإجراءات:

- التطرق و الإحاطة بالمعلومات الخاصة بأوقات الدراسة و كذلك التحادث مع الأستاذ المسؤول حول الأوقات المناسبة هم .
- برجة أول إحراء ميداني و ذلك من اجل القيام بالاختبار القبلي .

(2) منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي، و هذا لملائمته لموضوع بحثنا و مشكلته. المنهج التجريبي. و ذلك باعتماد اخبار المجموعة الواحدة للاختبارات القبلي و البعدي.

مجتمع وعينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل ,بمعنى أن تأخذ مجموعة من اجزاء المجتمع الأصلي على ان تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة , وتعرف على أنها " نموذجاً يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تشمل صفاته المشتركة" حيث تمثلت عينة دراستنا في 32 تلميذ من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اعمارهم تتراوح بين (17-18 سنة) و هذا في شكل اختبار قبلي و بعدي تفصلهما مدة 3 اشهر و 10 ايام.

جدول (01) : يوضح خصائص عينة الدراسة:

العينة	التلاميذ	
	م . الحسابي	إ . المعياري
السن	17,75	0,440
الطول	1,6481	0,04775
الوزن	52,69	3,939

3) حدود الدراسة:

تم إجراء الاختبارات البدنية على 32 تلميذ الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث في الموسم الدراسي (2022/2021) حيث أجريت عليهم الاختبارات التالية (السرعة ، القوة ، الرشاقة) في متقن (المجاهد / بن حود محمد بن الحاج احمد (حاسي القارة بمنيعه) حيث طلبنا موافقة الإدارة و الأستاذ المدرس وتأكدنا من عدم قيام اللاعبين بأي مجهود متعب خلال 48 ساعة الماضية على الأقل قبل يوم إجراء الاختبارات . بعد الإحماء لمدة 20 دقيقة قمنا أولاً بتطبيق اختبار السرعة 30 م , بعد منح 5 دقائق استرجاع طبقنا اختبار القوة ,وبعد 6 إلى 8 دقائق استرجاع طبقنا اختبار الرشاقة في نهاية الحصة.

4) أدوات جمع البيانات:

تتطلب جميع الدراسات أدوات لجمع البيانات والمعلومات ,ويقوم الباحث بتحديد نوع وشكل البيانات اللازمة لاختبار فروضه بفحص ما تيسر له من أدوات ليختار أكثرها ملائمة لتحقيق أهدافه , ويتم اختيار الأدوات بناء على نوع المشكلة وطبيعة الفروض أدوات البحث ووسائل جمع البيانات متعددة ومتنوعة وفي دراستنا هذه اعتمدنا على:

1.5. القياسات الجسمية:

تمثلت القياسات الجسمية لعينة دراستنا في : قياس الطول , الوزن.

2.5. الاختبارات:

يرى (أحمد ماهر) الاختبارات على أنها " تلك الاجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على امكانية قيام الفرد بمهام وأنشطة وظيفية معينة (احمد ماهر، 2003 ص،18) فالاختبار هو طريقة علمية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات

البدنية) التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) بطريقة كمية، وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين ورياضيين بصفة عامة ومعرفة الفروق بين هؤلاء، حيث تمثلت هذه الاختبارات في: اختبار السرعة 30 متر، اختبار القوة، اختبار لرشاقة.

5) الوسائل و الاجهزة المستخدمة في الدراسة:

- ميكاني، صافرة، أقماع.
- ميزان إلكتروني، شريطة مصرية.
- جهاز حاسوب

6) إجراءات تنفيذ الدراسة:

جاءت دراستنا على شكل التطبيق الميداني على العينة المختارة والمتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد شملت الاختبارات البدنية كل من:

1.7. اختبار 30 متر سرعة

– الغرض من الاختبار: قياس السرعة و التسارع.

– الأدوات: أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر، أقماع، جهاز لقياس الوقت بدقة (ميكاني)،

– وصف الاختبار: بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات

قصيرة، بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار

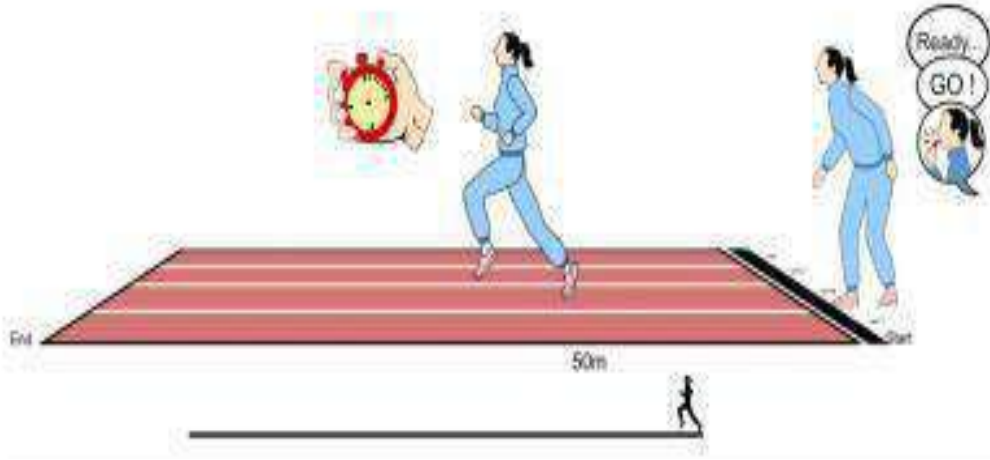
– شروط الأداء:

يؤدي أكثر من لاعب الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة.

– طريقة التسجيل: تسجيل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميكاني أو الجهاز مباشرة.

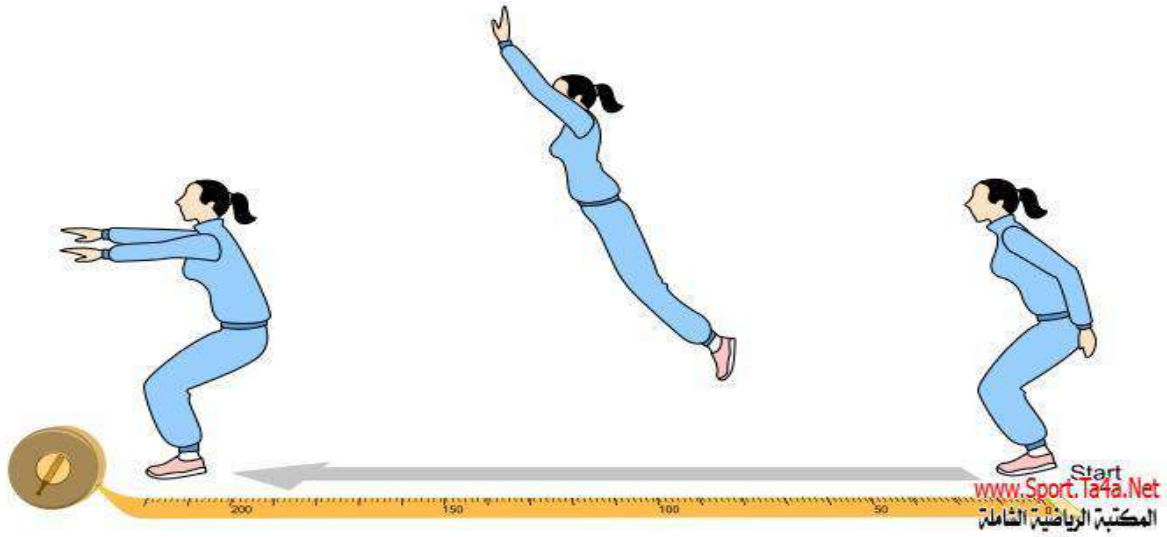
الشكل : يعبر عن اختبار 30 متر.



2.7. اختبار القوة (الوثب العريض من الثبات):

- **غرض الاختبار:** قياس القدرة الانفجارية للرجلين.
- **الأدوات:** مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) م، وبطول (3.5) م، ويراعى أن يكون المكان مستوي، شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.
- **وصف الاختبار:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازنتان، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرححة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للإمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرححة الذراعين للإمام.
- **حساب الدرجات:**
 - ✓ يكون القياس من خط البداية آخر جزء يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
 - ✓ تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة

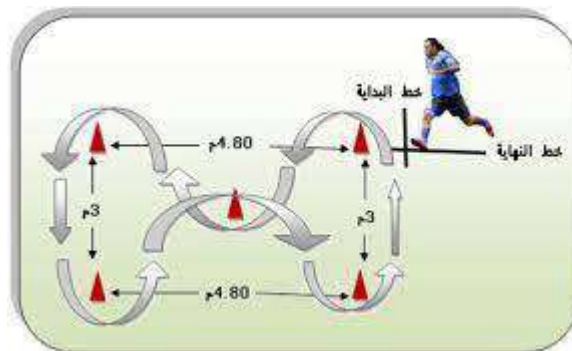
الشكل يعبر عن الوثب العريض من الثبات



3.7. اختبار الرشاقة (الجري حول الدائرة) :

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: صفارة ، ساعة توقيت ، طباشير.
- وصف الاختبار: رسم دائرة على الأرض قطرها (2) م ,يقف المختبر عند احد بدايات قطر الدائرة وعد سماع صفارة البدء يركض المختبر مع امتداد نصف الدائرة مروراً بقطر الدائرة و ثم يكمل الركض مع امتداد منحنى نصف الدائرة الثاني مروراً أيضاً بقطر الدائرة وصولاً إلى نقطة بداية الانطلاق ، علماً إن ركض نصفى الدائرة يعد ركض للدائرة مرة واحدة.
- احتساب الدرجات: يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر عند ركض الدائرة لمرتين متتاليتين

الشكل : يعبر عن الجري حول الدائرة



(7) الوسائل الاحصائية:

ف استخدمنا في هذه الدراسة كل من برنامج SPSS في نسخته 26 و ذلك للمعالجة الاحصائية و برنامج EXCEL و استخدمنا عديد الوسائل الاحصائية وهي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري : وهو الجذر التربيعي لمتوسط المربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي
- اختبار "ت" T test: يعد من أكثر الاختبارات الفروق شيوعا في الأبحاث واستخدام هذا الاختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق للصفات البدنية.

الفصل الرابع

عرض وتطيل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

مما لا شك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس اختبارات ميدانية توضح مدى الفروق الموجودة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ، وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها.

وهذا يتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض و مناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة على اساس المتغيرات المدروسة في البحث

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

فيما يلي يتم عرض و تحليل نتائج الدراسة باستعمال برنامج SPSS كما توضحه الملاحق:

1.1 عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

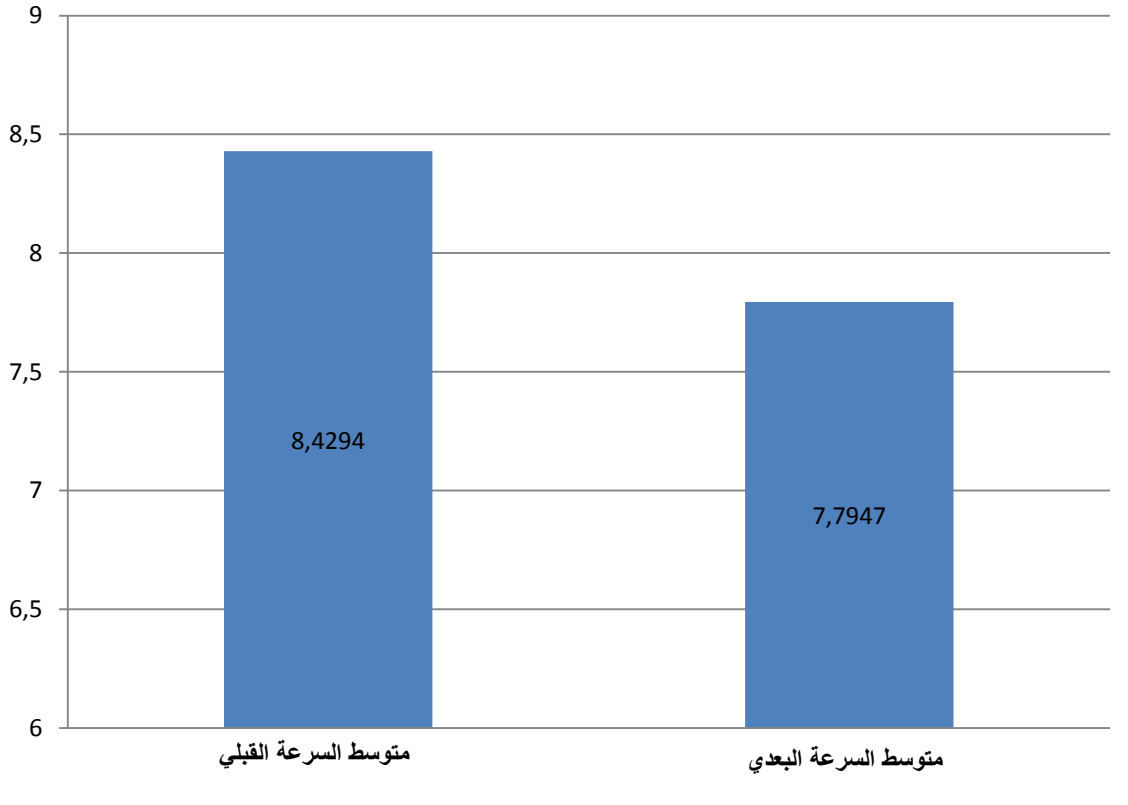
تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة السرعة.

الجدول رقم (2) : الفروق الاحصائية لنتائج اختبار السرعة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي.

اختبار السرعة	N عدد العينة	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
القبلي	32	8,4294	1,07603
البعدي	32	7,7947	1,02074

اختبار السرعة	ddl درجة الحرية	T	Sig.	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
المقارنة بين قبلي و البعدي	31	7,105	0,000	0,63469	0,50536

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 8,42 ، الانحراف المعياري 1,076 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 7,79 ، الانحراف المعياري 1,020 ، و بعد تحديد (T) محسوبة التي وجدناها تساوي 7,105 و (T) الجدولية تساوي 2.449 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ك درجة حرية 31 وجدنا أن قيمة (T) محسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية أي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمجموعة الدراسة في اختبار السرعة.



الشكل (4): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة لمجموعة الدراسة.

2.1. عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثانية:

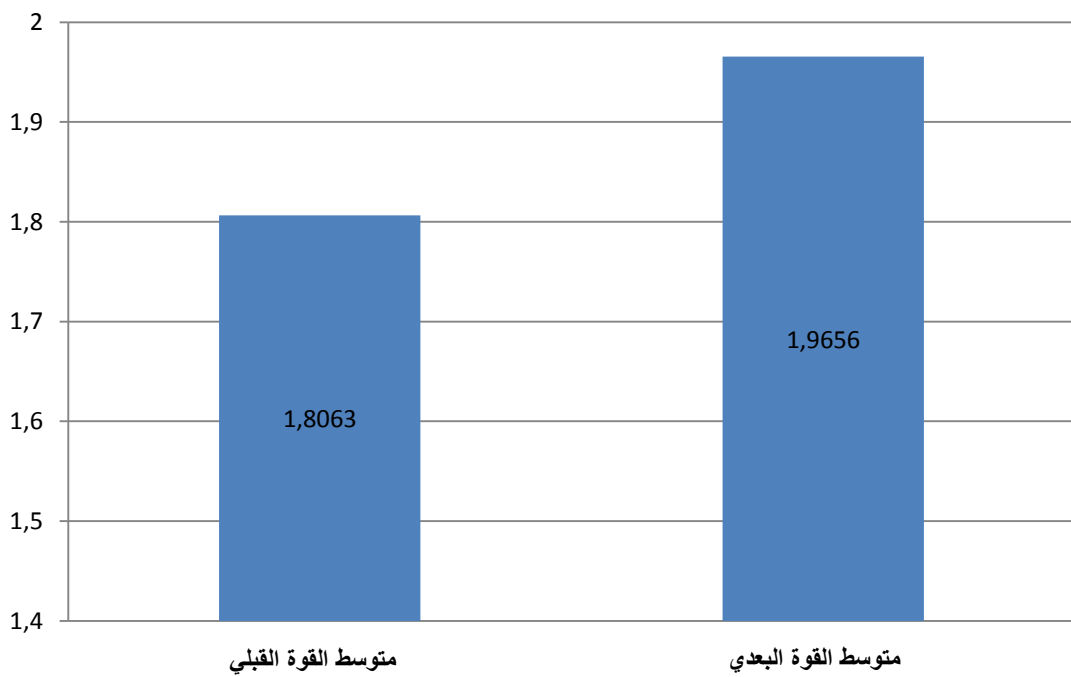
تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة القوة.

الجدول رقم (3) : الفروق الاحصائية لنتائج اختبار القوة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي.

اختبار القوة	عدد العينة N	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
القبلي	32	1.8063	0.59565
البعدي	32	1.9656	0.60408

اختبار القوة	ddl درجة الحرية	T	Sig.	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
المقارنة بين قبلي و البعدي	31	4.707	0,000	0.15937	0.19153

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 1.80 ، الانحراف المعياري 0.595، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 1.96 ، الانحراف المعياري 0.604، و بعد تحديد (T) محسوبة التي وجدناها تساوي 4.707 و (T) الجدولية تساوي 2.449 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ك درجة حرية 31 وجدنا أن قيمة (T) محسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية أي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمجموعة الدراسة في اختبار القوة.



الشكل (5): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة لمجموعة الدراسة

3.1. عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة:

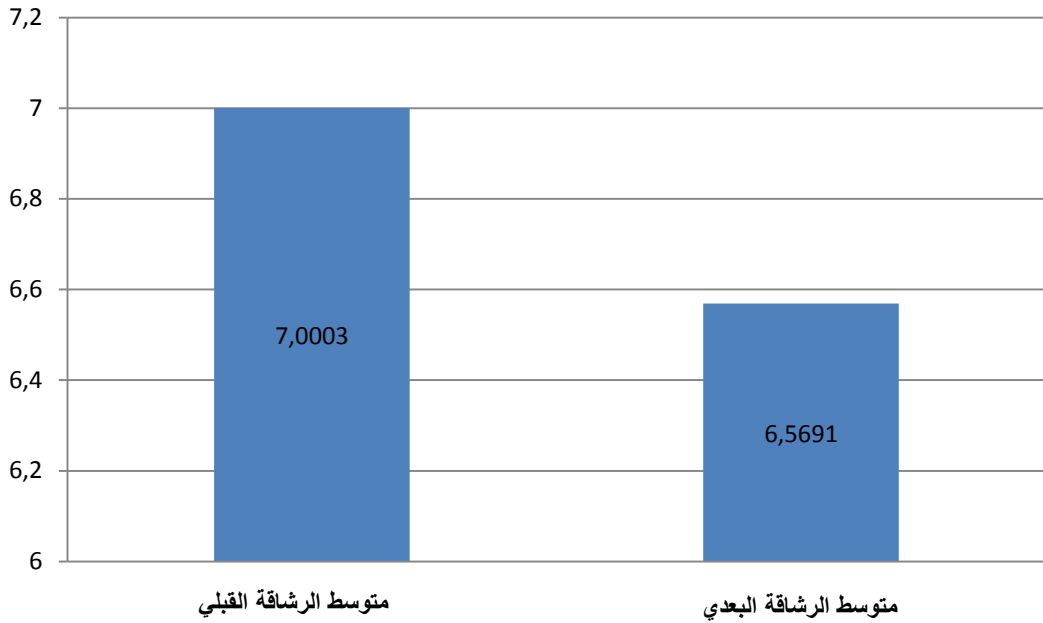
تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة الرشاقة.

الجدول رقم (4) : الفروق الاحصائية لنتائج اختبار الرشاقة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي.

اختبار الرشاقة	N عدد العينة	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
القبلي	32	7.0003	0.73413
البعدي	32	6.5691	0.66955

اختبار الرشاقة	ddl درجة الحرية	T	Sig.	Moyenne الوسط الحسابي	Ecart type الانحراف المعياري
المقارنة بين قبلي و البعدي	31	5.405	0,000	0.43125	0.45130

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 7.00 ، الانحراف المعياري 0.734 ، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي 6.56 ، الانحراف المعياري 0.669 ، و بعد تحديد (T) محسوبة التي وجدناها تساوي 5.405 و (T) الجدولية تساوي 2.449 و بمقارنة (T) المحسوبة مع (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ك درجة حرية 31 وجدنا أن قيمة (T) محسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية أي وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمجموعة الدراسة في اختبار الرشاقة.



الشكل (6): أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لاختبار الرشاقة لمجموعة الدراسة

2. مناقشة نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة وكذا ما أكدت ووضحت الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج فإنه تم مناقشة و تفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

1.2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

على اثر النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) و الذي يمثل الفروق الاحصائية لنتائج اختبار السرعة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي. تحصلنا على فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هنالك تطورا واضحا في السرعة الانتقالية للمختبرين اثر تطبيق البرنامج حصة التربية البدنية و الرياضية الذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير السرعة الانتقالية. و من خلال زيارتنا في الدراسة الاستطلاعية لاحظنا بعد مناقشة الأستاذ أنه يولي أهمية كبيرة لتطبيق برنامج حصة التربية البدنية و الرياضية و يركز في التدريبات على صفة السرعة. و من خلال ما سبق يمكننا القول أن التحسن المتحصل في السرعة الانتقالية لمجموعة الدراسة هو نتيجة تطبيق برنامج حصة التربية البدنية و الرياضية و الذي نعتقد أنه أثبت فعاليته. و يرجع نجاح برنامج حصة التربية البدنية و الرياضية ل:

- الاستيعاب الجيد لتلاميذ للبرنامج و تطبيق الوحدات التدريبية بكل انضباط.
- قيام التلاميذ بالاختبارات بكل جدية.
- فهم التلاميذ المغزى من إجراء هذه الاختبارات و التدريبات.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (كورت ماينل) أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة. وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى أن التدريبات البدنية المقننة و المحكمة علميا من حيث الشدة و توزيع الحجم التي اعتمدت تأثر في زيادة سرعة إنقباضات الألياف العضلية و التدرج في زيادة السرعة مما يساهم في الوصول للسرعة القصوى و بالتالي تنمية صفة السرعة . و منه نقول أن الفرضية الأولى القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة السرعة " قد حققت

2.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجدول رقم (2) الذي يمثل الفروق الاحصائية لنتائج اختبار القوة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي يتضح لنا أن النتائج لصالح الإختبار البعدي أي أننا تحصلنا على فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هنالك تطورا واضحا في السرعة الانتقالية للمختبرين اثر تطبيق البرنامج حصة التربية البدنية و الرياضية الذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير القوة. ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة.

تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (سليمان علي حسن ":) حيث نجد أن الرياضي الذي لو القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن لو المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى ابعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن

كما أشار (المشهداني) أن تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تسهم في زيادة الدفع للأمام الناتج من سرعة مسك العضلات العاملة الناتجة عن تدريبها وتكيفها علي تقليل من زمن التقصير في أثناء القيام بالدفع للأمام مما يزيد من مسافة الوثب".

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى البرنامج التدريبي الدتّح حيث يرى أن التدريبات البدنية المقننة و المحكمة علميا من حيث الشدة و توزيع الحجم تأثر في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يساهم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

و منه نقول أن الفرضية الثانية القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة القوة " قد حققت. "

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

على اثر النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (3) و الذي يمثل الفروق الاحصائية لنتائج اختبار الرشاقة لمجموعة الدراسة بين الاختبار القبلي و البعدي. تحصلنا على فرق دال إحصائيا ، حيث نلاحظ أن هنالك تطورا واضحا في الرشاقة للمختبرين اثر تطبيق البرنامج حصة التربية البدنية و الرياضية الذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير الرشاقة.

وهذا ما يفسره (عبد الحميد شرف 2005) في كتابه التربية الرياضية والحركية الأطفال الأسوياء والتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، الذي أكد بقوله " يبدأ في هذه المرحلة الحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما مع من إعطاء التلميذ بعض الحركات السبعة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة حسن التوافق العصبي العلي - (شرف عبد الحميد، 2005. - 93)

وعلى هذا الأساس وضع العام (كالا هو) القدرات التي تعتمد على الكفاية السياحية بالقدرات البلدية وتشمل (القوة، السرعة، والتحمل المرونة) أما القدرات التي لا تخضع إلى التعبير في الحالة الصلاحية وإنما في قدرة التحكم في الحركة وأن هذه القدرة تعتمد على استثمار الإحساس الحركي من أجل التحكم في القدرات الحركية وتشمل التوافق الحالة الحركية ورشاقة والمرونة الحركية.

و منه نقول أن الفرضية الثالثة القائلة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة الرشاقة " قد حققت. "

2. مناقشة الفرضية العامة:

وتبعاً لدا توصلنا إليه من إثباتات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل بصحة الفرضية العامة التي تقول :يؤثر برنامج حصة التربية البدنية المعمول به ايجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ويفسر الباحث أسباب تلك الفروق و مجمل النتائج التي جاءت واضحة بتطور الصفات البدنية التي هي قيد دراستنا إلى فاعلية برنامج حصة التربية البدنية المعمول به و المعد وفق الأسس العلمية مراعيأ فيه شدة التمارين و الكثافة وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع استعدادات وقدرات أفراد عينة البحث مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الأهداف والواجبات الموضوعية من أجله، ، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى التلاميذ. بدون مستويات عالية للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطور كفاءة الأداء المهاري ، وهذا ما يتفق مع رأي Akramov على أن الصفات البدنية لتلميذ هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء.

3. الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها من مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الإشكالية التالية:

ما هو أثر برنامج حصة التربية البدنية المعمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومن خلال الاستنتاجات المتوصل اليها والتي تشمل الفرضيات الثلاثة يمكن استنتاج ما يلي:

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة السرعة.

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة القوة.

— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في صفة الرشاقة

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستنا زيادة على الفرضيات الجزئية بعد اختبارها حققت المرجو لتؤكد الفرضية العامة

ألا وهي: يؤثر برنامج حصة التربية البدنية المعمول به إيجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية

4. الاقتراحات والتوصيات:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج والخروج بأبرز الاستنتاجات لا بد من صياغة العديد من التوصيات والاقتراحات

الخاصة بالدراسة المعنونة ب "أثر برنامج حصة التربية البدنية المعمول به علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية"، والتي نلخصها فيما يلي:

✓ على الأستاذ المدرب الامام بمختلف اصلاحات برنامج حصة التربية البدنية و تطبيقها في الميدان.

✓ توفير الوسائل البيداغوجية من اجل تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي.

✓ مراعاة ظروف تطبيق برنامج حصة التربية البدنية خلال الحصص التدريبية.

✓ اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة المشرفين على النوادي المدرسية بعناصر اللياقة

البدنية(الصفات البدنية) وتطويرها وتحسيس التلاميذ على الحفاظ بلياقتهم خاصة في ظل انتشار

التكنولوجيا مما أدى لخمولهم.

✓ الانضباط و الاجتهاد في التدريبات ضروري للوصول الى الهدف الذي نريد تحقيقه .

✓ القيام ببعض المنافسات بين التلاميذ من اجل التنوع في ممارسة النشاطات الرياضية وتطوير الصفات

البدنية.

✓ ادماج تمارين جديدة تخدم الصفات البدنية الخاصة بالتلاميذ المرحلة الثانوية من اجل تكوين جيل رياضي

صاعد جديد.

✓ نوصي بالتركيز على تنمية الصفات البدنية لتلاميذ عامة و خاصة صفات السرعة و القوة و الرشاقة لما لها

أثر ايجابي على مردود تلاميذ.

✓ إجراء مثل هذه الدراسات و لكن بصورة أكبر و أشمل و مختلفة من ناحية نوع الصفات

الغائمة

خاتمة:

أثبتت برامج حصة التربية البدنية المعمول بها فاعليتها، لما لها اثر فعال في تطوير مختلف الجوانب (المهارية، الخططية، البدنية...و غيرها) . و تعتبر اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء. و لكي يتم أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة. وتعتبر الصفات البدنية والحركية (المداومة ، السرعة ، الرشاقة ، القوة ، المرونة) هي صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادرا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية.

وعلى ضوء ما ذكرناه آنفا وعلى ما توصلنا عليه من نتائج في هذه الدراسة، إستخلصنا أن برنامج حصة التربية البدنية المعمول به يؤثر ايجابيا علي بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. حيث لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدية و هذا يعني فاعلية برنامج حصة التربية البدنية المعمول به.

و في الأخير نتمنى و نرجو أن يكون لهذا العمل المتواضع فائدة على من بعدنا و أن يكون سندا و عوننا يقتدى به في مختلف البحوث العلمية و المواضيع إن شاء الله.

قائمة المصادر

والمراجع

باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 .
- 2 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، ط 1 ، دار الفكر العربي، نصر القاهرة، 2012 .
- 3- أمر الله أحمد البساطي ,أسس التربية الحركية ,مكتبة التبية الرياضية ,دار المعارف 1998 .
- 4- أمر الله أحمد البساطي، الإعداد البدني – الوظيفي في كرة القدم، دون طبعة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001.
- 5- تشارلز بيوكر ,ترجمة د.حسن معوض ,د.كمال صالح , أسس تربية البدنية 1998 .
- 6- حنفي محمود مختار .المدير الفني في كرة القدم .دار النشر 1997 .
- 7- حسن السيد أبو عبده ,الإعداد البدني للاعبي كرة القدم , ط 1 ,الفتح للطباعة والنشر ,الاسكندرية 2008.
- 8- رومي جميل , كرة القدم ,دار النفائس ,لبنان, 1986 .
- 9- ريسان خريبط مجيد، المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014.
- 10- سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط 1 ، دار دجلة للنشر، الأردن، عمان، 2014.
- 11- عماد الدين عباس أبو زيد ,التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية 2010.
- 12- عمرو أبو المجد ,أبو العلاء عبد الفتاح ,الطريق نحو العالمية في كرة القدم , ط 1 ,دار الفكر العربي , مدينة نصر القاهرة, 2011.

- 13- عمر ابراهيم محمد , خصائص البدنية و المهارية لدى لاعبين مراكز اللعب المختلفة لي ناشئي كرة القدم , شهادة. ماجستير 2012.
- 14- علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008 .
- 15- غازي صالح محمود , كرة القدم (المفاهيم , التدريب) 2011.
- 16- غازي صالح محمود , هاشم ياسر حسن , كرة القدم (التدريب البدني) ط 1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- 17- فرحات محمود و اخرون, موسوعة كنوز المعرفة الرياضية , دار النظير , عمان 1999 .
- 18- مأمور بن حسن آل سلمان , كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية , دار ابن حزم، 1998 .
- 19- ماكولي ونورما , للاختبارات والقياسات، سنة 1994 م.
- 20- محمد ابراهيم شحاته, دليل اللياقة البدنية , ط 1, المكتبة المصرية , الاسكندرية 2008 .
- 21- محمد حسن علاوي , علم التدريب الرياضي , دار المعارف لطباعة والنشر 1990 .
- 22- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- محمد زروال ، بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الالتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم ، رسالة دكتوراه، جامعة بسكرة، 2017.
- 24- محمد فاروق يوسف صالح ,فاعلية الاداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات , ط 1, دار الوفاء. لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية 2011 .
- 25- مفتي إبراهيم، جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، نصر، القاهرة، 2014 .

- 26- مفتي إبراهيم, اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية 2004 .
- 27- مفتي إبراهيم, جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية, ط1 , مركز الكتاب للنشر, نصر, القاهرة, 2014 .
- 28- مفتي إبراهيم, المرجع الشامل في كرة القدم, ط1, دار الكتاب الحديث, القاهرة 2011 .
- 29- نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون, المدرب والتدريب مهنة وتطبيق, ط1 , دار الفكر العربي, مدينة نصر, القاهرة, 2001 .
- 30- يوسف لازم كماش, صالح بشير أبو خيط, الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم, ط1, دار زهران للنشر والتوزيع, عمان 2012 .
- باللغة الأجنبية :

31- Arnaud lesserteur, **entraîneur de football, la préparation physique**, édition ACTIO, France, 2009.

32- DELLAL Alexandre, Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits, O.P.CIT.

33- DELLAL Alexandre, Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits, 2009

34- DIALLO MAMADOU. **EVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES FOOTBALLEUSES DE L'EQUIPE NATIONALE DU SENEGAL**. Mémoire de maîtrise, UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP 2006/2007.

35- Georges Cazorla , Luc Leger , comment évaluer et développer, vos capacités aérobies , association recherche et évaluation en activiré phisique et en sport , edition 1993,p17

36- Jean-paul Doutreloux, **physiologie et biologie du sport**, 2eme édition, édition vigot, paris 2013.

37- la fédération algériens de foot ball "les règlements generaux" 2006.

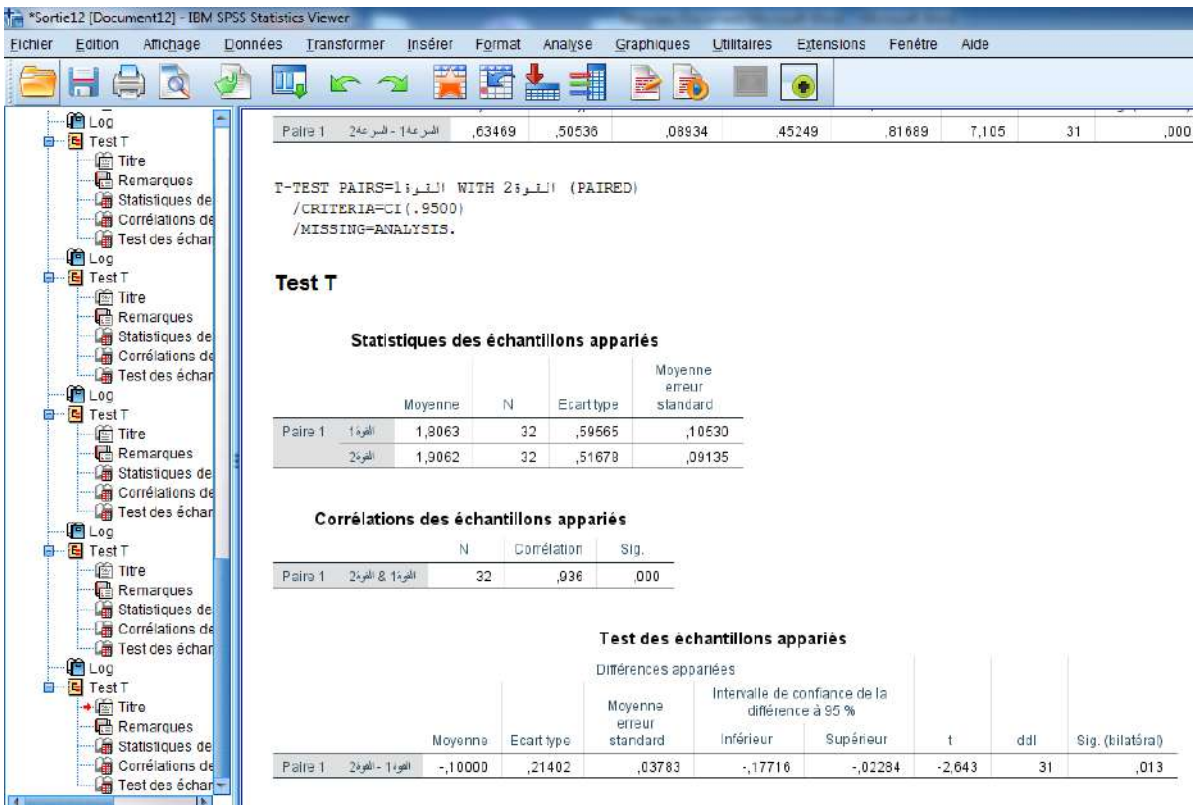
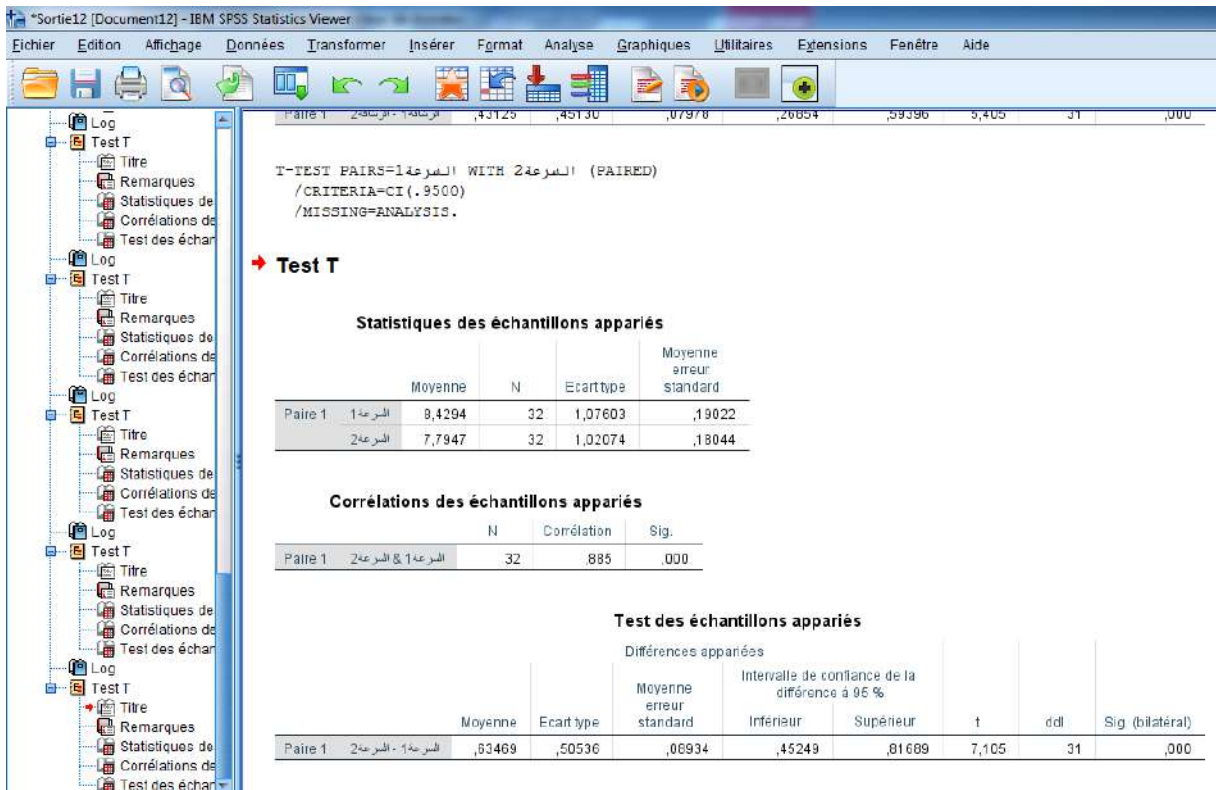
38- Raphael Leca, E le germin, les capacités motrices (ou qualités physique), centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif.

الملاحق

الملحق رقم 01: قائمة التلاميذ

اللقب	الإسم	العمر	الوزن	الطول	السرعة البعدية	السرعة القبلية	القوة القبلية	القوة البعدية	الرشاقة البعدية	الرشاقة القبلية
بعلة	هاجر	18	48	1,58	7,75	8,30	1,30	1,50	7,33	7,40
بلكحل	محمد	18	52	1,65	7,97	8,40	2,50	2,60	6,20	6,50
بلكحل	رياض	18	54	1,63	8,55	9,02	2,90	3,00	5,80	6,87
بلكحل	فيصل	18	50	1,60	7,79	8,80	1,40	1,80	6,80	6,50
بن تاسة	أيوب	18	55	1,72	8,03	8,50	2,50	2,90	5,60	5,99
بن عودة	النذير	17	56	1,60	9,03	9,40	2,70	2,40	6,10	6,40
بوخشبة	مراد	17	60	1,62	6,77	6,90	1,90	2,00	7,21	7,40
بوسنة	زياد	18	53	1,75	6,45	6,70	2,00	2,10	6,50	6,80
بوقرين	اسحاق	18	52	1,60	6,33	7,30	2,50	2,60	5,90	6,05
خارف	صفاء	18	47	1,65	6,02	7,60	1,00	1,30	7,60	7,80
سعيدات	نصر الله	17	55	1,70	9,03	9,70	2,60	2,70	5,88	5,90
سليمانى	سرية	18	56	1,68	9,31	10,30	1,00	1,20	7,12	8,10
شائش	اسحاق	18	58	1,65	7,22	8,40	1,30	1,70	6,80	7,00
شائش	آية	18	46	1,71	6,68	8,02	1,00	1,20	6,99	7,65
صديقي	عائشة	18	49	1,69	9,70	10,40	1,60	1,40	7,01	8,10
طرودي	محمد	18	57	1,58	6,50	7,30	2,10	2,00	6,01	6,41
لتييم	سلسبيل	18	53	1,70	7,88	8,40	1,20	1,50	7,05	7,44
برباري	آية	18	50	1,66	8,01	8,03	2,10	2,20	7,68	7,89
بالمداني	محمد	18	54	1,65	6,22	7,30	2,40	2,50	6,21	6,87
بن تاسة	دعاء	17	51	1,63	6,13	6,14	1,50	1,40	6,44	6,35
بن دوي	نييلة	18	46	1,67	7,18	6,98	1,60	1,50	6,72	6,98
بن ساسي	ايمان	18	55	1,71	8,22	8,20	1,20	1,30	7,34	7,58
بن عروبة	ريان	17	54	1,61	8,13	9,30	1,30	1,50	5,89	7,10
بن عودة	أحمد	18	52	1,72	9,50	10,20	2,40	2,90	5,77	5,74
بوخشبة	محمد	17	58	1,59	8,01	9,10	2,10	2,70	5,98	7,60
بوكريوع	عبد الناصر	17	54	1,64	8,19	8,24	2,60	2,80	5,54	5,60
تاجر	شيماء	17	53	1,65	7,90	8,05	1,20	1,40	7,02	7,69
سليمانى	نادر	18	54	1,62	9,01	8,95	1,90	2,10	6,44	6,87
سليمانى	سكينة	18	52	1,60	8,55	9,60	1,80	2,00	7,88	7,65
طعواشي	أيوب	18	59	1,58	7,55	8,70	2,00	2,30	7,13	7,68
عبد الحاكم	مرية	18	44	1,69	7,79	7,91	,90	1,00	6,67	7,90
نفتوف	الشريف	18	49	1,61	8,03	9,60	1,30	1,40	5,60	6,20

الملحق رقم 02: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسرعة و القوة و الرشاقة لمجموعة الدراسة باستخدام برنامج SPSS



*Sorte12 [Document12] - IBM SPSS Statistics Viewer

Fichier Edition Affichage Données Transformer Insérer Format Analyse Graphiques Utilitaires Extensions Fenêtre Aide

Paire 1 الرفاقة 1 - الرفاقة 2 -,10000 ,21402 ,03783 -,17716 -,02284 -2,043 31 013

T-TEST PAIRS=الرفاقة 1 WITH الرفاقة 2 (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

➔ Test T

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	الرفاقة 1	7,0003	32	,73413	,12978
	الرفاقة 2	6,5691	32	,66955	,11836

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	الرفاقة 1 & الرفاقة 2	32	,797	,000

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	الرفاقة 1 - الرفاقة 2	43125	,45130	,07978	,26854	,59396	5,405	31	,000

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : نشاطات التربية البدنية و الرياضية .

الى السيد:

الرقم تاريخ 2021/

الموضوع: طلب تقديم تسهيلات

تحية وطنية وبعد

في إطار التعاون بين جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة وخدمة للبحث العلمي تقديم تسهيلات الممكنة لطالب:

..... أبو طالب أيوب

وذلك من خلال تمكنه من الاستفادة من المرافق و البيانات لديكم ، قصد انجاز رسالة التخرج الماستر و الليسانس .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام

ورقلة في :

موافقة المسؤول المعنى



بدرجيرة مصطفى



رئيس القسم
قسم النشاطات
البدنية والرياضية
جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الملحق رقم 04: صور لاختبارات عينة الدراسة





