

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد - باتنة 2 -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء  
بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل.

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيمة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

إعداد: زيان بوشامة

اللجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
د/ عبد الحفيظ قادري	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	رئيسا
أ.د/ محمد مرات	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا ومقررا
أ.د/ عيسى موهوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا مساعدا
د/ منير علوي	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ ناصر بقار	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة بسكرة	ممتحنا
د/ عبد المالك قاسمي	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة قسنطينة 2	ممتحنا
د/ هشام بن بوزة	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	مدعوا

السنة الجامعية: 2022/2023



جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد- باتنة 2 -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضي التربوي

اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

شعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء  
بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل.

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

إعداد: زيان بوشامة

اللجنة المناقشة:

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	الصفة
د/ عبد الحفيظ قادري	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	رئيسا
أ.د/ محمد مرات	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا ومقررا
أ.د/ عيسى موهوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة باتنة 2	مشرفا مساعدا
د/ منير علوي	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	ممتحنا
د/ ناصر بقار	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة بسكرة	ممتحنا
د/ عبد المالك قاسمي	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة قسنطينة 2	ممتحنا
د/ هشام بن بوزة	أستاذ محاضر قسم أ	جامعة باتنة 2	مدعوا

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

أحمد الله عزوجل على أن من علينا بإتمام هذا البحث وأسأله مزيدا من النجاح والتوفيق في نجاحات مقبلة بإذنه تعالى.

وأتقدم بخالص الشكر والتقدير والإحترام والعرفان والإمتنان للأستاذ الدكتور مرات محمد الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث ولم يبخل علي بتوجيهاته ومعلوماته القيمة وآرائه النيرة وتشجيعاته المتواصلة طوال فترة إشرافه على هذه الدراسة

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الذين قدموا لنا يد المساعدة وأخص بالذكر أساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ والإطار الإداري لمتوسطة محمد بوهزيلة بلدية تالة إيفاسن التي أجرينا فيها الدراسة الميدانية، على استقبالهم لنا والتسهيلات وحسن المعاملة التي قدموها لنا في سبيل نجاح هذه الأطروحة العلمية.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة مسئولي وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة 2 إضافة إلى اساتذة التخصص في كل جامعة الوطن وأخص بالذكر الدكتور فنوش نصير، الأستاذ الدكتور جعفر بوعروري، والدكتور قادي عبد الحفيظ

على كل ما قدموه لي من يد مساعدة وتسهيلات وحسن المعاملة في مشواري الدراسي

كما اشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل.

# إِهْدَاء

بكل معاني الحب والاحترام أهدي هذا العمل والصفحات إلى من أضاء لي الطريق، وإلى من كانوا السبب في وصولي إلى هذا المستوى إلى من وفرو لي سبيل التعلم والنجاح، إلى أول من نطق باسمها لساني، وخلق قلبي لها إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها أمة الغالية زيدومة حفظها الله وأطال في عمرها.

إلى الذي أنار دربي وعلمني فنون الحياة إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى عدتي وعتادي في دنياي، إلى الذي وقف بجاني وساعدني في كل خطوات حياتي. إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس والشموخ أبي الغالي إبراهيم حفظه الله ورعاه وأطال في عمره. إلى سندي وشريكة حياتي إلى من وقفت بجاني وساندتني في عسري ويسري خطيبي الغالية حفظك الله لي وبارك في عمرك.

إلى النجوم والكواكب إلى الورود البهية الذين قاسموني حنان الأم إخوتي وأخواتي وكل أبنائهم.

إلى كل عماتي وأخوالي وأعمامي وزوجاتهم وأبنائهم وبناتهم.

إلى كل الأصدقاء.

إلى كل الذين هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

**الطالب الباحث: زيان بوشامة**

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	قائمة المحتويات
ك	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
ع	قائمة الملاحق
ف	ملخص الدراسة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
1	1 - مقدمة وإشكالية البحث
4	2 - فرضيات البحث
4	3 - أهداف البحث
5	4 - أهمية البحث والحاجة إليه
6	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	6 - الدراسات السابقة والمشاهدة
9	6-1 الدراسات الوطنية
19	6-2 الدراسات العربية
24	6-3 الدراسات الأجنبية
26	7 - التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
27	8 - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الألعاب شبه رياضية في درس التربية البدنية و الرياضية</b>	
29	تمهيد
29	1 - تعريف اللعب
29	2 - وظائف اللعب

30	3- أهمية اللعب في التعلم
31	4- اللعب والنمو الجسمي والحركي
31	5- تعريف الألعاب شبه رياضية
31	6- تقسيم الألعاب شبه رياضية
32	7- خصائص الألعاب شبه رياضية
32	8- أهداف الألعاب شبه رياضية
33	8-1- الأهداف نفس-حركية
33	8-2- الأهداف المعرفية
33	8-3- الأهداف الوجدانية
34	9- مبادئ استخدام الألعاب شبه رياضية
34	10- استخدام الألعاب شبه رياضية في المجالات المختلفة
34	10-1- في درس التربية البدنية والرياضية
35	10-2- في التدريب الرياضي
35	11- مفهوم درس التربية البدنية
36	12- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
36	12-1- الأهداف العامة للدرس
37	12-2- الأهداف الخاصة للدرس
38	13- إعداد درس التربية البدنية
39	14- شروط درس التربية البدنية
40	15- تقسيم درس التربية البدنية
40	15-1- الجزء التمهيدي
41	15-2- الجزء الرئيسي
41	15-3- الجزء الختامي
42	خلاصة
<b>الفصل الثاني: المهارات الأساسية لكرة اليد</b>	
44	تمهيد
44	1- تعريف كرة اليد
45	2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية

45	3 - خصائص المهارة الحركية الرياضية
45	4 - تصنيف المهارات الحركية
47	5 - مفهوم المهارات الحركية الأساسية
47	6 - تعريف المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد
48	7 - المهارات الهجومية لكرة اليد
48	7-1 - مسك الكرة
48	الأداء الفني لمسك الكرة
48	الأداء الفني لمسك الكرة باليدين
48	الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة
49	7-2 - التمرير و الإستقبال
49	7-2-1 - إستقبال الكرة
51	7-2-2 - تمرير الكرة
52	7-2-3 - أنواع التمرير
52	أولا : التمرير القصير
52	التمريرة الصدرية
53	التمريرة الكراباجية (تمريرة الكتف)
53	التمريرة البندولية (المرجحية)
54	ثانيا : التمرير الطويل
54	التمرير من الارتكاز
54	التمرير من الجري
55	7-3 - تنطيط الكرة
55	7-3-1 - طريقة الأداء
56	7-4 - التصويب
56	7-4-1 - أنواع التصويب
56	التصويب البعيد
56	التصويب القريب
57	7-4-2 - طرق التصويب
57	التصويب من الجري

57	التصويب بالوثب
57	التصويب بثني الجذع
57	التصويب بالسقوط والطيران
57	8- نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي
58	9- المشاكل المواجهة لنشاط كرة اليد في الوسط المدرسي
58	خلاصة
<b>الفصل الثالث: القفز الطويل</b>	
60	تمهيد
60	تعريف القفز الطويل
61	2- فعالية القفز الطويل
61	3- الأداء الحركي في القفز الطويل
62	4- المراحل الفنية لفعالية القفز الطويل
62	4-1- مرحلة الإقتراب
62	4-2- الإرتقاء
63	4-3- الطيران
64	4-4- الهبوط
64	5- أنواع القفز الطويل
65	5-1- فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء
65	5-2- فن الأداء الحركي بطريقة التعلق
66	5-3- فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء
67	5-4- فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة
67	6- الإعتبارات الواجب اتباعها في القفز الطويل
68	7- الأخطاء الشائعة في القفز الطويل وإمكانية تصحيحها
70	8- منهجية تعليم نشاط القفز الطويل في الوسط المدرسي
70	مرحلة الإقتراب
70	مرحلة الإرتقاء (الدفع والإندفاع)
70	مرحلة الطيران
70	مرحلة الهبوط

71	خلاصة
<b>الفصل الرابع: مرحلة التعليم المتوسط</b>	
73	تمهيد
73	1- تعريف مرحلة التعليم المتوسط
73	2- بعض خصائص الطفل في مرحلة التعليم المتوسط
74	1-2- خصائص النمو الجسمي والحركي
74	2-2- خصائص النمو العقلي
75	2-3- خصائص النمو الاجتماعي والإنفعالي
75	2-4- الخصائص الوجدانية والإقتصادية
76	3- أهمية مرحلة التعليم المتوسط
76	4- أهداف مرحلة التعليم المتوسط
77	5- النشاط البدني الرياضي في مرحلة التعليم المتوسط
77	6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط
78	7- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط
79	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
80	تمهيد
80	1- منهج الدراسة
81	2- التصميم التجريبي للبحث
81	3- مجتمع وعينة البحث
81	مجتمع البحث
81	عينة البحث
82	4- مجالات البحث
82	4-1 المجال البشري
82	4-2 المجال المكاني
82	4-3 المجال الزمني
82	5- تحديد وضبط متغيرات الدراسة

84	6-المهارات والإختبارات المرشحة
85	7-الأدوات المستخدمة في البحث
85	7-1-الإختبارات المهارية
85	7-1-1-إختبار التوافق: التمرير والاستقبال
86	7-1-2-إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج
87	7-1-3-إختبار التصويب على المربعات المتداخلة
88	7-1-4-إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل
88	7-2-الملاحظة
89	7-2-1-إجراءات الملاحظة
89	7-2-2-وصف بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم الأداء المهاري للقفز الطويل
89	7-2-3-مفتاح بطاقة الملاحظة المستخدمة في الدراسة
89	8-الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة في البحث
90	9-وصف البرنامج التعليمي المقترح
91	10-الأسس العلمية التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج
92	11-خطوات تطبيق البرنامج التعليمي المقترح
92	12-الدراسة (التجربة) الإستطلاعية
93	12-1-التجربة الإستطلاعية الأولى
93	12-2-التجربة الإستطلاعية الثانية
94	12-3-التجربة الإستطلاعية الثالثة
94	13-الأسس العلمية للإختبارات
94	13-1-حساب الصدق
94	13-1-1-صدق المحتوى
95	13-1-2-الصدق الذاتي
95	13-2-ثبات الإختبارات
96	14-تجانس وتكافؤ العينة
96	14-1-التجانس
98	14-2-التكافؤ
99	15-المعالجة الإحصائية

100	16- حجم الأثر (التأثير) (الدلالة العملية) (قوة الترابط): (Effect Size)
101	خلاصة
<b>الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
103	تمهيد
103	عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
103	عرض النتائج في ضوء الفرضية الأولى
103	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير والإستقبال
104	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير والإستقبال
105	- عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التمرير والإستقبال
107	عرض النتائج في ضوء الفرضية الثانية
107	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في اختبار التنطيط 15 متر
108	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في اختبار التنطيط 15 متر
109	- عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التنطيط 15 متر
110	عرض النتائج في ضوء الفرضية الثالثة
111	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب
111	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب
112	- عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب
114	عرض النتائج في ضوء الفرضية الرابعة
114	- عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في ملاحظة

	آداء القفز الطويل
115	-عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في ملاحظة آداء القفز الطويل
117	-عرض نتائج القياسين البعدين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاحظة آداء القفز الطويل
118	عرض النتائج في ضوء الفرضية الخامسة
118	-عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل
119	-عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في إختبار القفز الطويل
120	-عرض نتائج القياسين البعدين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القفز الطويل
122	ثانيا: مناقشة النتائج
122	1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
124	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
125	3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
127	4-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
128	5-2 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
<b>الإستنتاجات والتوصيات</b>	
133	أولا: الإستنتاجات
135	ثانيا: التوصيات
137	خاتمة
140	قائمة المصادر والمراجع
	ملاحق
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

# قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	المهارات الأساسية المختارة وإختباراتها المرشحة ووحدات قياسها.	85
2	معاملات الثبات والصدق الذاتي لإختبارات التجربة الاستطلاعية.	96
3	تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.	97
4	تكافؤ العينة (المجموعتين الضابطة والتجريبية) في اختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامجين (الاعتيادي والمقترح).	98
5	أهم الوسائل المستعملة في المعالجة الإحصائية	100
6	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة الضابطة.	103
7	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التمرير والاستقبال للمجموعة التجريبية.	104
8	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودلالاتها بين القياسين البعديين في إختبار التمرير والاستقبال بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	105
9	حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمرير والإستقبال.	106
10	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر للمجموعة الضابطة.	107
11	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر	108

	للمجموعة التجريبية.	
109	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودلالاتها بين القياسين البعديين في إختبار التنطيط 15 متر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	12
110	حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر.	13
110	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب للمجموعة الضابطة.	14
111	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب للمجموعة التجريبية.	15
112	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودلالاتها بين القياسين البعديين في إختبار التصويب للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	16
113	حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب.	17
114	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعة الضابطة.	18
115	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعة التجريبية.	19
116	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودلالاتها بين القياسين البعديين في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	20
117	حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل.	21

118	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار القفز الطويل للمجموعة الضابطة.	22
119	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار القفز الطويل للمجموعة التجريبية.	23
120	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودلالاتها بين القياسين البعديين في إختبار الوثب الطويل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	24
121	حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار القفز الطويل.	25

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
65	مرحلة الطيران بطريقة القرفصاء	1
66	مرحلة الطيران بطريقة التعلق	2
67	مرحلة الطيران بطريقة المشي في الهواء	3
86	إختبار التوافق التمرير والإستقبال	4
88	إختبار التصويب على المربعات المتداخلة	5
97	المتوسط الحسابي لمتغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية	6
99	المتوسط الحسابي في اختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامجين (للقياسين القبليين). للمجموعتين الضابطة والتجريبية	7
104	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التمرير والإستقبال	8
105	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التمرير والإستقبال	9
106	المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التمرير والإستقبال	10
107	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط 15 متر	11
108	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط 15 متر	12
109	المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط 15	13
111	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب	14

112	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب	15
113	المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التصويب	16
115	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ملاحظة أداء الوثب الطويل	17
116	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ملاحظة أداء الوثب الطويل	18
117	المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاحظة أداء الوثب الطويل	19
119	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل	20
120	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب الطويل	21
121	المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الوثب الطويل	22

# قائمة الملحق

رقم الملحق	العنوان
1	أسماء المختصين الذين رشحوا مهارات وإختبارات البحث وعدلوا البرنامج المقترح
2	استمارة استطلاع رأي حول تحديد المهارات التعليمية الأساسية في كرة اليد والقفز الطويل
3	استمارة استطلاع رأي حول تحديد الإختبارات المهارية في كرة اليد والقفز الطويل .
4	استمارة استطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح
5	البرنامج التعليمي المقترح (المطبق في الدراسة)
6	البرنامج التعليمي الاعتيادي المطبق على العينة الظابطة
7	بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم الأداء المهاري للقفز الطويل
8	نتائج الدراسة الاستطلاعية في إختبارات البحث
9	مخرجات قياس الثبات
10	مخرجات تجانس المجموعتين في متغيرات السن والطول والوزن
11	تكافؤ المجموعتين في إختبارات البحث قبل تطبيق التجربة
12	النتائج الخام للدراسة
13	مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير.
14	ترخيص مديرية التربية بإجراء الدراسة

## ملخص الدراسة

"أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل".

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه الطور الثالث

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي.

إعداد: زيان بوشامة

إشراف: ا.د/محمد مرات

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لنشاط كرة اليد والقفز الطويل لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، استعمل الباحث المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة الدراسة، شملت عينة الدراسة 30 تلميذ (ذكور) تم اختيارهم بطريقة قصدية من تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف، وقسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، ضمت كل مجموعة 15 تلميذ، حيث طبق على المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية من طرف الباحث، والمجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج الاعتيادي (المقرر) من طرف استاذ المادة بالمؤسسة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ودامت فترة تعليم المجموعتين (10) أسابيع طيلة الثلاثي الأول من الموسم الدراسي (2021-2022)، وقد تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ومن ثم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بكل مجموعة (الضابطة، التجريبية)، حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية (10) وحدات لكل مجموعة، وزمن كل وحدة هو ساعتين (60) دقيقة لنشاط القفز الطويل و (60) دقيقة لنشاط كرة اليد، بعدها أجريت الاختبارات البعدية، وقد تم الإستعانة بالوسائل الإحصائية المتمثلة في الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار ويلكيسون لعينتين مرتبطتين، إختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين، حجم الأثر، وذلك من أجل معالجة النتائج وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الأساسية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل.

**كلمات مفتاحية :** البرنامج التعليمي ، الألعاب شبه رياضية ، المهارات الحركية الأساسية ، كرة اليد ، القفز الطويل.



# الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

**1 - مقدمة وإشكالية البحث:**

لاقت في الآونة الأخيرة التربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا من طرف المختصين في شتى الميادين وذلك باعتبارها عنصرا فعالا لإعداد الفرد المتكامل فنجد أن البحث العلمي قد اهتم بهذه الأخيرة اهتماما كبيرا بهدف الوصول بها إلى أعلى المستويات مع الاقتصاد في الوقت والجهد والطاقة، إذ يذكر سلامة بماء الدين أن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة وهي تسعى إلى تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من طرف المختصين والذي يجب أن يتلائم مع مراحل النمو المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة والأداء المهاري وبذلك فهي تسعى إلى تكوين الطفل تكويننا متزنا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية (بكتاش و سلامي، 2020، ص 107).

لتحقيق هذه الأهداف نجد أن المعلمين في المؤسسات التربوية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية والمورفولوجية والنفسية للتلاميذ من جهة ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب والتي هي إحدى الطرق التي يمكن القول أن لها علاقة بتحقيق أهداف الحصة وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون اللعب ليس مرتبطا بمرحلة سنية معينة نجد أن المعلم يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب إختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية (جعيرن و بزيو، 2017، ص 307).

كما يعتبر نشاط كرة اليد والقفز الطويل إحدى الأنشطة الرياضية التي يحتاج إليها تلاميذ المرحلة المتوسطة ويسعى المعلمين تعليمها لهم شأنها في ذلك شأن الكثير من الأنشطة الرياضية الأخرى، وهي من الألعاب التي تتعدد فيها المهارات الأساسية فضلا عن الجوانب الأخرى، البدنية، والخططية، لذا فهي تحتاج إلى استخدام المعلمين أسلوب تعليمي يراعي فيه تعلم المهارات الأساسية لنشطين بشكل متقن ولأطول فترة زمنية ممكنة، بحيث يعتبر تعلم المهارات الأساسية لهاذين النشاطين الأساس القوي الذي تبنى عليها اللعبة، ويعتمد نجاح وتقدم التلميذ أو الفريق إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات والقدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب أو ضغوط نفسية، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف يعمل على الإرتقاء بالمستوى المطلوب (الشعلان، الخطاطبة، الرابعة، 2016، ص 11).



نظرا لأهمية الأداء الجيد للمهارات يؤكد معظم المربين على ضرورة الإهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية للوصول إلى مستوى ناضج في تحقيق طرق التعليم والتقليل من صعوبات الأداء المهاري ومساعدة التلاميذ على أداء الحركات بشكل جيد وإكتساب المهارات الأساسية أثناء فترة الدرس وضرورة إيجاد طرق وبرامج تعليمية حديثة تتلائم مع المرحلة العمرية والإبتعاد عن الأسلوب الإعتيادي الذي لايراعي الفروق الفردية بل يركز على الحفظ والتلقين وإطاعة الأوامر وهذا ما أقر به جرجرس منير (2004) أن تعليم المهارات الحركية الأساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئ وتعود صعوبتها إلى إنعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة (جرجرس، 2004، ص 138).

من خلال الإحتكاك بتلاميذ بعض المتوسطات وأساتذتهم في سنوات فارطة خلال التربصات التطبيقية لطوري اليسانس والماستر، ومن خلال الملاحظة المباشرة أثناء الحصص التطبيقية تبين وجود صعوبات لديهم في تطبيق نشاطي كرة اليد والوثب الطويل، والتي تكون فيها عملية التعلم متشعبة، ومعقدة، لكثرة المهارات فيها وتنوع أشكالها واتضح جليا وجود قصور وصعوبة في التعلّمات الجديدة، وعدم رغبة العديد من التلاميذ في تعلم وأداء المهارات الحركية الأساسية، وكذا الميول للتهرب في القيام بالتمارين خاصة ذات التكرار، والشدة العالية.

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات التي بحثت في مشكلات التعلم خلال دروس التربية البدنية و الرياضية منها دراسة **بركاتي نصر الدين (2018)** التي أكدت نتائجها على أنه لأجل وصول المرابي الرياضي إلى إتقان المهارات الحركية وتخطي بعض صعوبات تعلم يستعمل العديد من الطرق التي من خلالها يمكنه الوصول إلى الهدف وإتقان المهارة ومن بين هذه الطرق نجد طريقة الألعاب شبه رياضية حيث تعد من بين أهم الطرق التي من خلالها يتم تحسين الأداء المهاري وتحقيق أهداف الحصّة التعليمية ودراسة **جلطي الطيب (2017)** التي أبرزت من خلالها إلى مساعدة الألعاب الشبه الرياضية على تعلم المهارات ودورها الأساسي في تطوير قدراتهم مهارية وقابليتهم وأدائهم الفني ودقته وهذا لما تحتويه من تمارين وألعاب.

ولكي لا نبقى في حلقة مبهمة تبادر في ذهن الطالب الباحث إلى إجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى تبيان أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الشبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل لتلاميذ السنة الثانية متوسط (12-13 سنة)، حيث سعينا أن نبي برنامج تعليمي يتضمن مجموعة من الوحدات التعليمية الخاصة بنشاطي كرة اليد والقفز الطويل والتي تحتوي على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية البسيطة والسهلة الفهم والملائمة للأهداف الإجرائية المصاغة والمناسبة لدراستنا، وهذا



من بين الأسباب التي دفعت الطالب الباحث بإجراء هذه الدراسة بالإضافة إلى الصعوبة والقصور في تعلم وأداء بعض المهارات الحركية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل، ومحاولة معرفة أي البرنامجين الإعتيادي أو المقترح بمجموعة من الألعاب الشبه رياضية أفضل وأنجع في زيادة حافزية التلاميذ نحو التعلم وتشجيعهم على الأداء أكثر، لذا تبادر في ذهن الطالب الباحث القيام بإيجاد حل للإشكالية المطروحة عن طريق القيام ببحث تجريبي بإقتراح برنامج مبني بمجموعة من الألعاب الشبه رياضية تتفق مع قدرات وميول التلاميذ ورغباتهم، وتطبيقه عليهم لمعرفة أثره في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل وذلك من خلال طرح التساؤل الرئيسي التالي :

هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه الرياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد والقفز الطويل؟

و انبتق من هذا التساؤل تساؤلات جزئية هي:

1 - هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد؟

2 - هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد؟

3 - هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد؟

4 - هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل؟

5 - هل للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل؟



## 2- فرضيات البحث:

### 2-1-1- فرضية عامة:

للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الأساسية لكرة اليد والقفز الطويل.

### 2-2-2- فرضيات جزئية:

1 \_ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

2 \_ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

3 \_ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

4 \_ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.

5 \_ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل.

## 3- أهداف البحث:

1- معرفة مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

2- معرفة مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.



3- معرفة مدى مساهمة البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

4- معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.

5 -معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل.

#### 4- أهمية البحث والحاجة إليه:

#### 1-4 الأهمية العلمية للدراسة:

تظهر أهمية بحثنا في محاولة تسليط الضوء مجريات تعلم أنشطة رياضية جماعية وفردية بالوسط المدرسي (كرة اليد والقفز الطويل)، أين حاولنا أن نجرب أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل، لغرض الوصول لنتائج علمية من الواقع الميداني نفهم من خلالها الخلل الموجود في العملية التعليمية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

نتائج هذه الدراسة ستساعد في انطلاق وفتح الطريق أمام دراسات أخرى تطبيقية، وبالتالي في نهاية هذا البحث سنؤسس لمرجع علمي يدعم مكتبتنا يعنى بوسيلة تطبيقية مهمة (برنامج تعليمي) في التقليل من صعوبات الأداء الرياضي للأنشطة الجماعية والفردية في حصص التربية البدنية والرياضية.

#### 2-4 الأهمية العملية (التطبيقية) للدراسة:

تظهر جليا الأهمية التطبيقية للبحث في تزويد العاملين في الوسط المدرسي (أساتذة المادة) بوسيلة مهمة قد يستعينون بها لتسهيل الأداء الرياضي وتطوير المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ المتمدرسين في نشاطي كرة اليد والقفز الطويل.

البرنامج التعليمي المقترح والمبني على ألعاب شبه رياضية قد يعتبر أداة فعالة وطريقة ممتعة للأستاذ والتلميذ على حد سواء لمعالجة والتقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل وكذا طريقة عملية لتحسين الأداء للمهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد.



## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التعليمي:

التعريف الإصطلاحي:

هو أفضل الطرق التعليمية لمساعدة المتعلم على إكتساب مهارات جديدة وكذلك بتحديد الجوانب الأساسية في المهنة، وهو عبارة عن قائمة المواد المراد تدريسها تصاحبها تعليمات منهجية تبرزها عند الإقتضاء وإشارات حول الطرائق والمقاربات التي يعتبرها واضعوها أنها الأكثر فعالية في التدريس (زروال و نواصر، 2021، ص 124).

هو تخطيط منظم قائم على أسس علمية دقيقة، يحتوي على أبعاد ومحاور لتنمية بعض المهارات، وهو مجموعة من الخبرات التي يمارسها المشاركون من خلال الفعاليات الرياضية التي يرتبط تنفيذها بالزمن، المكان، الأدوات، أساليب التدريس، دور كل من المعلم والمتعلم في تنفيذها (محبوي، 2020، ص 14).

التعريف الإجرائي:

البرنامج التعليمي المقترح عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية، مبنية بمجموعة من الألعاب الشبه رياضية الموجهة لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل، تم إعداده من طرف الطالب الباحث وتم تحكيمه من طرف مجموعة من ذوي الخبرة في المجال التعليمي من أساتذة جامعيين ومفتشي التربية البدنية والرياضية.

اللعبة:

التعريف الإصطلاحي:

نشاط حر موجه أو غير موجه يقوم به الطفل من أجل تحقيق متعة الترفيه، وهذا بدوره ينمي القدرات العقلية والنفسية والجسدية والوجدانية (عبد الهادي، 2004، ص 25).

نشاط موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو سلسلة من الحركات يمارس بشكل فردي أو جماعي والذي يتم فيه أيضا استغلال الطاقة الجسمية والعقلية والبدنية أيضا ويمتاز بالخفة والسرعة في التعامل مع الأشياء ولا يتعب صاحبه، وبه يتعلم الفرد المعلومات التي تصبح جزءا رئيسيا من البنية المعرفية للفرد ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع (صوالحة، 2004، ص ص 15-16).



### التعريف الإجرائي:

هو مجموعة من التمارين والحركات التي يقوم بها الفرد لوحده أو مع مجموعة، واللعب إما يكون محدد وذو أهداف كاللعب في المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية، أو غير محدد (موجه) كالأنشطة التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه ومن تلقاء رأسه فقط.

### الألعاب شبه رياضية:

### التعريف الإصطلاحي:

"هي تلك الأنشطة التي تكون تحت إشراف المربي أو الأستاذ فهو الذي يديرها ويوجهها ويحدد قوانينها حسب الهدف البيداغوجي المراد تحقيقه للدرس" (بزيو، 2013، ص 347).

هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة لها، ولكن يمكن للمدرس وضع قواعد تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارسته في أي مكان أيضاً، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق (حشمان، 2018، ص 89).

### التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من التمارين التي أعدها الباحث الطالب على أساس الإمكانيات والوسائل المتوفرة، وعلى أساس خصائص العينة المعنية بالدراسة تلاميذ سنة ثانية متوسطة تتميز بالبساطة والسهولة تخلق جو من البهجة والسرور في نفوس التلاميذ وتقوم بتشجيعهم على التنافس فيما بينهم.

### الأداء:

### التعريف الإصطلاحي:

هو الشكل الظاهري لعملية التعلم، فالتعلم عملية داخلية، أما الأداء فهو نتيجة لعملية التعلم ويعرف بأنه الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة للقيام بمهمة حركية معينة (بركاتي، 2018، ص 91).



### التعريف الإجرائي:

هو النتيجة التي يحققها التلاميذ من عملية التعلم للأنشطة الرياضية وهو ما يعكس في النهاية قدرة التلميذ في تحقيق النتائج والقيام بالواجبات الحركية.

### المهارات الحركية الرياضية:

#### التعريف الإصطلاحي:

تعرف بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين وتعرف أيضا بأنها مقدرة الفرد على الوصول إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (ساسي، 2008، ص 72).

والمهارة هي أعلى مستوى من الأداء الحركي يصل إليه المتعلم فالأداء الحركي يجب أن يتم تنفيذه بالانسيابية ودقة واقتصاد في الجهد (الفرطوسي، الحسيني، و الكريزي، 2015، ص 301).

### التعريف الإجرائي:

المهارة الحركية عبارة عن قدرة التلميذ في أداء النشاط الحركي بأقصى درجة من الإتقان والدقة والاقتصاد في الوقت والجهد، وتتميز بسرعة الأداء.

### المهارات الحركية الأساسية:

المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب الأساس القوي الذي تبنى عليها اللعبة، ويعتمد نجاح اللاعب أو الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات، والقدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون إجهاد أو ضغوط نفسية فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سيعمل على الإرتقاء للمستوى المطلوب (الشعلان، الخطاطبة، والرابعة، 2016، ص 11).

هي الحركات التي يجب على اللاعب أدائها في جميع المواقف والظروف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهود لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوععة للدفاع أو الهجوم والتي يرجى أن تنتهي دائما إلى إنتصار الفريق (الفرطوسي، الحسيني، و الكريزي، 2015، ص 302).



هي عبارة عن مجموعة من المهارات الأساسية لنشاط حركي معين التي يزاؤها الفرد ويؤديها وتعتبر متطلباً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية (تامن ورواب، 2021، ص 60).

### التعريف الإجرائي:

المهارات الحركية الأساسية هي الحركات الضرورية لأي نشاط والتي يحاول المعلم تعليمها للمتعلم وفي هذه الدراسة تم إختيار مهارات التمرير والإستقبال، ومهارة التنظيط والتسديد في نشاط كرة اليد، ومهارات الإقترب والإرتكاز والطيران ومهارة الهبوط في نشاط الوثب الطويل وهذا لمناسبتها وملائمتها للدراسة.

### تعريف مرحلة التعليم المتوسط:

### التعريف الإصطلاحي:

تعرف المرحلة المتوسطة على أنها مرحلة تعليمية تقع بين مرحلة التعليم الإبتدائي ومرحلة التعليم الثانوي، ومنها أربع سنوات بعد أن كانت ثلاث سنوات يلتحق بها جل التلاميذ الذين أنهو المرحلة الإبتدائية والتي مدتها خمس سنوات بدلا من ست سنوات، إذا فالمرحلة المتوسطة تمثل إحدى المسارات التعليمية التي يمر عبرها التلميذ في رحلته التعليمية، التي يخضع فيها إلى تكوين متعدد الأبعاد يتجزأ على مختلف المراحل التعليمية فتأخذ كل مرحلة من تلك المراحل دورها الخاص من ذلك التكوين (علية، 2020، ص 55).

### التعريف الإجرائي:

هي مرحلة تعليمية انتقالية، يلتحق بها التلميذ بعد استكماله الدراسة الإبتدائية، يقضي فيها التلميذ أربع سنوات، وتحدث فيها عدة تغيرات للفرد معرفية وجسمية وحركية.

### 6\_ الدراسات السابقة والمشاهدة:

### 6-1 الدراسات الوطنية:

### الدراسة الأولى:

من إعداد الباحث يعقوب بن قسمي سنة 2017-2018 بعنوان أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض أساليب التدريس في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13-14



سنة)، أطروحة غير منشورة لنيل شهادة دكتوراه في النشاط البدني والرياضي التربوي، تخصص النشاط الرياضي التربوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض أساليب التدريس (التبادلي، حل المشكلات، التدريبي) في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (60) تلميذ وتلميذة اختيروا بطريقة عشوائية من تلاميذ السنة الثالثة بمتوسطة الإخوة شطوح بولاية باتنة، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية ضمت كل مجموعة (20) تلميذ، حيث عملت المجموعة الأولى بالأسلوب التبادلي والمجموعة الثانية بأسلوب حل المشكلات والمجموعة الثالثة بالأسلوب التدريبي، ودامت فترة تدريس المجموعات الثلاثة (10 أسابيع) طيلة الثلاثي الثاني من الموسم الدراسي 2016 - 2017 وفقا لما هو مقرر لكن باستخدام الأساليب التدريسية قيد الدراسة، وتم إجراء عملية التكافؤ، كما تم اختيار الإختبارات المهارية لكرة اليد مع إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة بعدد (15) تلميذ من خارج عينة الدراسة الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الإختبارات القبليّة على المجموعات الثلاث، ومن ثم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بكل مجموعة، بعدها أجريت الإختبارات البعدية، وقد تم الإستعانة بالوسائل الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وإختبار (ت) لعينتين مرتبطتين وتحليل التباين وذلك من أجل معالجة النتائج.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

— وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين نتائج القياسين القبلي والبعدى لمجموعة الأسلوب التبادلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13\_14) سنة ولصالح القياس البعدى.

الدراسة الثانية:

دراسة من إعداد الباحثة رقية رفيق سنة 2017 - 2018 بعنوان «دور التغذية الراجعة السمعية والبصرية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين (12 - 15 سنة)»، أطروحة غير منشورة لنيل شهادة



الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة باجي مختار - عنابة -

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التغذية الراجعة السمعية والبصرية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، بالإضافة للتعرف على مستوى الأداء المهاري واكتشاف النقائص لدى اللاعبين، ومعرفة أي من التغذية الراجعة السمعية والتغذية الراجعة البصرية أكثر تأثيراً في تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد. ومحاولة الرفع من مستوى الأداء المهاري لبعض الأندية وهذا من خلال تنمية بعض المهارات الأساسية عند الناشئة.

تم الإعتماد على المنهج التجريبي والقائم على الإختبارات التجريبية المهارية لمعرفة المستوى المهاري لعينة البحث المتكونة ، اشتمل مجتمع هذه الدراسة على لاعبي فئة الناشئين المنخرطين في بعض أندية كرة اليد التي تنشط في الجنوب الجزائري وبالضبط ولاية الوادي ( فريق وفاق حساني عبد الكريم ، فريق الأمل الرياضي قمار ، فريق الإتحاد الرياضي لبلدية كوينين ) سنة 2015 - 2016 والعدد الكلي للاعبين هو 85 صنف أطفال تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث بلغ عددها 50 لاعبا، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين 25 لاعبا في مجموعة التغذية الراجعة السمعية و25 لاعبا في مجموعة التغذية الراجعة السمعية البصرية، ولقد تم الإستعانة في هذه الدراسة بأدوات من أجل إختبار الفرضيات وهي إختبارات مهارية في كرة اليد لقياس مهارات (التمرير والإستقبال، والتنظيط، والتصويب )، إستخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من العينات الإحصائية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبارات دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية .

### النتائج المتوصل إليها:

- أدت التغذية الراجعة بنمطها السمعية والبصرية إلى تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين، وظهر ذلك على مستوى مجموع المهارات.

- ثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة التغذية الراجعة السمعية ومجموعة التغذية الراجعة السمعية والبصرية على مستوى جميع المهارات في الإختبار البعدي ولصالح مجموعة التغذية الراجعة السمعية البصرية.



## الدراسة الثالثة:

من إعداد الباحث بركاتي نصر الدين سنة 2013 - 2014 بعنوان أثر التغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل ، كما انطوت تحتها أهداف فرعية تتمثل في التعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية باستعمال الفيديو والشرح والنموذج في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل ، التعرف على دلالة الفروق بين التغذية الراجعة المرئية والأسلوب التقليدي للأستاذ في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل تغزو للتغذية الراجعة المقدمة، التعرف على دلالة الفروق في رفع مستوى الأداء الفني تغزو لمتغير الجنس بين أفراد المجموعة الواحدة .

إستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة مكونة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع مكون من 144 تلميذ تم إختيار 28 تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 14 تلميذ في كل عينة، حيث استعمل مع العينة التجريبية التغذية الراجعة المرئية ، واستعمل مع العينة الضابطة أسلوب الأستاذ التقليدي وتم استعمال إختبار الوثب الطويل واستمارة ملاحظة لتقييم الأداء الفني، استخدم الباحث المعالجات الحاسوبية والإحصائية التالية : المتوسطات الحاسوبية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، معادلة نسبة التطور.

## النتائج التوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للعينة التجريبية.
- استعمال التغذية الراجعة المرئية له أثر إيجابي في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل.
- للتغذية الراجعة المرئية باستعمال الفيديو والشرح والنموذج أثر في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل.



- تؤدي التغذية الراجعة المرئية باستخدام الفيديو والشرح والنموذج إلى إكساب المتعلم مقدرة على التقييم الذاتي للأداء الحركي لما له من أهمية كبيرة في توجيه المتعلم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التغذية الراجعة المرئية وأسلوب الأستاذ التقليدي في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل.

### الدراسة الرابعة:

من إعداد الباحث بن عبد الرحمان سيد علي سنة 2012-2013 بعنوان إقتراح مجموعة من الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي والإجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية أجريت على بعض المتوسطات بولاية البويرة، أطروحة غير منشورة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص نشاط بدني رياضي تربوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإنعكاس الفعال لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية المقترحة أثناء حصة التربية البدنية في تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إختار الباحث تصميم ذو مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وتكونت عينة البحث من 48 تلميذ وتلميذة تم إختيارهم بطريقة عشوائية ينتمون إلى مستوى دراسي واحد وهو السنة الثانية متوسط من متوسطة واحدة بولاية البويرة، وقام بإختيار عينتين الأولى ضابطة 24 تلميذ وتلميذة والثانية تجريبية 24 تلميذ وتلميذة، ومن أدوات البحث المستخدمة مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية وقد تم الإستعانة بالوسائل الإحصائية كالنسب المؤية وإختبار ك مربع.

### النتائج المتوصل إليها:

\_ الألعاب الشبه رياضية تساعد التلميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

\_ للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي، ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة.



\_\_ دور الألعاب الشبه رياضية في تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

\_\_ الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

### الدراسة الخامسة:

من إعداد الباحث مفتي عبد المنعم سنة 2012-2013 بعنوان وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيراتها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد، دراسة تجريبية أجريت على فريق وفاق بلدية عين البنيان لكرة اليد صنف الناشئين أقل من 15 سنة، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

هدفت هذه الدراسة إلى وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على 20 لاعبا ناشئا (13-15) سنة من فريق وفاق بلدية عين البنيان حيث قسمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل واحدة منها 10 لاعبين، خضعت العينة التجريبية إلى الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا بينما طبق على العينة الضابطة البرنامج التقليدي وبنفس عدد الوحدات، وبعد إنتهاء المدة المحددة قام الباحث بالقياسات البعدية والحصول على النتائج التي طبقت عليها المعالجة الإحصائية، اعتمد الباحث في تحليل البيانات وإختبار صحة الفروض على المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباطي البسيط كارل بيرسون.

### النتائج المتوصل إليها:

\_\_ أظهرت الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا إيجابيا وتحسنا ملحوظا في معظم الإختبارات البدنية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

\_\_ أظهرت الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثرا إيجابيا وتحسنا ملحوظا في جميع الإختبارات مهارية لصالح العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.



## الدراسة السادسة:

من إعداد الباحث خباط حافظ سنة **2012-2013**، بعنوان أثر الأساليب التدريسية (الأسلوب الأمري وأسلوب حل المشكلات) في تنمية الجانب الحركي في كرة اليد والوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي (18-19 سنة)، دراسة ميدانية بثانوية مظاهرات **05** جويلية **1961** ميله، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة 2.

هدفت هذه الدراسة إلى بيان أثر الأساليب التدريسية الأسلوب الأمري وأسلوب حل المشكلات في تنمية الجانب الحركي في كرة اليد والوثب الطويل لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

تكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية مظاهرات **05** جويلية **1961** للسنة الدراسية **2012-2013** والبالغ عددهم **240** تلميذا، اشتملت عينة الدراسة على (**40**) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج التجريبي للوصول إلى البيانات اللازمة تم تصميم الإختبارات الحركية في النشاطين.

## النتائج المتوصل إليها:

- استخدام الأسلوب الأمري له أثر في رفع مستوى الأداء الحركي في الوثب الطويل ومهارة التصويب في كرة اليد.
- التدريس بأسلوب حل المشكلات ساهم في تحسين المهارات الحركية لكرة اليد (التصويب والتنظيط) وكذلك في الوثب الطويل.
- البرنامج التعليمي باستخدام اساليب التدريس قيد البحث له تأثير إيجابي على مستوى التعلم الحركي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية.
- حقق كل من الأسلوبين أسلوب حل المشكلات والأسلوب الأمري نتائج جيدة، خاصة في مهارات رياضة كرة اليد والوثب الطويل.



### الدراسة السابعة:

من إعداد الباحث أحمد سحنون سنة 2009 – 2010، بعنوان أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في تطوير العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال الألعاب الشبه رياضية، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر 3.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الأستاذ في تطوير العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال استخدامه للألعاب شبه رياضية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي التحليلي، وتكونت عينة البحث من جزئين عينة الأساتذة عددهم 15 وعينة التلاميذ عددهم 675 الموجودين في 10 ثانويات التي تم اختيارها عشوائيا، ومن أدوات البحث المستخدمة الإستبيان، وقد تم الإستعانة بالوسائل الإحصائية كالنسب المؤية وإختبار ك مربع.

### النتائج المتوصل إليها:

- لأستاذ التربية البدنية دور فعال في تطوير الجانب الإجتماعي لدى التلاميذ من خلال الألعاب الشبه رياضية.
- استعمال الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية يزيد من احتكاك وخلق جو من التعاون فيما بينهم.
- استخدام الأستاذ للألعاب الشبه رياضية يقضي على الأنانية وحب النفس بين المراهقين.

### الدراسة الثامنة:

- من إعداد الباحث بن عبد الرحمان سيد علي سنة 2008 – 2009 بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى المرحلة المتوسطة، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.



هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى المرحلة المتوسطة.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتمل مجتمع عينة البحث من 166 أستاذ للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط من متوسطات الجزائر غرب، تم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية منتظمة حيث بلغ عددها 51 أستاذا و100 تلميذ وتلميذة ومن الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوي وإستبيان وقد تم الإستعانة بالوسائل الإحصائية كالنسب المئوية وإختبار ك مربع.

### النتائج المتوصل إليها:

- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

- للألعاب الشبه الرياضية انعكاس فعال على تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

- تساهم الألعاب شبه رياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

- الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

### الدراسة التاسعة:

من إعداد الباحث حمزة جعيرن سنة 2008-2009 بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، فرع العلوم الإجتماعية الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية.



وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي واختار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 60 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية في ثانويات الجلفة \_ الأغواط \_ بسكرة، واعتمد على الإستبيان كأداة من أدوات جمع المعلومات، استعمل الباحث أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية.

### النتائج المتوصل إليها:

اللعبة الشبه رياضي يكتسي أهمية كبيرة، حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص، وذلك انطلاقاً من التأثير على التلاميذ من جميع الجوانب: الإجتماعي العاطفي والمعرفي وخاصة الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي.

اللعبة الشبه رياضي له دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما يعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي على تحسين الأداء الحركي.

### الدراسة العاشرة:

من إعداد الباحث ثابت محمد سنة 2007-2008. بعنوان التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئات الأشبال، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التوافق النفسي والإجتماعي على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد أشبال.

استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، اشتمل مجتمع هذه الدراسة على لاعبي كرة اليد أشبال لأندية القسم الأول -ب- والذي يشمل ولايتي تيبازة والبليدة موسم 2005-2006، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة والمقدر عددها ب 70 لاعبا.

### النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة بين التوافق النفسي والإجتماعي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد.



- هناك علاقة بين التوافق النفسي والأداء المهاري.
- هناك علاقة بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري.
- هناك فروق في الأداء المهاري بين المتوافقين نفسيا واجتماعيا والغير متوافقين نفسيا واجتماعيا

## 6-2 الدراسات العربية:

### الدراسة الأولى:

من إعداد الباحث الجنابي فاضل طالب صبار سنة 2018، بعنوان فعالية الوسائط المتعددة التفاعلية على التصور الحركي ومستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد، أطروحة دكتوراه غير منشورة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الوسائط المتعددة التفاعلية على التصور الحركي لبعض المهارات الهجومية وبعض المهارات الدفاعية في كرة اليد لطلاب الصف الخامس الإعدادي، وفعاليتها على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد.

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الصف الخامس الإعدادي بمدرسة إعدادية البطحاء للبنين، والبالغ عددهم الكلي 60 طالبا الذين سبق لهم دراسة وتعلم المهارات الأساسية ، وتم تقسيمهم إلى 15 طالبا لدراسة الاستطلاعية واستبعاد خمسة طلاب و40 طالبا قسموا إلى مجموعتين قوام كل منها 20 طالبا إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، تم إعداد وتصميم مجموعة من الإختبارات بهدف قياس إختبارات المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد ، قياس التصور الحركي في المجال الرياضي، إختبار التحصيل المعرفي في ضوء هدف الدراسة وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية .

### النتائج المتوصل إليها:

- وجود تأثير إيجابي كبير نتيجة استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية في تعلم جميع إختبارات المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد وللمجموعة التجريبية.



- ارتفاع قيم حجم التأثير للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح عن حجم التأثير للمجموعة الضابطة والتي اعتمدت الأسلوب التقليدي المتبع في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

### الدراسة الثانية:

من إعداد الباحث زهراء سعد عزاوي سنة 2015، بعنوان تأثير تمارين خاصة (وقائية) تعليمية وتدريبية في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية وتعلم الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل والإنجاز للطالبات، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية للبنات جامعة الكوفة، العراق.

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد تمارين خاصة (وقائية) تعليمية وتدريبية لوقاية الطالبات من العصابات أولاً وتعليمهن الأداء الفني لفاعلية الوثب الطويل ثانياً، التعرف على تأثير التمارين الخاصة (وقائية) تعليمية وتدريبية في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية قيد الدراسة وتعلم الأداء الفني وإنجازه.

تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته البحث كما تم تحديد مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الأولى في قسم التربية الرياضية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة والبالغ عددهن 26 طالبة، وتم إختيار عينة البحث من ذلك المجتمع والبالغ عددهن 20 طالبة اخترن بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ثم قامت الباحثة بتقسيم العينة إلى مجموعتين 10 طالبات لكل مجموعة وتضمن البحث الأدوات المستعملة وكذلك التجربة الاستطلاعية والإختبارات القبليّة والبعدية والوسائل الإحصائية.

### النتائج المتوصل إليها:

- للتمارين الخاصة الوقائية تعليمية وتدريبية تأثير فعال في تحسين مستوى الإنجاز لفعالية الوثب الطويل
- للطالبات ومتغيرات البحث (البدنية - الكيمائية)
- إن التمارين المطبقة تضمنت العديد من التمارين (البدنية، التعليمية، الوقائية) التي كان لها الأثر الكبير في رفع مستوى تعلم فعالية الوثب الطويل بزمن وجهد أقل.
- تحسن الوضع الميكانيكي للمراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل انعكس إيجاباً على التعلم وإنجازه.



## الدراسة الثالثة:

من إعداد الباحث ليث مالك شاکر إسماعيل سنة 2014م بعنوان أثر برنامج تعليمي مقترح على منحى التغيير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح على منحى التغيير لبعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

أجريت الدراسة على عينة مكونة من 18 طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في كرة اليد حيث طبق عليهم برنامج تعليمي مقترح للقدرات البدنية والمهارية لمدة 10 أسابيع، وتم إجراء إختبارات بدنية ومهارية للطلبة، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية لتحليل النتائج باستخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة، والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية للتغيير وإختبار سيداك للمقارنات البعدية.

## النتائج المتوصل إليها:

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في جميع القياسات بين القياس الأخير والقياسات الأخرى لصالح القياس الأخير، أي أن البرنامج التعليمي المستخدم كان له أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية والمهارية في جميع متغيرات الدراسة.

## الدراسة الرابعة:

من إعداد الباحث الموسوي حسين نور عباس سنة 2014، بعنوان تأثير تمارين خاصة باستخدام أسلوب المخطات في تعلم أداء الوثب الطويل وتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للطلاب، أطروحة غير منشورة لنيل شهادة دكتوراه تربية رياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين خاصة باستخدام أسلوب المخطات في تعلم أداء الوثب الطويل وتطوير بعض القدرات البدنية والحركية لطلاب كلية التربية الرياضية، وبصورة اقتصادية من حيث الوقت والجهد ومعرفة تأثيرها الإيجابي ومدى تأثيرها في إحداث التعلم المطلوب لدى الطلاب.



استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) ذا الإختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طريقة البحث، جري البحث على عينتين من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة المثنى تم اختيارها عشوائيا 20 طالب لكل عينة، خضعت المجموعة الضابطة للمنهج المقرر المتبع من قبل الكلية وخضعت المجموعة التجريبية للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحث واستغرق 8 وحدات تعليمية، استخدم للمعالجة الإحصائية إختبار  $t$  للعينات المترابطة وإختبار  $t$  للعينات المستقلة.

### النتائج المتوصل إليها:

للتدريبات الخاصة بأسلوب المحطات تأثيرا فعالا في تطوير بعض القدرات البدنية والقدرات الحركية لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) مما أدى إلى أداء فعالية الوثب الطويل بثبات وتنسيق كبير بين مراحل الأداء للفعالية. تقسيم مراحل الفعالية على الوحدات وتكرار التمارين الخاصة خلال المحطة الواحدة بالشكل الصحيح لا يؤدي إلى ترابط مراحل الأداء ودقتها فقط بل إلى تحسينها وتثبيتها.

### الدراسة الخامسة:

من إعداد الباحث محمد سعد محمود حنتوش البجاري سنة 2010، بعنوان دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوميكانيكية في الوثب الطويل، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه تربية رياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والجينوميترية (الزوايا) في الوثب الطويل، شكل دالة القوة الزمن لمرحلة النهوض في الوثب الطويل، شكل المسار الحركي لمركز ثقل الجسم خلال مراحل الوثب الطويل، العلاقة بين زوايا الجسم في مرحلتى النهوض والطيران مع بعض المتغيرات البايوميكانيكية في الوثب الطويل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب التحليل والعلاقات لملائمته لطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من 5 واثبين متقدمين يمثلون اللاعبين المتقدمين المشاركين في بطولة القطر بفعالية الوثب الطويل لعام 2009 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية المقيدة بحد أدنى 6 امتار في مسافة الوثب، استخدم الباحث الإختبار والقياس والملاحظة العلمية كوسائل جمع البيانات، تم معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون وإختبار (ت) للعينات المترابطة واستعان الباحث بالحزمة الإحصائية .



## النتائج المتوصل إليها:

- وجود ارتباط معنوي بين المتغيرات البايوكينيتيكية في الوثب الطويل تصدر فيها زمن الوصول إلى أقصى قوة وأدنى قوة وزمن أقصى قوة متغيرات البحث البايوكينيتيكية التي بلغت 9 متغيرات يليه الطاقة الحركية والكامنة
- وجود ارتباط معنوي بين المتغيرات البايوكينيماتيكية في الوثب الطويل تصدرت فيها السرعة الأفقية والعمودية والمحصلة والزوايا ب 23 متغيرا تليه متغيرات الإزاحة الأفقية والعمودية.

## الدراسة السادسة:

من إعداد الباحث زكريا محمد عبد الله دودين سنة 1994، بعنوان أثر ثلاثة أساليب تدريس في التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مذكرة غير منشورة لنيل شهادة ماجستير في تخصص مناهج وأساليب، جامعة مؤتة، الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ثلاثة أساليب تدريس في التربية الرياضية، وهي أسلوب التدريس التدريبي ن وأسلوب التدريس التبادلي، وأسلوب التدريس التقليدي ن على تعلم طلبة الصف الثامن الأساسي في مديرية التربية والتعليم للواء القصر لبعض المهارات الأساسية في المنهاج الدراسي المقرر في كرة اليد، وهذه المهارات هي مهارة التمير ومهارة التنطيط ومهارة التصويب بالسقوط الامامي.

تكونت عينة الدراسة من 64 طالبا من طلبة الصف الثامن الأساسي في مدارس مديرية التربية والتعليم محافظة الكرك موزعين على ثلاث شعب في ثلاث مدارس للذكور وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل وقد قسمت العينة إلى شعبتين تجريبيتين وشعبة ضابطة ودرست الشعبة التجريبية الأولى بالأسلوب التدريبي ودرست الثانية بالأسلوب التبادلي في حين درست المجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي ، لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاثة حصص في الأسبوع ، استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات لإختيار مدى اختلاف الأداء على المهارات الرياضية معا كما استخدم تحليل التباين الأحادي لفروق الدرجات بين المتوسطات الحسابية .

## النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمير الكرابجية بين المجموعة التجريبية الأولى من جهة والمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة من جهة أخرى ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.



- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التمريرة الكرواجية بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التنطيط بين المجموعتين التجريبتين من جهة والمجموعة الضابطة من جهة أخرى ولصالح المجموعتين التجريبتين.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التنطيط بين المجموعتين التجريبتين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التصويب بالسقوط الأمامي بين المجموعة التجريبية الثانية من جهة والمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة من جهة أخرى ولصالح المجموعة التجريبية الثانية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة التصويب بالسقوط الأمامي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة.

### 3-6 الدراسات الأجنبية:

#### الدراسة الأولى:

دراسة فروين فاسولد Fasold Frowin سنة 2021، بعنوان اكتساب المهارات الخاصة بكرة اليد عن طريق استخدام طرق تعليمات مختلفة.

هدفت هذه الدراسة إلى البحث في فعالية التعليمات خطوة بخطوة والتعليمات التناظرية لدى الرياضيين الشباب الذين يتعلمون مهارات في كرة اليد الجماعية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عينة قوامها 36 مشاركا (09-10)، تم إجراء تدخل على العينة حيث تم إرشاد مجموعة من الرياضيين بقواعد الحركة خطوة بخطوة، بينما تم إرشاد المجموعة الأخرى بالقياس في 3 مهام مختلفة خاصة بكرة اليد، الرمي بالوقوف، التمويه الجسدي، الموقف الدفاعي، تم تقييم أداء الرياضيين من قبل 15 مدرب كرة يد.

#### النتائج المتوصل إليها:

- نتج عن التدخل الذي تم إجراؤه تحسينات صغيرة في الأداء في ظل كل من شروط التعليمات في مهمة الرمي.
- لم يلاحظ تحسن في الأداء بشكل عام بينما تحسن المشاركون في كل من شروط التعليمات في مهمة الخداع.
- تحسن المشاركون في حالة القياس أكثر من غيرهم في تعلم موقع الدفاع.



## الدراسة الثانية:

دراسة **Hariamirullahrachman Rofiqulumam** سنة **2018**، بعنوان نموذج لتعلم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد من خلال الألعاب البسيطة.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة احتياجات الطلاب فيما يتعلق بالتعلم الذي يمكن أن يزيد من مهارات الحركة الأساسية من خلال الأنشطة البدنية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي النوعي واستخدام طريقة المسح واشتملت عينة البحث في هذه الدراسة معلمي التربية البدنية والرياضية والصحة المدرسية الإبتدائية مع اختيار 03 منهم باستخدام عينات عشوائية من المدارس الإبتدائية في يوجياكارتا، أندونيسيا، تم جمع البيانات من خلال استخدام استبيان مفتوح.

## النتائج المتوصل إليها:

- الحاجة إلى ألعاب مختلفة بحيث يكون تعلم كرة اليد أمرا ممتعا وأسهل القيام به
- الألعاب المختلفة تساعد في تحقيق الأهداف المقصودة.
- اكتشاف العديد من المشكلات التي تتعلق بعملية تعلم كرة اليد والتي تشمل مدرسو التربية البدنية والرياضية مزال لا يرون كرة اليد كموضوع رئيسي ل يتم تدريسه للطلاب، هناك مواد تعليمية محدودة لإستخدامها في تحقيق نتائج التعلم، عدم وجود مواد تعليمية يمكن استخدامها في التعرف على مهارات حركة كرة اليد.

دراسة **Myrianenunomoura .Renatofranciscorodrguesmarques .Rafaelpombomenzes** سنة

**2017** ، بعنوان تعليم كرة اليد للاعبين تحت 12 سنة : وجهة نظر المدربين البرازيليين.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المبادئ التربوية التي يتبناها المدربون البرازيليون في تعليم كرة اليد لفرق أقل من 12 سنة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث اشتملت العينة ستة مدربين يتمتعون بخبرة تدريبية واسعة وتم جمع تقاريرهم من خلال مقابلات شبه منظمة.



### النتائج المتوصل إليها:

- أشارت النتائج إلى تفضيل النهج المتمحور حول اللعبة لأنها توفر بيئة معقدة يمكن فيها تطوير مهارات لعب مميزة مثل (الإدراك، وتوقع الإنتباه، واتخاذ القرار)، إلى حد اقل أشار المدربون إلى تفضيلهم لتدريس تمارين التنسيق التي تبرزها تغيرات النضج التي تحدث خلال هذه الفترة وحتى أقل بالنسبة لمقاربة التقنية

- أن تكون الألعاب عنصرا أساسيا في التدريس.

- يجب أن تكون الألعاب عنصرا أساسيا في التدريس.

### 7- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

سوف يتناول الباحث التعليق على هذه الدراسات من خلال إلقاء الضوء على بعض النقاط الهامة:

#### الأهداف:

يتضح من الدراسات السابق ذكرها أنها قد اهتمت بأثر الألعاب الشبه رياضية على الجانب الاجتماعي العاطفي كدراسة حمزة بالإضافة لإهتمامها بجانب التوافق النفسي الاجتماعي كدراسة بن عبد الرحمان سيد علي، وقد اختلف الباحث مع هذه الدراسات في الجانب المدروس حيث ركز على الجانب المهاري.

#### المنهج:

اتفقت بعض الدراسات التي تمحورت حول الجانب الاجتماعي العاطفي وجانب التوافق النفسي الاجتماعي على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف ونوعية هذه الدراسات بينما الدراسات التي تتمحور على جانب الأداء المهاري اعتمدت على المنهج التجريبي وهو المنهج الذي اتفق عليه الباحث مع الدراسات السابقة

#### نوع العينة:

استخدمت الدراسات عينات مختلفة من المراحل التعليمية وذلك يرجع طبقا لطبيعة وأهداف كل دراسة، أما دراسة الباحث فكانت على تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

#### وسائل جمع البيانات:

اتفقت الدراسات المتعلقة بالأداء المهاري على استخدام الإختبارات المهارية، كذلك اتفقت دراسة الباحث مع جل هذه الدراسات في استخدامها للإختبارات المهارية إضافة إلى استخدام بطاقة ملاحظة للأداء المهاري.



## 9- مدى الإستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة:

باستعراض الدراسات التي أمكن للباحث التوصل إليها اتضح أنها تلقي الضوء على الكثير من النقاط الهامة التي تفيد البحث الحالي، وقد أمدت نتائج الدراسات السابقة العون للباحث في تحديد الأهداف وصياغة الفروض، وتحديد المنهج والعينة وأدوات ووسائل جمع البيانات والأسلوب الإحصائي الملائم وكيفية عرض النتائج ومناقشتها، كما يمكن صياغة مدى استفادة الباحث من هذه الدراسات فيما يلي:

- توجيه الباحث لأهم المراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث في النواحي الفنية والإدارية.
- الإستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.
- استخدام الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في استخدامها لنشاطين (كرة اليد والقفز الطويل)



# الجانب النظري

الفصل الأول: الألعاب شبه رياضية  
في درس التربية البدنية.



تمهيد:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية عنصر أساسي من النشاط المدرسي بصفة عامة وفي درس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، إذ تحتل مكانة بارزة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة وتشكل جزء كبير من محيط حصة التربية البدنية والرياضية، فمن خلالها يمكن الوصول بالتلاميذ إلى تعلم اللعبة الجماعية والفردية بصفتها العامة ومساعدتهم في تخطي المخاوف والتقليل من صعوبات الأداء وتحفيزهم على الأداء الجيد ومن خلال كل هذا سنحاول في هذا الفصل التطرق لتعريف اللعب بصفة عامة وإبراز أهميته ووظائفه وتعريف الألعاب شبه رياضية، خصائصها، أهدافها ومبادئ استخدامها، تعريف درس التربية البدنية وكيفية إعداده، أهدافه، شروطه، أقسامه .

## 1- تعريف اللعب:

**لغويا:** "لعب لعبا وتلعبا أي بمعنى مزج بالشيء، اتخذه لعبة، واللعب مصدر للفعل لعب أي اللهو" (حمادي و براهيم، 2018، ص 45).

**اصطلاحا:** اللعب نشاط يتصف بالحرية يحتل التوجيه وعدم التوجيه ويكون على شكل حركات أو أعمال تتميز بالسرعة والخفة ويمارس فرديا أو جماعيا وبدوافع داخلية للفرد (خطايب، 2011، ص 22).

اللعب هو الطريقة الأساسية للتعلم في الطفولة المبكرة، وهو المسلك الوحيد الذي من خلاله يوفق الأطفال بين حياتهم الداخلية والواقع الخارجي، ويحققون النمو التدريجي للعلاقات الكلية والقدرة على التمييز وإصدار الأحكام والتحليل والتركيب والتخيل. (الحفاف، 2015، ص 28).

نستخلص من خلال التعريفات السابقة أن اللعب عبارة عن نشاط حر إما أن يكون موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو مجموعة من الحركات يمارس إما فرديا أو جماعيا.

## 2- وظائف اللعب :

من مميزات اللعب أنه له وظائف هذه الوظائف ترتبط إرتباط كلي ببناء الشخصية والحاجات التي تكمل بنائها نذكر منها الوظائف التالية:

- ✓ يلي اللعب حاجات وميول الطفل من الحركة.
- ✓ يعمل اللعب على تطوير حواس الأطفال مما يساعدهم على استخدامها في المواقف المختلفة.



- ✓ يساعد اللعب الطفل على الإنتباه والتركيز.
- ✓ يساعد اللعب الأطفال على استغلال أوقات الفراغ.
- ✓ يبعث اللعب في نفوس الأطفال الشعور بالسرور.
- ✓ يساعد اللعب الأطفال في اكتساب صفة الثقة بالنفس.
- ✓ يكسب الأطفال السلوك الإيجابي في العمل الجماعي.
- ✓ يكسب اللعب الأطفال الإحترام المتبادل.
- ✓ ينمي اللعب داخل الأطفال المحافظة على ممتلكاتهم الخاصة.
- ✓ يساعد اللعب في معالجة بعض الإضطرابات النفسية للأطفال الإنطوائيين والخجولين (السايح، 2007، ص 23).

### 3- أهمية اللعب في التعلم :

- ✓ اللعب وسيلة تربوية تساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة لغرض التعلم وإثراء الشخصية والسلوك.
- ✓ اللعب طريقة تعليمية تقرب المفاهيم لتلاميذ وتساعدهم في إدراك معاني الأشياء.
- ✓ اللعب يعتبر أداة فعالة في تفريد التعلم وتنظيمه لمواجهة الفروق الفردية.
- ✓ وسيلة وأداة علاجية يلجأ إليها المعلمون بحيث تساعد في حل بعض المشكلات التي يعاني منها بعض التلاميذ.
- ✓ الألعاب تعمل على تحفيز القدرات الذهنية وتحسين المهبة الإبداعية (الجبالي، 2016، ص 09).
- ✓ تعلم التلاميذ العديد من المهارات والمعلومات التي تساعد في التكيف النفسي والإجتماعي (العناني، 2014، ص 15).
- ✓ اللعب يعزز الدافع للتعلم.
- ✓ يدعم بشكل إيجابي احترام الذات والثقة بالنفس والإلتزام والرغبة في المثابرة وإنجاز المهمة.
- ✓ يسمح اللعب للمتعلم بتحسين قدرته على اتخاذ القرارات وفهم المشكلة وافترض الحلول للمشكلة المدروسة (Sauve, Renaud, & Gauvin, 2007, p. 100).
- ✓ اللعب إستراتيجية مهمة لتعزيز مشاركة التلاميذ (Craig, 2022, p. 1)



#### 4- اللعب والنمو الجسمي والحركي:

اللعب يساعد الأطفال على تطوير قدراتهم الجسمية والحركية من حيث أنه النشاط الحركي الذي يتصل بالجسم وعضلاته ووعي الطفل لذاته الجسدية، وما يتطلبه الجسم من مهارات أداءية حركية تجعله أكثر دقة على الإنجاز الحركي.

وعند تحليل لأسباب وطبيعة تأثير اللعب على النمو والنشاط الحركي لدى الطفل تبين أنه وإن كان الطفل يستوعب المهارات الحركية المعقدة ليس في اللعب وإنما عن طريق التعلم مباشرة ، وسواء تمت الألعاب الحركية فرديا أم جماعيا فإنها تكسب الأطفال الذين يمارسونها مميزات كروح المنافسة والتغلب على الآخرين ، وإثبات الذات وإنماء الإستعدادات الجسدية عن طريق تطوير عضلات الجسم وجهازه العضلي والعصبي وعموده الفقري فضلا عن تشكيل الجسم وتصميم هيأته ليكون أكثر حيوية ومرونة وقدرة على إنجاز وأداء المهارات الحركية (صوالحة، 2004، ص 128)

#### 5- تعريف الألعاب شبه رياضية:

عبارة عن ألعاب تنظيمها بسيط يشارك فيها أكثر من فرد للتنافس وفقا لقواعد مسيرة ولا تقتصر على عمر أو جنس أو مستوى جسدي معين ويغلب عليها طابع المرح والتسلية ويمكن تطبيقها بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أوكليلي و قاسمي، 2019، ص 46).

الألعاب شبه رياضية عبارة عن تمارين مصغرة تهدف بشكل رئيسي لخدمة أهداف الحصص أو الوحدة التعليمية، والتي تتصف بالنشاط والجدية والحيوية والإحساس بالذات والتخلص من الإنفعالات السلبية.

للإشارة مصطلح أو كلمة الألعاب شبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب (بزيو، 2013، ص 353).

من خلال التعريفات السابقة نستخلص أن الألعاب شبه رياضية عبارة عن مجموعة من التمارين الرياضية التي يغلب فيها عنصر الحيوية والتنافس، كما تتميز بالسهولة في الأداء.



### 6- تقسيم الألعاب شبه رياضية:

- ✓ ألعاب المسافة.
- ✓ ألعاب التتابع.
- ✓ ألعاب الكرة.
- ✓ ألعاب الكرة.
- ✓ ألعاب إختبار الذات.
- ✓ ألعاب مائة (بزيو، 2013، ص 355).

### 7- خصائص الألعاب شبه رياضية:

تتميز الألعاب شبه رياضية بعدة خصائص منها:

- ✓ لا تطلب الألعاب شبه رياضية وسائل وإمكانات متعددة وكبيرة.
- ✓ الألعاب شبه رياضية يجب أن تحدد وتنظم بضوابط صحيحة وسهلة للفهم لتلاميذ.
- ✓ الألعاب شبه رياضية يجب أن تحتوي على مجهود بدني وذهني.
- ✓ النتيجة المحققة من خلال التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- ✓ يجب ان تكون الألعاب الشبه رياضية محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- ✓ يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم بالإضافة إلى توزيع متوازن للجهد البدني وتخصيص وقت للراحة، وأيضاً المتطلبات التنسيقية والمعرفية (حشمان، 2018، ص 93).

### 8- أهداف الألعاب شبه رياضية:

بعد أن أصبحت الألعاب الشبه رياضية جزءاً مهماً ورئيسياً من حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تعليمي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وتزويده بمختلف الصفات والسمات السلوكية الجيدة التي تسعى إلى إعداد الفرد الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الشبه الرياضية فيما يلي:



### 8-1- أهداف نفس حركية:

الألعاب شبه الرياضية تهدف إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية وتلميذ مرحلة التعليم المتوسط في المجال النفس حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات العقلية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

الحركات البنائية الأساسية: وهي التي تشمل على الحركات الإنتقالية كالجري والمشي والتزحلق والحجل إضافة للحركات الغير انتقالية كالمد والثني والرفع والشد والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالضرب والرمي والركل واللقف.

القدرات الإدراكية: الألعاب شبه الرياضية تعمل على نمو وتطوير عملية الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

القدرات البدنية: تعتبر القاعدة الأساسية في بناء التلميذ والنهوض به في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية عناصر التحمل والسرعة والقوة العضلية والمرونة والرشاقة والدقة والتوازن ويساعد نمو وتحسن القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (بن عبد الرحمان، 2009، ص 52).

### 8-2- الأهداف المعرفية:

الألعاب الشبه رياضية يجب ان تهدف وتعمل على إعداد الطفل والتلميذ للإستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتكيب والتقديم، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الشبه رياضية يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعلومات والمعارف عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز ما حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس (بن عبد الرحمان، 2009، ص 53).

### 8-3- الأهداف الوجدانية:

الأهداف الوجدانية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف المعرفية بحيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن ارتباطهما أمر طبيعي وعلى معلم التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الشبه رياضية حتى يغرس لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها (بن عبد الرحمان، 2009، ص 53)



## 9- مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية:

- ✓ فهم الهدف من اللعبة ومراعات الشروط التالية: العمر، الجنس، النمو.
- ✓ وجود توافق بين هدف المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها.
- ✓ يجب أن تكون سهلة التعلم وبسيطة في قواعدها وأن تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المؤسسة.
- ✓ توفير عوامل السلامة خلال أداء الألعاب الشبه رياضية وتأكيد إختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة
- ✓ مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الحصة.
- ✓ الانتقال بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب، حيث يتم البدء بالألعاب البسيطة للوصول إلى الألعاب المعقدة.
- ✓ يجب أن تكون هذه الألعاب متنوعة، محفزة واقتصادية ومتوافقة مع الوضع التعليمي.
- ✓ عدم الانتقال من لعبة لأخرى حتى يتأكد المعلم أن كل التلاميذ قد أنجزوها وفهموا قوانينها بشكل جيد.
- ✓ إعادة عرض اللعبة مرة أخرى إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط.
- ✓ شرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها وبطريقة محفزة لتحقيق الراحة النفسية للتلاميذ.
- ✓ تحفيز دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة.
- ✓ يجب أن تكون المعدات والأدوات الخاصة بالألعاب المقدمة متوافقة مع قدرات الممارسين من حيث الإعتبارات التعليمية المعروفة مثل العمر والجنس.
- ✓ يجب التحكم في عبء اللعب عن طريق تعديل وتكييف مواصفات ومتطلبات اللعبة وبأي شكل من الأشكال لتلبية أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
- ✓ يجب التخطيط لإستخدام الألعاب الشبه رياضية لتساهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة (سحنون، 2010، ص ص 49-50).

## 10- استخدام الألعاب شبه رياضية في المجالات المختلفة:

### 10-1- في درس التربية البدنية والرياضية:

لعبت الألعاب الشبه رياضية دورا كبيرا في تغيير الدرس ومحتواه، وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مصدرا للملل وانزعاج التلاميذ ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس إيجابيا،



يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية البدنية والرياضية ، وقد تطور درس التربية البدنية والرياضية تبعا للتطور الذي شمل الجوانب التعليمية بشكل خاص، وعند وضع الألعاب الشبه رياضية ضمن خطة حصة التربية البدنية والرياضية ولتحقيق الهدف منها في الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية :

- عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيه جميع الأفراد في آن واحد مع مراعاة ان تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وان تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.

- عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمارين فإن الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الشبه رياضية لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

عند استخدامها في النشاط التطبيقي نختار الألعاب الشبه الرياضية التي تمهد الطريق للألعاب الجماعية.

عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة تهدف إلى الراحة والتهديئة وإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية (بن عبد الرحمان، 2009، ص 58).

## 10-2- في التدريب الرياضي:

تعتبر الألعاب الشبه الرياضية عنصرا اساسيا مهما في التدريب الرياضي الحديث حيث تحقق الغرض من التمارين وتعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الإبتعاد عن الجوانب الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال وتطبيق الألعاب الشبه الرياضية، حيث أنها تعتبر عنصرا اساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة لرفع الجانب النفسي للاعب، وتعوده على الإلتزام بالقوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، وهو جانب أخلاقي مهم (بن عبد الرحمان، 2009، ص 59).

## 11- مفهوم درس التربية البدنية:

هو الوحدة الأساسية وحجر الزاوية في كل منهج للتربية البدنية الرياضية فهو يشبه الجزيء الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل جميع خصائصها، ويعتمد نجاح الخطة وتحقيق الهدف من البرنامج العام للتربية في المدرسة على الإعداد والتحضير وإخراج وتنفيذ الدرس بالشكل الجيد، إن الإهتمام بالدرس هو الخطوة الاولى والمهمة إذ أردنا



أن تجنى الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي (ماهر أنور حسن، محمد عبد المجيد، و أحمد ماهر أنور، 2015، ص 64).

الطريقة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التعليمية للتلاميذ، فهو جزء من البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تمييز، على عكس الأجزاء الأخرى من البرنامج كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على اختيارات التلاميذ وميولهم، أو ما يستمتعون به من مستوى عال رفيع من الأنشطة الرياضية، لذلك يعدّ الدرس وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ، يستوجب أن تتوفر فيها جميع الشروط الصحية، وايضا أن يحتوي على عنصر التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها (متولي، 2011، ص 133).

من خلال هذه التعريفات نستخلص أن درس التربية البدنية هو وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، يتم تقديمه للتلاميذ في وقت محدد في الجدول المدرسي ويجبر التلاميذ على حضوره باستثناء من لديه إعفاء، يسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المراد الوصول إليها.

## 12- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

### 12-1- الأهداف العامة للدرس:

إن الأغراض التي ظفرت بتركيز الإهتمام في الاوقات المختلفة لتطور درس التربية البدنية الرياضية تحتوي في طياتها مراعات القيم التي يجب تحقيقها في هذه الناحية من نواحي البرنامج المدرسي وأي تلميذ يشارك في درس التربية البدنية الرياضية وممارسة الألعاب الرياضية المختلفة سواء كان في المدرسة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية وحتى في المرحلة الجامعية يدرك هذه القيم كواقع ملموس.

درس التربية البدنية الرياضية هو الفترة التي يعطى فيها أي نشاط بدني سواء كان ألعابا او تمارين... إلخ، طالما أن هذا النشاط يخضع لقواعد تربوية وفسولوجية وكذلك يخضع لعامل الوقت لذلك فإن لدرس التربية البدنية كما في درس المواد المنهجية الأخرى أغراضا عليه أن يحققها في المجال التربوي المدرسي وذلك عن طريق النشاطات البدنية المختارة والتي يمارسها التلاميذ لقيمتها البدنية والمهارية والاجتماعية التي تتلائم ومرحلة نموهم وقدراتهم الحركية حتى يستطيعوا التكيف للحياة بأقل جهد ممكن والتي ستعلمهم بروح رياضية عالية وأنماط سلوكية سوية وعادات صحية وبالتالي تكون التربية البدنية والرياضية عاملا مكملا لبناء شخصيتهم في تكوينهم وفقا لإطار سياسة الدولة ونظرتها الأولية لقطاع التعليم والتربية ومن الأهداف العامة للدرس :



- ✓ تربية التلاميذ على العمل الجماعي.
- ✓ رفع القابلية للاعتماد على النفس لدى التلاميذ.
- ✓ تثبيت النوعية العالية للإدارة.
- ✓ تنمية الدفاع عن الوطن لدى التلاميذ، التضحية في سبيل الوطن وحب الآخرين (إبراهيم والياسري، 2001، ص 24).

## 12-2- الأهداف الخاصة للدرس:

التربية البدنية والرياضية لها قيم جسدية وعقلية واجتماعية لا تتحقق من خلال اشتراك التلاميذ في اللعب فقط ولكنها تتطلب توجيهها محددًا واختيارًا علميًا وعمليًا لمواد المنهج وخطة العمل والاستخدام الصحيح لأساليب التدريس والتي تسهل عملية التعليم وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرة على ضبط النفس في مواقف الإثارة وتدريب التلاميذ على العمل الجماعي لهذا فإن الدرس بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الهدف من البرنامج العام للتربية البدنية بالمدرسة كلها على حسن التحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس ومن بين أهداف الدرس الخاصة:

- ✓ اكتساب اللياقة البدنية وخصائص المرونة والرشاقة وسرعة الإستجابة والجرأة وقوة التحمل وتنمية التوافق العصبي العقلي واكتساب الكفاية البدنية في جميع الظروف.
- ✓ تدريب التلاميذ تحمل المسؤولية والقيادة الجيدة في نطاق التعاون والتآخي.
- ✓ ممارسة الحياة الصحية و تثقيف التلاميذ بمحاجات النمو الجسمي في كل من المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الإحتياجات.
- ✓ رعاية الفرد وتوقير مجالات النشاط الرياضي المناسب مع ميوله واحتياجاته ورغباته.
- ✓ تزويد التلاميذ بعض الهوايات الرياضية التي تشغل أوقات فراغهم بما يفيد ويحفظ عليهم صحتهم في مستقبل أيامهم.
- ✓ تنمي الروح الرياضية لدى التلاميذ واحترام القوانين والتعاون وإنكار الذات (إبراهيم والياسري، 2001، ص 25).



### 13- إعداد درس التربية البدنية:

تعتبر مرحلة تحضير وإعداد الدرس المرحلة التي تسبق التنفيذ والتي يفكر فيها المعلم ويرتب كل ما من شأنه أن يساعد في إعداد درس جيد مفيد من جميع النواحي وتحقيق جميع الأهداف التربوية وتحضير الدرس مثل التحضير لأي من الأعمال التي يمكن أن نقوم بها، بمعنى التفكير المسبق حول ما سنقوم بتنفيذه من أعمال وإعداد أنفسنا لذلك ومن العناصر والأمور التي يضعها المعلم في حسبانها عند الإعداد للدرس نجد: (متولي، 2011، ص 173).

**تحديد أهداف الدرس:** يجب على المعلم تحديد أهداف الدرس بشكل جيد.

**اختيار المحتوى:** اختيار تمارين وأنشطة وقصص حركية ومعارف ومعلومات مع مراعاة:

- ✓ تناسب المحتوى مع المرحلة السنوية التي يتم تدريسها وتحقيق المحتوى للأهداف المحددة من الدرس.
- ✓ المحتوى يتماشى مع الخطة الدراسية المقررة ويتماشى مع ما تم تدريسه مسبقاً وطريقة القيام بذلك.
- ✓ المحتوى يتناسب مع الظروف الجوية السائدة من أمطار أو حرارة أو برودة.
- ✓ أن يكون المحتوى مرتبطاً قدر الإمكان بخبرات التلاميذ في التخصصات والمواد الدراسية الأخرى.
- ✓ مراعاة المعلم البيئة التي يتم فيها التدريس وعاداتهم وتقاليدهم.
- ✓ أن يكون المحتوى ممتعاً للتلاميذ ويحفز حماسهم ورغبتهم وحاجاتهم.
- ✓ أن يراعي المعلم تناسب المحتوى مع الحصة التي يكون فيها الدرس (متولي، 2011، ص 175).

**الإمكانات والأدوات:** تحديد الإمكانات والأدوات التي يحتاجها المعلم في درس التربية البدنية والترتيب التي ستكون عليه في الألعاب والأنشطة الرياضية.

**إعداد الملاعب:** تجهيز الملعب بما يحقق أهداف الدرس كرسم المربعات والدوائر وخطوط للألعاب الصغيرة على الأرض لوقوف التلاميذ في التمرينات بطريقة تسهل العمل.

**طرق التدريس وسير الدرس:** بعد تحديد المعلم لأهداف الدرس واختيار المحتوى والملاعب والأدوات اللازمة يجب أن تخطط لكيفية إتباع الطريقة وتحديد كيفية مساهمة التلاميذ في تنظيم وتنسيق أوجه النشاط المدرسي وتحديد أسئلة للتلاميذ لإكتشاف مهاراتهم ومعارفهم وقدراتهم (متولي، 2011، ص 176).



مدخل الدرس: المعلم يفكر في الطريقة التي سيبدأ بها الدرس لجعله مدخلا مشوقا للتلاميذ وعلى نحو يثير اهتمامهم بحيث يكون انطباعهم الأول جيدا عن الدرس.

نهاية الدرس: المعلم يفكر في كيفية نهاية درسه، فالدرس الناجح هو الذي ينتهي بتشجيع التلاميذ وتثير اهتمامهم بالدروس والحصص القادمة ويكون آخر ما لديهم من انطباعات هو السعادة والإحساس بالفائدة (متولي، 2011، ص 177).

#### 14- شروط درس التربية البدنية:

هناك شروط وخصائص يستلزم توفرها في درس التربية البدنية ومن أهمها:

- ✓ يجب أن يكون لدرس التربية البدنية هدف يسعى المدرس إلى تحقيقه.
- ✓ تتوفر في الدرس مع الأسس الصحيحة وهذا يعني أن الملعب يكون خاليا من العوائق ومنظما، بالإضافة إلى ضرورة أن تكون مفردات الدرس مناسبة لقدرات التلاميذ مع مراعاة أن يكون المعلم قدوة حسنة لتلاميذه من حيث الشخصية والمظهر اللائق والنظيف.
- ✓ أن يهدف الدرس إلى نشر القيم والمعايير الأخلاقية والاجتماعية في نفوس التلاميذ كالتعاون والمنافسة الشريفة وحسن المعاملة.
- ✓ يجب أن يتضمن الدرس على الأسس التربوية والنفسية وهذا يعني أن جوانب النشاط تكون مناسبة لعمر التلاميذ ومثيرة للاهتمام بالنسبة لهم وأن يضمن الدرس قدرا كافيا من التعاون والمنافسة.
- ✓ أن يسود في الدرس النظام والطاعة وأن يكون المعلم عاملا مؤثرا في الدرس ويكون الجزء الأول من الدرس مرحا مبهجا منشطا للتلاميذ.
- ✓ توفر الأجهزة والمعدات ووجودها في حالة جيدة خالية من التلف مع ضرورة وجود مساحة كافية لأداء النشاط بحرية (إبراهيم والياسري، 2001، ص 29).



## 15- تقسيم درس التربية البدنية:

درس التربية البدنية يتضمن أوجه نشاط متعددة وتنظيم العمل والرغبة في الحصول على أكبر فائدة ممكنة، تم تقسيم درس التربية البدنية إلى عدة أقسام ويتوقف عدد هذه الأقسام وطبيعته على الهدف المحدد للدرس وتمثل أجزاء الدرس فيما يلي:

### 15-1- الجزء التمهيدي:

يحقق الجزء التمهيدي في درس التربية البدنية ثلاثة أهداف أساسية، إعداد التلاميذ نفسياً وتربوياً مع تحقيق بعض الأهداف التعليمية بالإضافة إلى تهيئة الأعضاء الحيوية والعضلات والأربطة والمفاصل للعمل وتقبل الحمل، التحضير العام من خلا مجموعة متنوعة من التمارين البدنية لغرض التقوية وتحسين الخصائص البدنية الخاصة بالمهارة، ويقسم الجزء التمهيدي إلى جزئين:

**الإحماء:** هو الجزء الأول من الجزء التمهيدي مدته 5 دقائق وقد يكون أطول أو أقصر حسب الظروف الجوية، غالباً ما يطلق عليها مصطلح الإحماء أو المقدمة أو التسخين ومع ذلك نرى أن مصطلح الإحماء شامل ويحقق الأهداف التالية:

- ✓ الجزء الأول في درس التربية البدنية يعمل على زيادة درجة حرارة الجسم.
- ✓ الإحماء يساعد في اتساع الشعيرات الدموية.
- ✓ يساعد الإحماء في زيادة سرعة التهوية حتى يصبح التنفس أسرع.
- ✓ يساعد الإحماء التلاميذ في اكتساب العضلات المرنة والمطاطية الكافية.
- ✓ يساعد الإحماء على مرونة المفاصل اللازمة.

يتم هذا الجزء في بداية الدرس كما يتم فيه القيام بتغيير الملابس بشكل منظم، والانتقال إلى مكان الدرس وتسجيل الغياب، التأكد من نزع الأشياء التي تسبب بعض الإصابات، ودور المعلم في هذا الجزء مهم جداً وذلك لاستخدامه الأساليب التربوية المتنوعة التي تعد أساساً لتحفيز التلاميذ للعمل والمشاركة الإيجابية طوال فترة الدرس (حسن، عبد المجيد، وأنور، 2015، ص 72).

**الإعداد:** مدته 10 دقائق وهو الجزء الثاني من الجزء التمهيدي وينقسم الإعداد إلى ما يلي:



الإعداد العام: وهو مكمل لجزء الإحماء حتى لو كانت درجة الحمل أعلى قليلا من درجة الحمل في الإحماء.

الإعداد الخاص: يهدف إلى إعداد الفرد بالشكل المباشر للنشاط الذي سوف يقوم بممارسته في بداية الجزء الرئيسي كما ترفع فيه درجة الحمل عن درجة الحمل في الإعداد العام (حسن، عبد المجيد، وأنور، 2015، ص 73).

### 15-2- الجزء الرئيسي:

هذا الجزء من الدرس يحقق الأهداف التربوية وتطوير ما هو مطلوب إنجازه من خلال خطوات التعليم والتثبيت ومعالجة المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المحددة في الدرس، كما يمكن الاستفادة من هذا الجزء في بعض الدروس لتحسين الخصائص حسب اتجاه الدرس (حسن، عبد المجيد، وأنور، 2015، ص 74).

الجزء الرئيسي يعد الأساس الذي يبنى عليه الدرس كله، وتحديد الأهداف لهذا الجزء في كل درس لابد أن يرتبط بخطة الدراسة على مدار السنة ويمكن توضيح أهداف هذا الجزء من درس التربية البدنية الرياضية فيما يلي:

- ✓ تعليم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية وتنمية المهارات الحركية الطبيعية.
- ✓ تزويد التلاميذ بالمعلومات المتعلقة بالأنشطة الرياضية.
- ✓ في هذا الجزء يكتسب التلاميذ طرق التعامل الصحيحة والعادات التعليمية السليمة من خلال العمل في المجموعات المتعددة الأهداف (حسن، عبد المجيد، وأنور، 2015، ص 75).

### 15-3- الجزء الختامي:

الجزء الختامي للدرس يأتي بعد الجزئين السابقين وبعد الجهد المبذول فيهما، وفي هذه المرحلة يرجع التلميذ لحالته السابقة من الاستقرار النفسي والجسدي والوظيفي، حتى يتمكن من متابعة يومه الدراسي وهو في أحسن حالاته من النشاط والحيوية والسرور وهذه الفترة مناسبة للمعلم لتحقيق عدة أهداف من أهمها:

**أهداف تربوية وإدارية:** فيها يتم إعادة التلاميذ للأجهزة والأدوات التي تم استعمالها في الدرس إلى مكانها. يكتسب التلاميذ في هذا الجزء صفات حميدة كتعاون من خلال إعادة الوسائل وفي هذه المرحلة يقوم المعلم بتقويم جهود تلاميذه والرفع من معنويات الضعفاء وتشجيعهم وشكر المجتهدين والممتازين منهم ويلوم بعض المشاغبين فتكون فرصة جيدة للتعليم (متولي، 2011، ص 170).



أغراض بدنية ووظيفية: في هذه المرحلة يقوم المعلم بإرجاع التلاميذ إلى الحالة البدنية والوظيفية العادية، حيث يعود النبض والتنفس إلى حالتها الطبيعية ومعدلهما الطبيعي قبل النشاط أو قريب منه وكذلك حالة العضلات من حالة التوتر إلى حالة الإسترخاء.

أغراض عقلية ونفسية: الجزء الختامي فرصة للمعلم لإرجاع التلميذ إلى حالة التوازن النفسي وإزالة التوتر الذي قد ينشأ عن التنافس (متولي، 2011، ص 171).

#### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل من تعريف للألعاب شبه رياضية وخصائصها وأهدافها ومبادئ استخدامها يمكننا القول بأن الألعاب شبه رياضية أحد الأنشطة والأجزاء المهمة في درس التربية البدنية والرياضية وهي أحد الطرق والوسائل الرئيسية التي على الأستاذ استخدامها في برنامج التعليمي لدورها الهام في النمو الحركي والعقلي والإجتماعي والإنفعالي للتلاميذ ولقربها من رغباته وميوله مما يشجعه على العمل بكل جد ويحفزه على الأداء الجيد في مختلف الأنشطة الرياضية.



# الجانب النظري

الفصل الثاني : المهارات  
الحركية الأساسية  
لكرة اليد.



تمهيد:

كرة اليد من الأنشطة الرياضية المقررة في المؤسسات التربوية ولتعليمها للتلاميذ يستوجب على الأستاذ التركيز على إعداد برامج تساعد في تحسين أداء مهاراته الأساسية التي تعتبر الركيزة القوية والركن الأساسي التي تبنى عليه اللعبة وتقدم التلميذ ونجاحه راجع بجد كبير إلى إتقان هذه المهارات والقدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب أو ضغوط نفسية، ومن خلال ذلك أردنا أن نتطرق في بحثنا هذا إلى تعريف كرة اليد وتوضيح المكانة والأهمية التي تتحللها المهارات الأساسية في أي نشاط ومن ثم نلقي الضوء على المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد والتركيز على بعض المهارات التي هي بصدد الدراسة، التمرير والإستقبال، التصويب، التنطيط.

### 1- تعريف كرة اليد:

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتكون كل منهما من 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى)، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا تصويبها داخل مرمى الخصم لتسجيل هدف، وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة (الوحش ووردان، 2015، ص 61).

من أحدث الألعاب الجماعية التي مارسها العالم، وهي لعبة السرعة والإثارة معا في آن واحد، يتبارى فيها فريقان يتكون كل منهم من 6 لاعبين وحارس مرمى، على ملعب ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر. (Sporis, Vuleta, & Milanovic, 2010, p. 1009)

كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين، لها قواعد وقوانين ثابتة (أبو نعيم، 2013، ص 35).

رياضة سريعة ومثيرة يلعبها كلا الجنسين، يقوم فيها اللاعبون بتسجيل الأهداف عن طريق تسديد الكرة في مرمى الخصم ويمكن أن تجرى مقابلات كرة اليد الجماعية على ملاعب داخلية أي في صالات مغلقة أو على ملاعب خارجية أي مكشوفة في الهواء الطلق (محمد، 2015، ص 03).

من خلال ما تم عرضه من تعريفات نستخلص أن كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتنافس فيها فريقان يتكون كل منهما من 7 لاعبين لمدة 60 دقيقة مقسمة على شوطين 30 دقيقة لكل شوط، كما أنها من الرياضات التي تتسم بالسرعة في الأداء ومحاوله كل فريق تسجيل أكبر قدر من الأهداف.



### تعريف المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للنشاط بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يؤديها اللاعب، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية بالتخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارية الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة في أي ظرف من ظروف المباراة (درويش، عباس، و مرسى، 2002، ص 48).

### 2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين وتعرف أيضا بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى تحقيق نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

والمهارة هي أعلى مستوى يصل إليه المتعلم من الأداء الحركي فالتسلسل الحركي يجب أن يتم تنفيذه بالانسيابية ودقة واقتصاد في الجهد.

تعد المهارات في الأنشطة الرياضية القاعدة الأساسية لتحقيق أعلى المستويات، والإنجاز الجيد إذ تحتل جانبا مهما في حصص التدريب اليومية والبرامج التدريبية ولا تخلو الحصص التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات (ساسي، 2008، ص 72).

### 3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

#### المهارة تعلم:

- تتطلب المهارة التدريب وتحسن بالخبرة.
- يعرف التعلم عادة بأنه التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الزمن.



المهارة لها نتيجة نهائية:

- تعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من خلال الأداء.
- المهارة تحقق النتائج بثبات.
- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية.
- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها (ساسي، 2008، ص 73).

#### 4- تصنيف المهارات الحركية:

صنف سينجر 1982 المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي مثل الجري - الدرجات - التجديف - السباحة.
- مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي يكون لها بداية ونهاية واضحة مثل ضربة الجزاء في كرة القدم
- مهارات متسلسلة: وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معاً حركة متماسكة مثل الوثب العريض والقفز العالي.
- مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس مثل مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة.

تصنيف بوب دافز وآخرون 1994 وهو يعتمد على سرعة سير الأداء إلى:

- حركات ذات سرعة ذاتية
- حركات ذات سرعة ذاتية خارجية.
- حركات ذات سرعة خارجية.



تصنيف بولتون 1957 وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تداخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء الأداء ويطلق عليها تصنيف الانغلاق - الانفتاح حيث تقسم المهارة إلى:

- **المهارات المغلقة:** وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع الأداة مثل العدو 100 م، الرماية، رمي الجلة

- **المهارات المفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة، الملاكمة، المصارعة

المهارات الحركية في المجال الرياضي نوع من المهارات تتضمن استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه (علاوي ورضوان، 1987، ص 29).

#### 5- مفهوم المهارات الحركية الأساسية:

يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب والحجل والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الطفل.

وتعد المهارات الحركية الأساسية مطلباً رئيسياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية وعدم الوصول إلى تطور وإتقان هذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية إذ أنه من الصعب أن يصبح الرياضي ناجحاً في الأداء الحركي في اللعبة إذا لم تصل مهاراته الأساسية إلى مستوى النضج، فهناك حاجز مهاري بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب (المومني، 2018، ص 153)

#### 6- تعريف المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد:

يقصد بها كل الحركات الهادفة والإقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتعتبر المهارات الأساسية لأي نشاط من الأنشطة الرياضية الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي الحجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، إذ يجب على المدرب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية فيتم البدء من الأسهل إلى الأصعب ووضع تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفردي (محمود و عبد الله، 2018، ص 213).



المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد هي العنصر الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق، فطبيعة الأداء في نشاط كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء تلك المهارات الأساسية سواء دفاعية أو هجومية (السقاف، 2010، ص 26)

من خلال التعريفات السابقة نستخلص أن المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد هي الحركات الأساسية التي تبنى عليها اللعبة والتي يستوجب على اللاعب القيام بها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل وأحسن النتائج، مع الاقتصاد في الجهد، لذلك يلزم على كل لاعب أن يجيدها إجادة تامة.

## 7- المهارات الهجومية لكرة اليد:

### 7-1- مسك الكرة:

مسك المهاجم للكرة محدد بفترة قصيرة يجب ألا يتعدى ثلاث ثوان طبقاً للقانون يقوم خلالها اللاعب بأداء التكنيك المطلوب الذي يستطيع من خلاله بالسيطرة والتحكم في الكرة، ويتوقف نجاح أداء جميع مهارات اللاعب المهاجم بالكرة إلى حد كبير على قدرة اللاعب في التحكم في مسك الكرة دون حدوث تقلص في أصابع اليد أو ارتباك، وأيضاً دون بذل جهد كبير، إذ يجب أن يوجه اللاعب كل الجهد إلى أداء المهارات التي تلي عملية مسك الكرة والتحكم فيها سواء كان تمرير أو تسديد أو تنطيط... إلخ.

مساحة كف يد اللاعب وطول أصابعه تلعب دوراً هاماً في قدرة اللاعب ونجاحه في مسك الكرة والتحكم فيها، أما بالنسبة للاعب ذو مساحة الكف والأصابع المحدودة الطول يمكن توجيه ذلك من خلال كثرة التدريبات التي تكسبه صفة المغناطيسية عند استقبال الكرة، وكذلك الآلية عند خروجها من يده، ومسك الكرة يكون إما باليدين أو باليد الواحدة (أبو زيد، 2007، ص 10)

### الأداء الفني لمسك الكرة:

#### الأداء الفني لمسك الكرة باليدين:

الأصابع جميعاً تنتشر على جانبي الكرة دون توتر بحيث قاعدتا اليدين تكون في مؤخرة الكرة وراحتا اليدين تكون خلف مركزها مع وجوب الاهتمام باستناد الكرة على سلميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها لما يآديه ذلك من توتر في عضلات الذراعين والتأثير على دقة التمرين والتسديد وتوجيه الكرة.



وعند مسك الكرات العالية من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس فإن الأصابع تتباعد قليلا ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر، وتكون اليد شكلا مخروطيا يساعد على زيادة سطح منطقة المسك، أما الكرات المنخفضة أسفل المستوى السابق فيستلزم مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين والإصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم (صبحي، 2011، ص 29).

### الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة:

في هذه المهارة تنتشر الأصابع جميعها فوق الكرة وإلى الخلف قليلا دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة، ويكون كل من الإبهام والخنصر حزاما ثابتا ومرنا حول الكرة، وتنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة ساندة لها، وتكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين (صبحي، 2011، ص 29).

### 7-2- التمرير والإستقبال:

التمرير والإستقبال مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الحركية الهجومية الأخرى فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال ناجح.

### 7-2-1- استقبال الكرة:

يستوجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى تكون لديه سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها.

وتنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يأتي:

أ - لقف الكرة.

ب - إيقاف الكرة.

ج - التقاط الكرة (جرجرس، 2004، ص 94).



## أ - لقف الكرة:

وهو استلام الكرة في الهواء مباشرة ويتم باليدين أو باليد الواحدة، ويتوقف ذلك على الاتجاه الذي تأتي منه الكرة، ومن الأفضل أن يحاول اللاعب لقف الكرة باليدين كلما أمكن ذلك لتوفير عنصر تأمين الكرة بصورة أكبر أما لقف الكرة بيد واحدة فيلجأ إليه في الحالات التي لا يستطيع فيها من اللقف باليدين.

## لقف الكرة باليدين:

ويتوقف لقف الكرة باليدين طبقاً للمستوى الذي وصل إليه اللاعب المستلم، وعلى ذلك يمكن تقسيم لقف الكرة باليدين إلى:

- ✓ لقف كرة في مستوى أعلى الرأس.
- ✓ لقف كرة في مستوى الرأس.
- ✓ لقف كرة في مستوى الصدر.
- ✓ لقف الكرة في مستوى الحوض.
- ✓ لقف كرة في مستوى الركبة.

وعلى ذلك يكون هناك أسلوبان يقوم بهما اللاعب للقف الكرة وهما:

**لقف الكرات العالية:** ويقصد بها تلك الكرات الممررة للاعب وتكون في مستوى الصدر وحتى أعلى مستوى الرأس.

**لقف الكرات المنخفضة:** وهي الكرات التي تقدم للاعب في مستوى الحوض أو أقل كنتيجة لتمريرات غير دقيقة أو الكرات المرتدة من الأرض، ولقف الكرات المنخفضة يتطلب المزيد من الرشاقة مقارنة بمستوى الكرات العالية، وخاصة عند محاولة اللقف أثناء الجري (أبو زيد، 2007، ص 15).

## لقف الكرة بيد واحدة:

يقوم اللاعب باستخدام هذا النوع من اللقف لإستلام الكرات القادمة من الأمام أو الجانب، والتي يصعب إستلامها باليدين لبعدها عن جسم اللاعب المستقبل للكرة، وكذلك إستلام الكرات الآتية من الخلف أو العالية،



ولقف الكرة بيد واحدة تتطلب قدرة خاصة للاعب وهي الإحساس بالكرة، وبالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها (أبو زيد، 2007، ص 17).

### ب - إيقاف الكرة:

يستخدم اللاعب مهارة إيقاف الكرة محاولاً فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمرير أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة ويقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عمودياً على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس اتجاه طيرانها.

### ج - إلتقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، وكذا من خلال تمريرة خاطئة من اللاعب أو بسبب فاعلية المنافس ويتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة إلتقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب وقد يظهر للبعض أن إلتقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيراً من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري (جرجس، 2004، ص 98).

### 7-2-2- تمرير الكرة:

يعد التمرير أمر حاسم لإيصال الكرة إلى الموقع الأمثل لتسديد الكرة في مرمى الفريق المنافس فمن خلال هذه المهارة تنقل الكرة بين اللاعبين حتى تصل إلى المهاجم المتمركز في المكان المناسب للتسديد. (Korte & Lames, 2019, p. 209)

التمرير الناجح من حيث القوة والسرعة والدقة المطلوبة أحد أهم أسباب فوز الفرق في كرة اليد، فالقدرة العالية على تمرير الكرة ونقلها بين المهاجمين يعتبر أفضل وسيلة للتفاهم والتعاون بين المهاجمين مما يضمن قدرة الفريق على تنفيذ تصوره الخططي الهجومي أثناء المباريات، فنجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة يتطلب ضرورة قيام اللاعبين بالتمرير بالشكل الازم لتأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع أو التشيت من قبل لاعبي الفريق المنافس.



فمهارة التمرير تهدف إلى نقل الكرة إلى أفضل الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف، والتمريرات السريعة الدقيقة مؤشرا وانعكاسا لمستوى الإعداد المهاري للفريق الذي يتضح من خلال إتقان أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريقة التمريرة بمساعدة حركة الخداع، وأنها تدل على الإستيعاب الخططي للاعب المستحوز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن إختياره التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب بالإضافة إلى أنها تعد مؤشرا على الإستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلاله حسن توقعه في المكان المناسب لإستقبال الكرة (أبو زيد، 2007، ص 20) .

### 7-2-3- أنواع التمرير:

#### أولاً: التمرير القصير:

وهي التمريرات التي يستخدمها اللاعبون المهاجمين في مرحلة بناء الهجوم من المراكز لمساعدتها في تنقل الكرة من لاعبي الهجوم في خط مستقيم لمسافات قصيرة بالسرعة والدقة والقوة المناسبة حتى يستطيع اللاعب المستلم التحكم عليها ومواصلة تنفيذ مواقف اللعب والتكوينات الهجومية المختلفة وينقسم التمرير القصير إلى:

- التمريرة الصدرية (بالدفع).

- التمريرة الكرواجية (تمريرة الرسغ).

- التمريرة البندولية.

**التمريرة الصدرية:** هذه التمريرة تستمد قوتها من دفع الكرة بسرعة لمسافات قصيرة وبطريقة مباشرة دون القيام بأية حركات تمهيدية، ويتم باليدين أو باليد الواحدة.

**باليدين:** تتم من مستوى الصدر للأمام والجانب وذلك عن طريق القيام بدفع الكف للكرة بعد لقفها بمجرد ملامستها للأصابع في مستوى الصدر وذلك بمد مرفقي الذراعين بسرعة دون أية حركات تمهيدية، ويتبع الرسغان دفع الكرة وتوجيهها.

**باليد الواحدة:** تكون من مستوى الصدر وذلك عن طريق دفع الكرة بمجرد ملامستها للكف ودون حركات تمهيدية، ويواصل الرسغ والأصابع دفع وتوجيه الكرة، ويكثر القيام بهذا النوع من التمريرات في كرة اليد الحديثة لما



يتميز به من سرعة في نقل الكرة بين لاعبي الفريق المهاجم خلال مراحل بناء الهجمات والإعداد والتمهيد لبدء عمليات وجمل خطية هجومية منظمة (أبو زيد، 2007، ص ص 21-22).

### التمريرة الكبراجية (تمريرة الكتف):

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما:

التمرير من الإرتكاز: يستخدم هذا النوع غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة (جرجرس، 2004، ص 101).

التمرير من الجري: يستخدم هذا النوع من التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة مقارنة بالتمرير من الإرتكاز لكن غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الإحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير (جرجرس، 2004، ص 102)

### التمريرة البندولية (المرجحية):

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتساعد أنواع التمريرات البندولية المختلفة في الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة، ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة، وفي هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية غرض التمريرة وتكتسب التمريرة قوتها المناسبة كنتيجة لإنشاء الساعد على أعلى الذراع، وتنقسم التمريرة البندولية إلى الأنواع الآتية:

- التمريرة البندولية للأمام.

التمريرة البندولية للخلف.

التمريرة البندولية للجانب وهي تؤدي للزميل المجاور - خلف الظهر - خلف الرأس.

**التمريرة البندولية للأمام:** هذا النوع من التمرير يستخدم عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، وللقيام بهذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بإرتحاء، تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما



كحركة البندول لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها مستوى جسم اللاعب، ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

**التمريرة البندولية للخلف:** تسمح هذه التمريرة بإلحاق وإيصال الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعات ضرورة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر إلى الزميل الذي تمر إليه الكرة حتى يصعب على المدافع إعاقتها.

**التمريرة البندولية للجانب:** وهي تمريرة شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتصف هذه التمريرات بسرعة الإنجاز، وعادة اللعب يكون في حركة قطع أمامية في إتجاه المرمى ودقة الأداء بين اللاعبين يساعد في فتح الثغرات بين المدافعين (جرجرس، 2004، ص 105).

#### ثانيا: التمرير الطويل:

هذا النوع من التمرير يستخدم لنقل الكرة لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف سواء الفردي أو الجماعي أو عند التصويب على المرمى ويعد هذا النوع من التمرير أحد أهم المتطلبات الأساسية التي يجب أن تستخدم في المباريات لتحقيق النصر خاصة بعد تطور كرة اليد واتسامها بالسرعة خاصة عند القيام بعمليات الهجوم.

وهناك أسلوبان لهذا النوع من التمرير طبقا لطريقة الأداء وهما:

- التمرير من الإرتكاز.

- التمرير من الجري

**التمرير من الإرتكاز:** هذا النوع من التمرير يستخدم غالبا عند القيام بالتمرير لمسافات طويلة وخاصة أثناء القيام بالهجوم الخاطف سواء الفردي أو الجماعي أو عند التصويب على المرمى.

**التمرير من الجري:** هذا النوع من التمرير يستخدم في مواقف اللعب المختلفة، ويعتبر أكثر أنواع التمرير شيوعا وخاصة خلال الهجوم الخاطف لما يتميز به من سرعة الأداء وانتقال الكرة واللاعب إلى مواقع هجومية أفضل ويتميز هذا النوع من التمرير بالسرعة بالمقارنة مع التمرير من الإرتكاز، إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن



أهميته في قدرة اللاعب على الإحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير، والتمرير من الجري له أسلوبان هما التمرير من مستوى الكتف والتمرير من مستوى الرأس.

### 7-3- تنطيط الكرة:

هذه العملية تبدأ عندما يقوم اللاعب الذي تكون بجوزته الكرة بأول ارتداد وتنتهي عندما تستقر الكرة في إحدى يدي اللاعب أو كليهما.

هدف هذا الأداء الفني هو إعطاء فرصة للاعب لتغيير مكانه مع الكرة وبهذا يمكن أن يطور كفاءته في الهجوم، بالإضافة إلى ذلك يكون هذا الأداء الفني طريقة للإحتفاظ بالكرة في المواقف الصعبة مثل فقدان التوازن، وعدم وجود الوقت الكافي لإتخاذ خطوة التوازن لأجل صحة تنفيذ ارتداد وطبطة (حمودي، 2008، ص 72).

يقوم اللاعب بتنطيط الكرة عندما لا يكون هناك زميل خال يمكن تمريرها إليه أو لتهدأة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة إمساك الكرة، أو لتجديد الثلاث الخطوات أثناء عملية الخداع سواء كانت بالتصويب أو التمرير لكسب مساحة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالرمى.

ويفضل عدم استخدام التدريب في غير ذلك لعدم إعطاء فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين الزملاء (الهندي، 2008، ص 106).

يقوم اللاعب بتنطيط الكرة لإكتساب مسافة داخل الملعب، من دون خرق قاعدة الثلاث أو الخطوات الثلاث (قبلان، 2012، صفحة 19).

### 7-3-1- طريقة الأداء:

عند أداء المهارة على اللاعب القيام بعملية دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة، ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع ( المرفق ) الذي يساعد في عملية الدفع بقوة حسب الإرتفاع المطلوب، وتدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج، وتختلف نقطة هبوط الكرة على الأرض طبقاً لسرعة اللاعب، فكلما زادت سرعة اللاعب زادت نقطة هبوط الكرة للأمام والعكس في مرحلة التنطيط من الوقوف، كما يختلف ارتفاع الكرة أثناء التنطيط طبقاً لمكان تموقع المدافع، ففي حالة تصدى مدافع للمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة مع وضع جسمه بين الكرة وبين المدافع (أبو زيد، 2007، ص 38).



#### 7-4- التصويب:

إن هدف مباراة كرة اليد هو تسجيل الأهداف والفريق الراح هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكبر من الأهداف، وهذا ما جعل مهارة التصويب تعتبر الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة النفع إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف بالإضافة إلى أن هذه المهارة يجبها كل من اللاعب والمتفرج، وتجدبهم أكثر من المهارات الأخرى (جرجرس، 2004، ص 108).

إن إصابة الهدف هو الهدف الأساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية في نشاط كرة اليد وأن كل المهارات والخطط تصبح بلا فائدة إذا لم تنته بإصابة الهدف، وإصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الإنتصار (عودة، 2016، ص 42).

#### 7-4-1- أنواع التصويب:

**التصويب البعيد:** ويقصد به القيام بالتصويب أمام مدافع أو في حدود خط 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس، ويجب أن يتميز هذا النوع من التصويب بالقوة مع الدقة في التوجيه لأماكن التغلب على المدافع وحارس المرمى، كما يستوجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى، وتعتبر التصويبات العالية وخاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التسديد بالنسبة لهذا النوع من التصويب.

**التصويب القريب:** وهو التصويب الذي يكون بالقرب من دائرة الهدف كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة وتمرير الكرة إليه للتصويب، ومن الأفضل في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط للسماح بالتخلص من المدافع وأهم ما يتميز به هذا النوع حسن التوجيه وليس قوة التصويب، ولذا يجب مراعاة مكان حارس المرمى عند توجيه التصويبة (جرجرس، 2004، ص 108).

**7-4-2- طرق التصويب:****التصويب من الجري:**

التصويب من الجري يمكن القيام به سواء بخطوة ارتكاز يؤديها اللاعب لتغيير اتجاهه فيخدع المدافع أو من دون هذه الخطوة ويصوب فجأة أثناء الجري وهو يشبه إلى حد كبير التمرير ولكن مع أقصى قوة ممكنة مع الدقة الفائقة كذلك.

**التصويب بالوثب:**

التصويب بالوثب يستخدمه اللاعب للتخلص من الدفاع وتوسيع مجال التصويب، وهو إما أن يكون بالوثب عالياً أو الوثب أماماً.

**التصويب بثني الجذع:** طريقة الأداء في التصويب بالوثب تتغير على أساس موقف الدفاع، فقد يميل اللاعب المصوب إلى أحد الجانبين أثناء الوثب ليتفادى المدافعين.

**التصويب بالسقوط والطيران:** هذه الطريقة من التصويب تستخدم للتخلص من المدافعين، ولمفاجأة حارس المرمى والاقتراب أكثر من مرمى المنافس، حيث يقوم اللاعب بالقفز إلى الأعلى وعند سقوطه يصوب الكرة على المرمى (صبحي، 2011، ص 32).

**8- نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي:**

بممارسة نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي كدعامة ثقافية وإجتماعية بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف معلنة عنها في المناهج الرسمية بصيغة كفاءات حسب مراحل ومستويات التعليم المختلفة وتمثل الأهداف العامة لنشاط كرة اليد في:

- أخذ التلميذ القرارات العملية في وقتها.
- تحول التلميذ من التركيز على الكرة إلى التركيز على ما يدور داخل حدود الملعب.
- التحول من طابع الأنانية إلى الطابع الجماعي.
- التحول من الممارسة الإرتجالية إلى الممارسة المدروسة (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 41-42)



## 9- المشاكل المواجهة لنشاط كرة اليد في الوسط المدرسي:

تخلق بعض المشاكل لدى التلاميذ بصفة عامة والمبتدئين منهم بصفة خاصة لإكتساء نشاط كرة اليد الطابع التعاوني والمواجهة في نفس الوقت والمحصورة فيما يلي:

- توزيع الجهد وتسييره فرديا وجماعيا.
- افتقار التلاميذ الجانبين المهاري والتصرفي (تمرير الكرات والتنقل بها، التصويب والتهديف، الإجتياز والتخلص من المدافع، التموقع في الميدان في الهجوم والدفاع)
- اختلالات في الجانب النفسي الحركي كالتوازن، الإدراك، التنسيق، ضبط المسارات والمسافات...إلخ.
- عدم تحكم التلاميذ في الجانب التكتيكي حيث كل تلميذ يلعب لنفسه وليس مع زملائه.
- عدم تحكم التلاميذ في الجانب الوجداني فكثيرا ما تقع مناوشات بين الفريقين وحتى بين تلاميذ الفريق الواحد نظرا لغياب الروح الجماعية (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 43)

### خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل من مفهوم المهارة الحركية الرياضية ومفهوم المهارات الحركية الأساسية وخصائصها أهميتها ومفهوم المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث وشرح طريقة أداء كل منهما، توضح لنا مدى أهمية المهارات الأساسية في نشاط كرة اليد ودورها الهام في عملية الإعداد المتكامل والشامل للاعب كرة اليد ودورها الرئيسي في تحقيق النجاح والفوز للاعب والفريق.



# الجانب النظري

الفصل الثالث: القفز الطويل.



تمهيد:

تعتبر رياضة القفز الطويل في الوسط المدرسي من بين الرياضات الفردية التي يمارسها التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية وهو نشاط يتكون من سلسلة من المهارات الحركية المتسلسلة و المتتالية الجري التحضيري، الإرتقاء، الطيران ، الهبوط ، وممارسة رياضة القفز الطويل في الوسط المدرسي أمر سهل وصعب في نفس الوقت، بحيث يحتاج إلى الأعداد الجيد لدروس من طرف الأستاذ والتنويع في استخدام التمارين لتشجيع التلاميذ بالإضافة إلى احترام التلاميذ بعض القوانين الخاصة في أداءه ومعرفة أهم مراحله والأداء الجيد لمهاراته الأساسية للوصول إلى أفضل النتائج وهذا ما جعلنا نحاول أن نعرض في هذا الفصل المراحل الفنية لفعالية القفز الطويل تعريفه وعرض أنواعه وتحديد الإعتبارات الواجب إتباعها والأخطاء الشائعة في أداء الوثب الطويل ومنهجية تعليمه في الوسط المدرسي.

### 1- تعريف القفز الطويل:

القفز الطويل من أشهر ألعاب القوى وأكثرها انتشارا، يقوم فيه اللاعب بأداء قفزة بعد الإستعداد جريا ، وكلما كان الجري أسرع وأعنف كلما طالت القفزة، وبالتالي يجب على لاعب الوثب الطويل أن يكون سريع جدا في الجري ولا سيما أن المسافة التي يقطعها قبل مرحلة الإرتقاء تتراوح بين 35 و 40 مترا، ويقاس طول المسافة المحققة ابتداء من محور لوحة مثبتة عند بداية مجال القفز تسمى لوحة البداية، وإنهاء بمؤخرة أقرب أثر يتركه اللاعب في منطقة السقوط، وهي منطقة مستطيلة رملية عرضها 2.75 م على الأقل (عبيد، 2019، ص ص 35-36) .

الوثب الطويل إحدى رياضات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، الرقم القياسي المحقق للرجال هو 8,95 م سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو اليابان تاريخ 30 أغسطس 1991 بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7,52 م سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانتبترسبرغ لينتغراد، روسيا، في تاريخ 11 يوليو 1988 (عبد ربه، 2010).

نستخلص من خلال التعريفات السابقة أن القفز الطويل من الأنشطة الرياضية الفردية التي تتميز بالسرعة والقوة، وعند تحليل هذه المهارة يمكن تقسيمها إلى أربع مراحل هي: الجري التحضيري، الإرتقاء، الطيران، الهبوط، ولكل



مرحلة من هذه المراحل هدف محدد حيث يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم القفز إلى أقصى حد ممكن.

## 2- فعالية القفز الطويل:

إذا نظرنا إلى فعالية القفز الطويل من ناحية الشكل الخارجي للأداء تظهر من أسهل وأبسط مسابقات الوثب والقفز، وإذا قمنا بتحليل الأداء الفني للوثب الطويل لوجدناه مبني على قانون المقذوفات، وأن الغرض الميكانيكي الأساسي في هذه الفعالية هو تحقيق أقصى مسافة أفقية يمكن الوصول إليها.

ومن أجل الحصول على أكبر نتيجة ممكنة وأطول مجال للطيران يجب على اللاعب إتقان بعض العقد التكنيكية والمتعلقة بأهم بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الأداء الفني لهذه الفعالية (أحمد، 2015، ص 136).

إن الأداء الحركي في نشاط القفز الطويل يختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر على أن اللاعب يقوم بحركات مختلفة في مرحلة الطيران عن الوثاب الآخر، وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيم الخاصة بها مثل طريقة القرفصاء وطريقة المشي وطريقة التعلق في الهواء.

لذا تعتبر فعالية القفز الطويل نشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصاً في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعاً في ممارستها (حسين ومحمود، 2000، ص 200).

## 3- الأداء الحركي في القفز الطويل:

من الحركات الطبيعية التي تزاو على مستوى عام القفز الطويل حيث تحصل على المركز الثاني بعد الركض من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال والتي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الركض ثم الوثب، فعند تحليل مراحل المسار الحركي للقفز الطويل نجد أن المسار الحركي يتكون من حركات ثنائية، وأخرى ثلاثية، فركضة الإقتراب تعد حركة دائرية تشبه حركات الركض، ثم حركة غير دائرية (الإرتقاء) أي الحركة ذات الصفة الثلاثية التي لا تعيد نفسها، فحركة الجسم الدائرية أو الإنتقالية تتم بسبب الإرتباط بين اتجاه القوة وحركة مركز ثقل الجسم، وتؤثر قوانين الجاذبية الأرضية وقوانين سقوط الأجسام الحرة على نتائج فعالية القفز الطويل، فالوقت الذي يستغرقه جسم الوثاب في الهواء يخضع لقوانين سقوط الأجسام الحرة حيث يحاول الوثاب البقاء في الهواء فترة مناسبة للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة.



يعطي الوثاب الذي يدفع الأرض أثناء مرحلة الإرتقاء جسمه سرعتين في وقت واحد وتتأثر السرعة العمودية بقوة سحب الجاذبية الأرضية، حيث تقل تدريجياً في الإرتفاع إلى أن تصبح صفراً في أعلى نقطة ثم تهبط بصورة تدريجية.

أما السرعة الأفقية التي يتمتع بها اللاعب أثناء الطيران تبقى ثابتة من نقطة الإنطلاق إلى نقطة الهبوط، فعند ترك قدم الوثاب الأرض بعد الإرتقاء لا يتغير مساره، ولا تؤثر عليه أي قوة في تغيير خط مسار مركز ثقله، حيث أن مسار مركز الثقل لا يتأثر بحركة أجزاء الجسم (حسين، 1999، ص ص 185-186).

ويمكن تقسيم حركة القفز الطويل إلى المراحل الحركية الآتية:

#### 4- المراحل الفنية لفعالية القفز الطويل:

##### 4-1- مرحلة الإقتراب:

تعتبر مرحلة الإقتراب المرحلة التمهيدية بالنسبة لنشاطات الوثب، حيث تمثل بذلك مرحلة اكتساب السرعة للاعب لإستخدامها في مرحلة الإرتقاء وبذلك تعتبر مرحلة هامة من مراحل الوثب (بسطوسي، 1997، ص 260).

الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الوثاب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة، تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الإقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الإرتقاء والغرض من هذه المرحلة:

- الوثاب يصل إلى السرعة الملائمة للإرتقاء الجيد.

- الإعداد الجيد للإرتقاء من طرف الوثاب (قبلان، 2012، صفحة 55).

##### 4-2- الإرتقاء:

من أهم وأصعب مراحل الوثب الطويل مرحلة الإرتقاء إذ تعمل على تحويل الحركات المتماثلة التي كانت تستخدم في عملية الإقتراب إلى حركات غير متشابهة والتي تستخدم في مرحلتي الإرتقاء والطيران إذ نلاحظ الرجل المرجحة تقع أمام قدم الإرتقاء بزواوية من مفصل الركبة تمتد من (85\_90) وهذا الوضع يعاون الوثاب على الإرتقاء بالإتجاه الامامي العلوي، وفي هذه اللحظة يقوم الوثاب بتلويح يده بصورة معاكسة لحركة القدمين إذ تمتد يده



بالإتجاه الأمامي العلوي ، واليد الأخرى إلى جانب جسمه وللخلف قليلا أمام الجذع يجب أن يبقى محافظا على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب الطويل وهي الطيران (أبو حلوة، 2016، ص 91)

الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام وللأعلى هو الغرض الرئيسي من مرحلة الإرتقاء والتي تبدأ ببداية ارتظام قدم الإرتقاء للوحة الإرتقاء وتنتهي بتركها للوحة بإمتداد مفاصل القدم والركبة والحوض والغرض من هذه المرحلة:

- الحصول على أعلى سرعة ممكنة للإرتقاء.

- بلوغ أعلى نقطة طيران مناسبة (صبحى، 2011، ص 32).

#### 4-3- الطيران:

مرحلة الطيران هي المرحلة التي تبدأ أثناء ترك قدم الإرتقاء للوحة الإرتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل الفاصلة بين الإرتقاء والهبوط وهي المرحلة الفاصلة بين الإرتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والإرتقاء مع المحافظة على الوضع المتوازن للجسم في الهواء، والهدف من هذه المرحلة:

- أخذ مركز ثقل الجسم مسار حركي صحيح واحتفاظ الوثاب بتوازن.

- الوثاب يحتفظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الإنطلاق.

- الوثاب يستعد لهبوط إقتصادي جيد.

مرحلة الطيران تبدأ من مغادرة القدم لي لوح الإرتقاء إلى مرحلة الهبوط في منطقة السقوط ويشير كارل إلى أنه بعدما تنتهي مرحلة الإرتقاء يصبح القافز في مجال الطيران (العماري، 2016، ص 79).

يأخذ الوثاب الخطوة أماما عند الإرتقاء مباشرة، حيث يدفع الورك إلى الأمام ويميل الجذع قليلا إلى الخلف، ولا يكون الميل على شكل قوس كبيرة في المنطقة القطنية، لأن ذلك الوضع يؤدي إلى الهبوط غير الجيد، فعملية التقوس إلى الخلف يصاحبها دفع الرجلين إلى الخلف.



لا توجد أي فعالية ديناميكية لعملية الطيران حيث أنها نتيجة لدفع الإرتقاء مقدارا وإتجاهها والمدى الذي تشمله مرحلة الطيران في الهواء، بذلك كان الطيران عبارة عن الفاصل بين الإرتقاء والهبوط.

شكل الأداء الحركي للوثاب في مسار الطيران عبارة عن متابعة حركة الإرتقاء والإعداد لعملية الهبوط وفقا للمتطلبات الأساسية لهبوط القدمين معا للأمام بعيدا عن مسار قوس مركز ثقل الجسم (حسين، 1999، ص 200).

#### 4-4- الهبوط:

مرحلة الهبوط هي آخر ما يقوم به الواثب في مرحلة الطيران حيث يتخذ الوضع الأفضل والأنسب لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل (عبيد، 2019، ص 44).

مرحلة الهبوط هي المرحلة الأخيرة من نشاط الوثب الطويل وتبدأ لحظة ملاقة القدمين الأرض والواجب الرئيسي لمرحلة الهبوط هو بلوغ أقصى استفادة من منحني الطيران بالإضافة إلى عدم فقدان مسافة كبيرة أثناء الهبوط نتيجة تطبيق العوامل الميكانيكية الصحيحة، كما يهدف الهبوط الجيد إلى تأمين التقاء الواثب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة، ويراعي في مرحلة الهبوط النقاط الهامة التالية:

1\_ بعد الوصول إلى نهاية مرحلة الطيران وبداية انخفاض مركز ثقل الجسم يبدأ الواثب بسحب الذراعين للخلف ابتداء من الأعلى للأمام للأسفل ثم للخلف مع ميلان الجذع وامتداد الرجلين للأمام بغرض عدم خسارة مسافة أثناء ملامسة الأرض (دهام، 2015، ص 61).

2\_ حين ملامسة الأرض تبدأ حركة انثناء الرجلين واندفاع الركبتين والحوض بقوة للأمام مع استمرار حركة الحوض حتى يصل الورك إلى ما بعد مكان هبوط القدمين وهناك بعض الواثبين يقوم برمي جسمه بعد الهبوط إلى الجانب وذلك لتجنب السقوط الخلفي (أبو حلوة، 2016، ص 96).

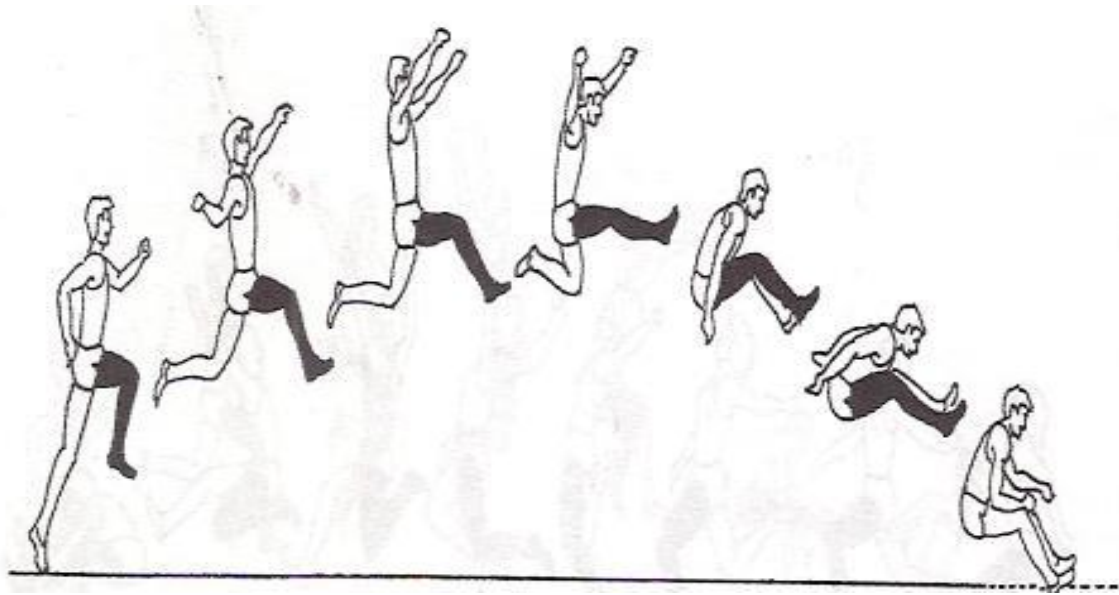
#### 5- أنواع القفز الطويل:

إن التمييز بين أنواع الوثب الطويل يكمن في مرحلتي الطيران والهبوط وهناك أربعة أنواع للوثب الطويل:



## 5-1- فن الأداء الحركي بطريقة القرفصاء:

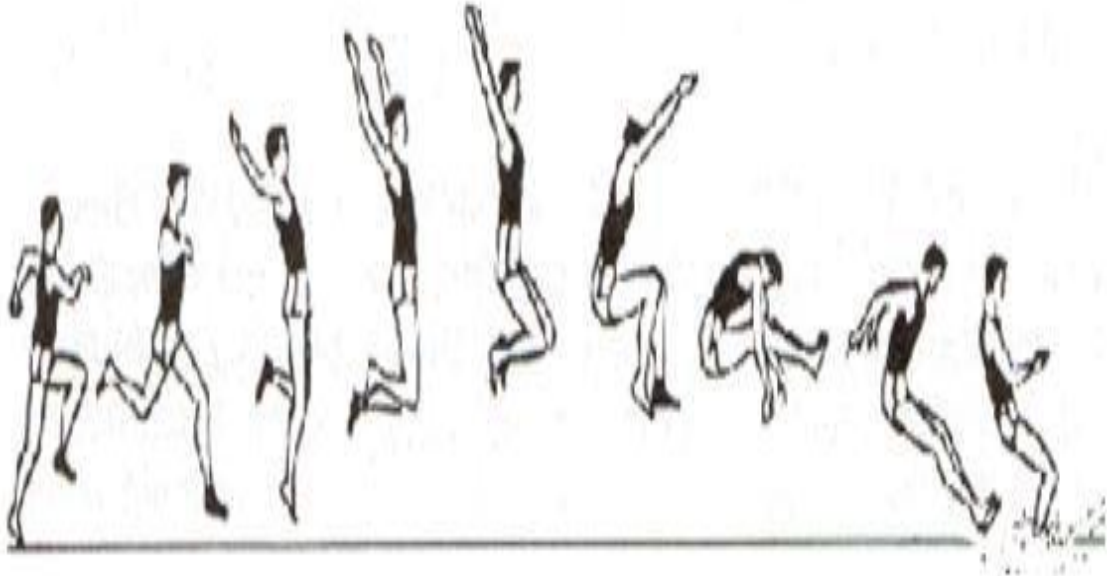
من أول الطرق المستخدمة في الوثب الطويل وأبسطها طريقة القرفصاء أو التكور، إذ يستعملها الأطفال في العابهم بأسلوب تلقائي، وتتم عملية الوثب في طريقة القرفصاء بالإرتقاء بأحد القدمين من الأرض على أن تلحق رجل الإرتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا مع الإحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في المنطقة الخاصة بالهبوط فضلا عن ذلك يتم تقريب جميع أجزاء الجسم إلى مركز ثقل الجسم، وتقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام، الأسفل لحظة الهبوط (حسين، 1999، ص 205).



شكل رقم (1) يوضح مرحلة الطيران بطريقة القرفصاء (بركاتي، 2018، ص 54).

## 5-2- فن الأداء الحركي بطريقة التعلق:

بعد مرحلة الطيران تستقيم الرجل الحرة في مفصل الركبة وتتحرك إلى الخلف نحو رجل الإرتقاء وينحرف الكتفان نحو الخلف أما الحوض فيقدم إلى الأمام في آن واحد مع إنزال الرجل المتأرجحة وبحركة أمامية شبيهة بالقوس ، يقوم الواصل بدفع الذراعين للأعلى ويأخذ وضع التعلق ، قبل السقوط تنقل الرجلين إلى الامام بحركة فعالة مع ميل الجذع ومد الذراعين للأمام ، ويعتمد الواصل في الوثب بطريقة التعلق على السرعة الأفقية لحظة الإنطلاق أماما معتمدا في ذلك على سرعة الإقتراب والإرتقاء نظرا لأن زاوية الإرتقاء هنا تكون صغيرة وهي أقل من الزاوية في طريقة القرفصاء كما تتطلب توافق وضبط حركي ما بين دفع الذراعين والرجلين للحصول على شكل التقوس خلفا ثم العكس إلى الثاني أماما بسرعة مناسبة قبل الهبوط في الحفرة (زاهر، 2000، ص 22).



شكل (2) يوضح مرحلة الطيران بطريقة التعلق (بركاتي، 2018، ص 55).

### 5-3- فن الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء:

تعتبر طريقة المشي في الهواء من أصعب الطرق المستخدمة في نشاط الوثب الطويل نظرا لما تتطلبه من درجة عالية من فن الأداء والتوافق الحركي المتقابل ما بين الرجلين والذراعين، لذلك تتطلب تدريبا جيدا مع ضرورة توفر العوامل الأساسية للوثب من قوة دفع مناسبة للحصول على زاوية عالية بالقدر المناسب مع سرعة أفقية كبيرة للحصول على قوس أعلى وأطول لمسار مركز ثقل الجسم، وبذلك لا يستطيع استخدامها إلى الوثابون اللذين يشبون أكثر من سبعة أمتار (زاهر، 2000، ص ص 23-24).

في الأداء الحركي بطريقة المشي في الهواء هناك أنواع مختلفة فبعض الوثابين يقوم ب 2.50 أو 3.50 خطوة ، ويتعلق ذلك بمسافة الوثب فضلا عن التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الطيران ، فمباشرة بعد الإرتقاء في الهواء تنخفض الرجل إلى الأسفل مع الذراع المقابلة مع رفع ركبة رجل الإرتقاء بقوة إلى الأمام ورفع الذراع المقابلة جانبا عاليا لتبدأ مرجحة الرجل الحرة بعد هبوطها إلى الأسفل للعودة إلى مرجحتها أماما لتلحق برجل الإرتقاء ، ويرافق ذلك رفع الذراع المقابلة لها جانبا عاليا ليلحق هو بدوره أيضا بالذراع الآخر في الوضع عاليا ليبدأ معا دفعهما بعد ذلك أماما عاليا للإستعداد للهبوط بالقدمين على الكعبين بعيدا للأمام عن مسار مركز ثقل الجسم مثل الطرق الأخرى ، ويحصل ما يشبه دائرتين تقوم بهما الذراعان بالتقابل مع الرجلين ، وتقوم الرجل الحرة بالإرتقاء لتمتد إلى الأسفل لإعادة رفعها ثانية إلى الأمام والأعلى بقوة وتكون الحركة من مفصل الورك ، وهذا يؤدي بالتالي إلى عدم



ضبط حركة الذراعين المقابلة ، ولا يحقق الإلتزامات التي تتطلبها زيادة إرتفاع الرجلين أماما وخفض الذراعين واتزان الوضع وينتج عن ذلك هبوط غير متزن وتعد عملية الهبوط المرحلة الأخيرة للطيران لذلك ترتبط بها من جميع النواحي (حسين، 1999، ص 208).



شكل (3) يوضح مرحلة الطيران بطريقة المشي في الهواء (بركاتي، 2018، ص 55).

#### 5-4- فن الأداء الحركي بطريقة الخطوة:

يقوم الوائي بالخطوة للحصول على مسافة طويلة بعد الإرتقاء، ويتم ضم الرجلين وميل الجذع إلى الأمام بعد سحب رجل الإرتقاء بموازاة الرجل الحرة حتى يتكور الجسم ويهبط في المنطقة المخصصة للهبوط، وفن الأداء الحركي في طريقة الخطوة عكس طريقة القرفصاء (حسين، 1999، ص 206).

#### 6- الإعتبارات الواجب إتباعها في القفز الطويل:

- ✓ وصول الوائي إلى أقصى سرعة ممكنة خاصة في الخطوات الثلاث الأخيرة وهو غرض أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الإقتراب)
- ✓ التحضير للإرتقاء الجيد دون فقدان في سرعة الإقتراب المكتسبة.
- ✓ حصول الوائي على إرتقاء قوي وسريع.
- ✓ خلال مرحلة الإرتقاء يجب أن يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الإرتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للأمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للإرتقاء.
- ✓ يجب الوصول إلى ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الوائي في إنجاز زاوية طيران مناسبة.



- ✓ حركة الذراعين الدائرية تكون اعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين للأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم خلال الإرتقاء.
- ✓ الجذع يميل نوعا ما في حدود خمس درجات لمساعدة الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.
- ✓ حركات الرجلين تتوافق مع حركات الذراعين خلال مرحلة الطيران مما يعمل على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه.
- ✓ قدرة الوثاب في مد الرجلين مع رفعهما عن الأرض بقدر الإمكان وعملهما مع حركات الذراعين من الخلف للأمام ويميل الجذع للأمام إستعدادا للهبوط الجيد في المنطقة المخصصة لذلك (صبحى، 2011، ص 27).

#### 7- الأخطاء الشائعة في القفز الطويل وإمكانية تصحيحها:

- عدم إتقان خطوات الإقتراب.
- السبب: عدم إتقان خطوات الإقتراب.
- التصحيح: الأداء الجيد وإتقان الخطوات الثلاثة الأخيرة.
- خطوات قصيرة موقوتة قبل لوحة الإرتقاء.
- السبب: إيقاع غير مناسب للخطوات الأخيرة مع تقنين الخطوات.
- التصحيح: الأداء الجيد وإتقان الخطوات الثلاثة الأخيرة.
- الإرتقاء بشكل ضعيف وغير سريع.
- السبب: ضعف عضلات الرجلين، ضعف عضلات البطن نقص القدرة الانفجارية للرجلين
- التصحيح: تقوية عضلات الرجلين والبطن، تنمية عنصري السرعة القصوى والقدرة الانفجارية.
- انخفاض السرعة في الخطوات الأخيرة من مرحلة الإقتراب.
- السبب: نقص في مستوى السرعة القصوى.



التصحيح: تنمية السرعة القصوى.

— ضعف مرجحة فخذ الرجل الحرة للإرتقاء.

السبب: نقص في مستوى التكنيك.

التصحيح: القيام بتمرينات طول الخطوة مع مرجحة الفخذ أماما عاليا.

— الميل مبالغ فيه أماما أو خلفا خلال الإرتقاء.

السبب: فقدان التوازن في الثلاث خطوات الأخيرة.

التصحيح: اكتساب تصور للحركة وتقنين الخطوات الثلاث الأخيرة.

— عدم الدفع القوي لحظة الإرتقاء.

السبب: الخطوة الأخيرة من الإقتراب غير نشطة.

التصحيح: التركيز على فاعلية ونشاط الأخيرة.

— الواثب يفقد التوازن أثناء الطيران.

السبب: تصور خاطئ لحركات المشي في الهواء.

التصحيح: التصور الجيد للأداء وتنمية كل من الرشاقة والتوافق والتوازن.

— الهبوط مع ميل الجذع للخلف.

السبب: التصور الخاطئ للحركة مع عدم اكتمال التكنيك، وعدم مرونة مفاصل الركبة.

التصحيح: تقوية عضلات الفخذ الأمامية ومرونة مفصل الركبة والتصور الصحيح لحركة الهبوط (سلام، 2014،

ص ص 106-107).



## 8- منهجية تعليم نشاط القفز الطويل في الوسط المدرسي:

### مرحلة الإقتراب:

تعليم التلاميذ التركيز على زيادة السرعة من خلال:

- ✓ قيام التلميذ بخطوات ديناميكية عالية نوعا ما.
- ✓ تعليم التلميذ القيام بخطوات مترابطة ومتسلسلة بعيدا عن التقطعات في مرحلة الإستعداد والجري التحضيري للإرتقاء.
- ✓ حساب وضبط خطوات الإقتراب.

### مرحلة الإرتقاء (الدفع والإندفاع):

- ✓ تعليم التلاميذ كيفية الجري الإستعدادي من مسافات قصيرة ومضبوطة.
- ✓ تعليم التلاميذ التركيز على وضع القدم على الخشبة وكيفية المرور من الخلف للأمام.
- ✓ تعليم التلاميذ كيفية مهاجمة الخشبة:
- ✓ دخول الرجل الحرة منثنية.
- ✓ بعث الذراعين أماما لجذب الجسم.
- ✓ المحافظة على حزام الكتفين عاليا.
- ✓ جلب رجل الإرتقاء وإحاقها بالرجل الحرة.

### مرحلة الطيران:

- ✓ إختيار طريقة الوثب.
- ✓ تشجيع التلاميذ على التحكم في الجسم في الفضاء وإبقائه على المسار المحدد له.
- ✓ تعليم التلاميذ الذهاب بعيدا بإندفاع قوي.

### مرحلة الهبوط:

- ✓ تعليم التلاميذ كيفية الهبوط المتزن والجيد.
- ✓ تعليم التلاميذ كيفية إمتصاص الصدمات الناتجة عن الهبوط بثني الرجلين.



- ✓ تعليم التلاميذ جلب الذراعين والإندفاع للأمام.
- ✓ الخروج للأمام لعدم تضيق المسافة المحققة خلال الوثب (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 55).

#### خلاصة:

مما سبق ذكره في هذا الفصل من طرق الأداء الفني لفعالية القفز الطويل ومراحل الأداء الحركي له والتفصيل فيها، مرحلة الإقتراب، لإرتقاء، الطيران، السقوط، كذلك التطرق إلى أهم الإعتبارات الواجب إتباعها ومنهجية تعليم هذا النشاط في الوسط المدرسي نستخلص أن القفز الطويل أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي تمارس في حصة التربية البدنية والرياضية وهو نشاط حركي متكون من سلسلة من المهارات الحركية المتتالية يقوم بها التلميذ لتحقيق أكبر مسافة ممكنة.



# الجانب النظري

الفصل الرابع:

مرحلة التعليم المتوسط.



تمهيد:

تعد مرحلة التعليم المتوسط المرحلة الثانية بعد مرحلة التعليم الابتدائي، فهي مرحلة انتقالية حساسة وهامة بين الطفولة والبلوغ، فالتلميذ المراهق ليس طفلا كما أنه ليس رجلا فهو ينتقل في هذه المرحلة من مرحلة كان يعتمد فيها على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه وذاته، ونظرا لأهمية هذه المرحلة واتصالها بالمراحل اللاحقة يستوجب منا دراستها وعدم إغفال الخصائص المميزة لها وذلك لعدة اعتبارات علمية وعملية لتسهيل هذه الدراسة للمعلمين والمربين بتوضيح طريقة التعامل مع المراهق والتقليل من بعض الصعوبات من جهة وكيفية تصميم وبناء البرامج التعليمية المحفزة على الأداء الجيد من جهة أخرى وهذا ما دفعنا في هذا الفصل إلى التطرق إلى تعريف مرحلة التعليم المتوسط وذكر بعض خصائص الطفل في مرحلة التعليم المتوسط.

### 1- تعريف مرحلة التعليم المتوسط:

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط من بين المراحل التعليمية التي أخذت نصيبها من تكوين التلاميذ على مدار أربع سنوات متتالية، يهدف كل عام إلى الوصول لتحقيق جملة من الأهداف التعليمية التربوية، لتشكل في الأخير حقلا متكاملا من الأهداف.

مرحلة التعليم المتوسط هي منبر يتم الإعلان فيه عما حققه التلميذ من نتائج تعليمية واخرى تربوية متعلقة بمرحلة تعليمية سابقة وهي مرحلة التعليم الابتدائي، مع العمل على أن يكون التكوين المعرفي والمنهجي الذي سيقع في مختلف سنوات هذه المرحلة مترابطا ومكملا لما تم اكتسابه سابقا، وعليه فإن لكل مرحلة تعليمية أهدافها وحدودها الخاصة التي تميزها عن غيرها، لكنها في الوقت نفسه تترجم الإنسجام والتكامل والترابط بين مختلف الأهداف والحدود الخاصة بجميع المراحل التعليمية (علية، 2020، ص 55).

### 2- بعض خصائص الطفل في مرحلة التعليم المتوسط:

تعد هذه المرحلة همزة وصل بين مرحلتَي الطفولة بمميزاتها وخصائصها وعفويتها ومرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات على مستوى النمو الجسمي والحركي والإنفعالي والاجتماعي.



## 2-1- خصائص النمو الجسمي والحركي:

- ✓ من خصائص التلاميذ في هذه المرحلة تبدأ علامات الطفرة الجسمية عند البنات في بداية المرحلة التعليمية بينما عند الذكور يبقى النمو بطيئا وتبقى قدرة الأجهزة الحيوية ضعيفة نوعا ما، ولا تتحمل شدة المجهود الطويل، وتحتاج إلى أوقات مناسبة للإسترجاع.
- ✓ هناك تغير في الطول وخاصة عند الذكور، وفي الوزن عند الإناث.
- ✓ تغير في أطراف جسم التلاميذ (الجزع، الصدر، الحوض).
- ✓ بداية ظهور الأعراض الجنسية الثانوية (خشونة في الصوت، حب الشباب عند البعض...)
- ✓ يزداد لدى التلاميذ التطور الحركي بصورة ملحوظة.
- ✓ حركات التلاميذ تصبح هادفة أكثر تنسيقا وأكثر رشاقة خاصة عند الذكور.
- ✓ التلاميذ يتحكمون في السرعة المطلوبة للحركة.
- ✓ الإنسيابية والتنسيق بين أطراف الجسم.
- ✓ سرعة التلاميذ في إستعاب واكتساب الحركات والمهارات حتى الصعبة منها.
- ✓ من أول وهلة تظهر عند بعض التلاميذ قدرة التعلم واكتساب (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 3).

## 2-2- خصائص النمو العقلي:

- ✓ يزداد عند التلاميذ الإنتباه وإتساعه.
- ✓ كلما كان التلميذ أكثر نضجا كلما إزدادت قدراته العقلية.
- ✓ التلاميذ يقدمون البراهين والأدلة على أن تفكيرهم نقدي.
- ✓ التلميذ يصبح قادرا على الإنتقال من المحسوسات إلى المعنويات.
- ✓ التذكر يعتمد على الفهم والإدراك.
- ✓ تنمو لدى الأطفال قابلية التفكير في الحركات في الأنشطة المختلفة ومعرفة أخطائهم في أداء الحركات في هذه المرحلة السنوية (أبو عبده، 2011، ص 63).
- ✓ يزداد لدى التلاميذ نضج العمليات العقلية كالتفكير والتركيز والتذكر، فيتقل من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 4).

**2-3- خصائص النمو الإجتماعي والإنفعالي:**

- ✓ سلوك التلاميذ موجه لجذب الإهتمام وتحقيق الذات.
- ✓ تنمو لدى التلاميذ الرغبة في الإنتماء للجماعة مما يؤدي إلى زيادة التعاون داخل جماعة الأصدقاء.
- ✓ البحث عن المثل العليا والإهتمام بالمشكلات الأخلاقية والدينية.
- ✓ التلاميذ يعبرون عن شعورهم بحرية.
- ✓ إنفعالات مرهقة وسريعة الإستجابة.
- ✓ التلميذ يصبح حساس نحو ذاته وجسمه.
- ✓ القدرة على المصارحة بنقائصهم.
- ✓ محاولة قيام التلاميذ بأعمال بطولية.
- ✓ تظهر صعوبة التحكم في الإنفعالات والمظاهر الخارجية لها.
- ✓ المزيد من التفكير في المستقبل.
- ✓ الرغبة والإهتمام بممارسة الالعاب والرياضات مع الجنس الآخر (أبو عبده، 2011، ص ص 63-64)
- ✓ التعلق بالرموز كالمعلم والأب والأبطال... ويحاول محاكاتهم.
- ✓ يميل إلى تكوين ونسج العلاقات على مستوى القسم والحي أو النادي ...
- ✓ تزداد لدى التلاميذ فكرة التحرر من الأسرة في إتخاذ القرارات الشخصية
- ✓ إضطرابات إنفعالية وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بالصورة الجسدية والتصرفات
- تبدأ فكرة العناية بالجسم ويظهر بعض القلق بسبب التغيرات المفاجئة (الوثيقة المرافقة، 2016، ص 4)

**2-4- الخصائص الوجدانية والإقتصادية:**

في هذه المرحلة المراهق يعمل على تحقيق ذاته لكي يثبت للناس أنه لم يعد الطفل الصغير الذي لا يهتم به ، لذلك قد ينتقد بعض السلوكات المحيطة به ، ويحاول استغلال طاقاته بشكل أكبر وبطريقة أكثر نضجا ، وعلى مستوى أكثر تعقيدا ، ليمنح كما يأخذ ، وليقيم علاقات مع الآخرين ويثق فيهم ، ويكتشف ما يفيد وما يضره ، وإن رفض المراهق التدخل من قبل الأب أو أفراد الأسرة عموما شيء طبيعي في هذه المرحلة ، وغالبا ما يظهر على المراهق مظاهر عدم الرضا عن الطريقة التي تتبعها الأسرة في التوجيه ، أو الأمر بعدم مصاحبة شخص أو



أشخاص معروفين بالسلوك الشاذ رغم اقتناعه بصحة وسلامة رأى الأسرة إلا أنه يعتبر أن هذا التدخل يضعف شخصيته .

العامل الإقتصادي له أثر سلبي على السلوك النفسي والإجتماعي للمراهق خاصة إذا لم تكن هناك تربية إسلامية تدعو إلى غرس القناعة والرضا في نفوس أفراد المجتمع كي تسير الحياة مسيرتها الطبيعية دون خلاف أو شقاق، بل الأخوة والصدق والوفاء (محمود، 2014، ص 13).

### 3- أهمية مرحلة التعليم المتوسط:

تكمن أهمية مرحلة التعليم المتوسط في كونها:

- ✓ مرحلة التعليم المتوسط تتيح المزيد من الفرص لكي يحقق التلميذ إنتماء أعمق إلى ثقافته الاصلية.
- ✓ مرحلة التعليم المتوسط تتضمن وتحتوي مجموعة من الأهداف المراد بلوغها والوصول إليها لتحقيق النجاح.
- ✓ تتيح المزيد من الفرص لتنمية إستعدادات وقدرات التلاميذ بما يجهزهم للإختبار التعليمي أو المهني في المراحل التعليمية الأخرى (حسناء، 2017، ص 104).

### 4- أهداف مرحلة التعليم المتوسط:

تسعى مرحلة التعليم المتوسط إلى تحقيق جملة من الأهداف منها:

- ✓ مرحلة التعليم المتوسط هي مرحلة ثقافية عامة تهدف إلى تربية النشء تربية إسلامية شاملة لعقيدته وجسمه وعقله وخلقه.
- ✓ في مرحلة التعليم المتوسط يتم تزويد التلاميذ بالخبرات والمعارف الملائمة لسنه حتى يتمكن من فهم المبادئ الأساسية للعلوم والثقافة.
- ✓ توعية التلاميذ بالحياة الإجتماعية الإسلامية وتدريبه على خدمة مجتمعه ووطنه وتنمية روح النضج والإخلاص.
- ✓ تنمي قدرات التلميذ العقلية والمهارية (حسناء، 2017، ص 104).



## 5- النشاط البدني الرياضي في مرحلة التعليم المتوسط:

في مرحلة المراهقة تسود ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تغلب عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذاتهم، وتظهر القوة والشجاعة والإستقلال لدى المراهق فهو يهتم بالألعاب الرياضية والرحلات مع أفراد زمرة والألعاب التي تنطوي على الإختراعات والتجارب والإستكشاف والألعاب الثقافية، ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقات على عاتق المربين وأولياء الأمور والمعلمين التي تجنب الشباب مخاطر هذه المرحلة، يجب أن تنطلق من مبدأ تحقيق مطالب النمو وإتاحة فرص التوازن والتوافق الإيجابي مع الذات والآخرين وبالتالي تتكون شخصية كاملة وناضجة مكتسبة للمعارف والإتجاهات المعرفية، فالألعاب الرياضية في هذه المرحلة تنمي جانبا واحدا سواء كان جسديا أو عقليا وتخضع لقوانين وأنظمة وتصبح الزمرة أقل والعلاقات تكون قوية ويركزون في ألعابهم على لعبة واحدة تصبح نمط حياتي يومي .

تعتبر أفضل المراحل للتعلم الحركي مرحلة المراهقة، فيعتبرها المربون والمختصون في مجال التربية البدنية والرياضية أنها المرحلة المناسبة للتخصص الرياضي في معظم أنواع الأنشطة الرياضية ومحتوياته على الأنشطة المختلفة لرعاية الطفل إجتماعيا، أخلاقيا، وبالطرق السليمة والمناسبة وتربية وتحسين القوام ومحاربة العادات القوامية والصحية السيئة، من خلال التمرينات والتدريبات الرياضية المناسبة وتعليم الأطفال الأوضاع الأصلية والمشتقة من التمرينات وكذلك احتواء البرنامج على أنشطة ومهارات للتعبير الحركي وتنمية وتعليم المهارات الحركية من خلال المهارات التحضيرية والبسيطة التي تعمل على مساعدة الأطفال للإشتراك في الألعاب الكبيرة ويجب أن يعمل برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة على إشباع رغبات الأطفال في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية وكذلك زيادة المعارف بتفهم قوانين الألعاب والإستفادة من الأخطاء والتعود على التفكير قبل الأداء والتدريب على القيادة الواعية والتبعية السليمة (خضراوي، 2021، ص 125).

## 6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

تسعى المدارس التربوية في جميع مراحلها وخاصة مدارس التربية البدنية الرياضية لتنمية جميع المهارات الحركية التي يتلقاها التلاميذ في كل المراحل التعليمية ويراعى في ذلك استبعاد الأنشطة التي لا تناسب البنات مثل: الملاكمة ورفع الأثقال وتشابه بعض الألعاب الرياضية للذكور مع الألعاب الرياضية للبنات في بعض الرياضات مثل كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة (بن عبد الرحمان، 2013، ص 131).



## 7- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

تعد التربية البدنية والرياضية تربية أساسية ملازمة للطفل بأبعادها الاجتماعية والفكرية والحسية الحركية وطريقة للتواصل والتعبير، تساهم في تنمية السلوك الحسن والمهارات الحركية والبدنية عن طريق الألعاب التحضيرية والنشاطات البدنية، كما تساهم أيضا في الحفاظ على سلامة العقل والجسم والتوافق بينهما وغرس روح الاعتماد على الذات واتخاذ قرارات لمواجهة المواقف واعتماد حلول مناسبة لذلك.

ومن خلال ذلك تبرز أهدافها فيما يلي:

تربويا: يتم استثمار المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي التي تمكن من تحقيق الأهداف التعليمية. إجتماعيا: المساهمة والعمل ضمن الجماعة وتساعد المتعلم في الاندماج الاجتماعي، وتنمي قدرة التوافق والاتصال. صحيا: التربية البدنية والرياضية تعتبر الوعاء المناسب الذي يتم فيه تنمية جميع الجوانب المكونة للفرد، والمتمثلة عموما في الجوانب البدنية والفسولوجية، والنفسية الحركية فضلا عن الوقاية من الأمراض.

### خلاصة:

من خلال تتبع أهم خصائص ومميزات تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ومما سبق عرضه في هذا الفصل استطعنا التعرف بصورة أكثر دقة ووضوح على مرحلة المراهقة والتي تعتبر أصعب فترة يمر بها الفرد في مسيرته لما يحدث فيها من تغيرات وتقلبات تحدث إختلالات في إستقراره، وإذا أخذنا بعين الإعتبار خصائص النمو العقلي والجسمي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نجد أنها مساعدة إلى حد كبير في عملية تعليم وتدريب التلاميذ الأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية.



# الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية للدراسة.



تمهيد:

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى البحث عن الجانب النظري بها، حيث يتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق والتأكد من فرضيات الموضوع، وذلك من خلال الإجراءات التي يتم إتباعها لجمع البيانات فعملية جمع البيانات في البحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة، وللمنهجية المتبعة في البحوث العلمية أهمية بالغة وهذا ما يؤكد الباحثون ، نظرا لإرتباط قيمة البحث ونتائجه إرتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، لذا يستوجب على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد المنهج والعينة والوسائل والأدوات التي يستخدمها بطريقة واضحة وعليه سنحاول في هذا الفصل إلى التطرق إلى أهم الإجراءات الميدانية المتبعة في هذه الدراسة.

### 1- منهج الدراسة:

هو الطريقة والوسيلة التي يستخدمها الباحث للوصول إلى الحقيقة ويسلكها العقل البشري للإقتراب من الحقائق والوصول إليها (سليمان، 2014، ص 21).

المنهج التجريبي يقوم أساسا على تحديد العلاقات المسببة والمتسببة في ظاهرة ما أو مشكلة ما من عدد من المتغيرات والنتائج المرتبطة بها من خلال المقارنة بين مجموعات تجريبية وتحليل الفروق بينها في ظل وجود متغيرات مستقلة وأخرى تابعة وإجراء اختبار الفروض في ظل ظروف متعددة في ظل الظروف الطبيعية ثم في ظل الظروف الأخرى التجريبية وهو يقوم على دراسة المشكلات بشكل علمي من خلال التجربة (بكر، 2018، ص 37).

في دراستنا الحالية وتبعاً للإشكالية المطروحة وطبيعة الموضوع **المنهج التجريبي** هو المنهج الملائم والمناسب لهذه الدراسة.

### 2- التصميم التجريبي للبحث:

إختيار التصميم يعتمد على المشكلة والفروض الموضوعية، بالإضافة إلى طبيعة الدراسة والشروط أو الظروف التي تجرى فيها، وبناء على ذلك اعتمدنا في هذه الدراسة على تصميم المجموعات المتكافئة (مجموعة ضابطة، مجموعة تجريبية ) بإتباع القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ، وفي هذا التصميم تم استخدام مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع في التجربة ، وتقاس المجموعتان قبل البدء



في التجربة وتعرض المجموعة التجريبية فقط للمتغير المستقل وفي هذه الدراسة يتمثل في البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية أما المجموعة الضابطة فيستخدم معها الطريقة الإعتيادية ، وبعد انتهاء التجربة يتم إجراء قياس بعدي للمجموعتين وتتم المقارنة بين نتائج المجموعتين (العبادي، 2015، ص 87).

### 3-مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

"مجتمع البحث يمثل مجموعة العناصر التي تم اختيار العينة منها فعلا" (العلاونة، 1996، صفحة 49).

لذا فان مجتمع بحثنا هو تلاميذ السنة الثانية من مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

#### عينة البحث:

تعرف العينة بأنها "جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا" (العزاوي، 2008، ص 161).

كما تعرف أيضا بأنها "مجموعة جزئية مميزة ومنتقات من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنتقات من حيث أنه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة الذي هو موضوع إهتمام الباحث".  
والفائدة من اختيار العينة بدلا من المجتمع ككل هو توفير المال والوقت والجهود المبذولة الذي يصرفه الباحث على دراسة المجتمع ككل.

قام الطالب الباحث بتحديد مجتمع دراسته المتمثل في متعلمي السنة الثانية متوسط بمتوسطة محمد بوهزيلة الممارسين للنشاط البدني الرياضي الصفي، حيث إختار العينة بطريقة قصدية، حيث بلغ تعدادها 30 تلميذا (ذكور) موزعة وبالتساوي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة تم اختيارهم من قسم 2م1 و 2م2 ، وقد تم تحديد المجموعتين بالطريقة العشوائية، تضم كل مجموعة 15 تلميذا، المجموعة الضابطة يطبق عليها البرنامج الاعتيادي والمجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج التعليمي المقترح ، وقد تم استبعاد التلاميذ الذين تم احتساب نتائجهم في الدراسة الاستطلاعية ، كما تم أيضا استبعاد المتعلمين الذين يكبرون عينة الدراسة سنا والذين لهم



ممارسة رياضية بالأندية خارج المؤسسة التربوية وأيضا التلاميذ المعفيين من الحصص الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.

#### 4- مجالات البحث:

#### 4-1 المجال البشري:

يكتب فيه مجتمع البحث او عينة البحث بصور مختصرة (العبادي، 2015، صفحة 42).

وفي دراستنا هذه تمثل في تلاميذ السنة الثانية متوسط والمقدر عددهم ب 30 تلميذ من متوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

#### 4-2 المجال المكاني:

وهو المكان الذي يتم فيه إجراء التجربة الرئيسية والاستطلاعية كأن تكون ملاعب أو ساحات رياضية أو مختبرات طبية (العبادي، 2015، ص 42).

تم إجراء هذه الدراسة بمتوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم بلدية تالة إيفاسن شمال ولاية سطيف، بملعب كرة اليد الموجود داخل المتوسطة وايضا ميدان الوثب لفعالية القفز الطويل.

#### 4-3 المجال الزمني:

هو مجال إجراء البحث أي تاريخ البدء في أداء البحث وحتى انتهائه وهنا قد يختلف بعض الكتاب في تحديد المجال الزمني منهم من يذكر بأنها فترة إجراء التجربة الرئيسية ومنه من يذكر بأنه الفترة التي بدأ الباحث في كتابة البحث (العبادي، 2015، ص 42).

- الدراسة النظرية من بداية التسجيل في الدكتوراه وتسجيل عنوان الأطروحة سنة 2019 إلى غاية الموسم الجامعي 2022 - 2023 والدراسة الميدانية طيلة الثلاثي الأول من الموسم الدراسي (2021-2022).

#### 5- تحديد وضبط متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع (عبد الحفيظ وباهي، 2000، ص 83).



يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي وراتب، 1999، ص 219)

ب- المتغير التابع: هو العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر تبعا للمتغير المستقل (عبد الحفيظ وباهي، 2000، ص 83).

- المتغير المستقل يتمثل في : برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية .

- المتغير التابع يتمثل في : المهارات الأساسية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل .

ج- المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

وهي نوع من أنواع المتغيرات الضابطة التي يضعها الباحث في إعتباره لإدراكه بداية بتأثيرها المتداخل مع المتغير المستقل، فيقوم بعزلها وتأثيرها على المتغير المستقل (بن قسمي، 2018، ص 165).

وعليه فإن سلامة التصميم التجريبي له جانبان هما داخلي والآخر خارجي وفيما يلي توضيح للمتغيرات التي تعارض السلامة الداخلية والخارجية.

- سلامة التصميم الداخلي:

أ- ظروف التجربة: العينة لم تتعرض لأي حادث أو ظرف خلال مدة التجربة يؤثر سلبا عليها.

ب- العمليات المتعلقة بالنضج: هي العوامل الفسيولوجية والتشريحية والنفسية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة (بن قسمي، 2018، ص 165).

وبما أن جميع التلاميذ من بيئة واحدة ومنطقة واحدة ولهم عمليات نمو نفسها، فإن هذا العامل قل تأثيره على المتغير التابع.

ج- أدوات القياس: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها لمجموعتي الدراسة.

د- كيفية اختيار أفراد عينة التجربة: تم السيطرة على هذا العامل من خلال حرص الباحث على أن تكون المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانسة ومتكافئة.



هـ- الغائبون عن التجربة (الاندثار التجريبي): من خلال متابعة الباحث لغيابات التلاميذ لم يحدث أي إنقطاع أو غياب عند تلاميذ المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

- سلامة التصميم الخارجي:

أ- تأثير المتغير التجريبي مع تحيزات الاختبار: ليس لهذا العامل تأثير وذلك بسبب تحقق التكافؤ بين أفراد العينة.

أثر الإجراءات التجريبية تطلب البحث عن ضبط عوامل تتعلق بالإجراءات التجريبية حفاظا على سلامة التصميم التجريبي ومن أهمها:

أ- المادة التعليمية: من خلال إطلاع الباحث على مختلف المراجع والكتب والدراسات ومنهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط إضافة إلى آراء المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية من أساتذة ومفتشين تم إعداد برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الشبه رياضية وتطبيقها على العينة التجريبية.

ب- تدريس المادة التعليمية: تم تطبيق البرنامج المقترح بالألعاب الشبه رياضية من طرف الباحث.

ج- الفترة الزمنية للتجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع مجموعتي عينة البحث (التجريبية والضابطة) لمدة عمل متساوية وظروف مماثلة 10 أسابيع إذ بدأت التجربة بتاريخ 06-10-2021 وانتهت بتاريخ 08-12-2021، وبواقع وحدة تعليمية أسبوعيا.

د- مكان تنفيذ التجربة: تم تطبيق البرنامج الاعتيادي والمقترح في مكان واحد بمتوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم بملعب كرة اليد الموجود داخل المتوسطة وايضا ميدان الوثب لفعالية القفز الطويل.

## 6- المهارات والإختبارات المرشحة:

قصد الحصول على مجموعة من الإختبارات التي تلائم قياس المهارات الأساسية في كرة اليد، وقياس المستوى الرقمي في الوثب الطويل وقياس أهم مهاراته، تم الاطلاع على مختلف الكتب والمراجع، بالإضافة إلى الدراسات السابقة، وعليه تم انتقاء وإختيار مجموعة من الإختبارات، ليتم تقديمها في صورة استمارة استبائييه {أنظر الملحق رقم (3)} إلى مجموعة من المختصين- المحكمين- في المجال الرياضي وعددهم (09) {أنظر الملحق



رقم (1) }، بهدف تحديد أهم الإختبارات التي يمكن استخدامها لقياس المهارات قيد الدراسة، وقد نتج عن ذلك إختيار ثلاث إختبارات في كرة اليد {إختبار لكل مهارة (التمرير والإستقبال، إختبار التنطيط 15 متر، إختبار التصويب)}، وإختبار الوثب الطويل، وملاحظة الأداء في القفز الطويل عن طريق بطاقة ملاحظة معدة لذلك الغرض، وهي الإختبارات التي حصلت على أكبر نسبة مئوية من إتفاق المحكمين، والإختبارات التي رشحت هي:

جدول رقم (1): يبين المهارات الأساسية المختارة وإختباراتها المرشحة ووحدات قياسها.

النشاط	رقم	نوع المتغير	النسب المحصل عليها (%)	الإختبارات	النسب المحصل عليها (%)
كرة اليد	01	التمرير والإستقبال	88,88%	إختبار التمرير والإستقبال	88,88%
	02	التنطيط	100%	إختبار التنطيط 15 متر	100%
	03	التصويب	100%	إختبار التصويب	77,77 %
القفز الطويل	04	أداء القفز الطويل	100 %	ملاحظة أداء القفز الطويل	88,88%
	05	المستوى الرقمي		إختبار القفز الطويل	77,77 %

7- الأدوات المستخدمة في البحث:

7-1- الإختبارات المهارية:

الإختبار هو قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة ولقد تم استخدام الإختبارات منذ زمن طويل ومزال يستخدم حتى الآن ولقد تطورت هذه الإختبارات بالشكل الذي يضمن نتائج صحيحة (محبوب، 2005، ص 185).

الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

7-1-1- إختبار التوافق: التمرير والاستقبال

✓ الغرض من الإختبار: قياس دقة التوافق التمرير والإستلام.

✓ الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

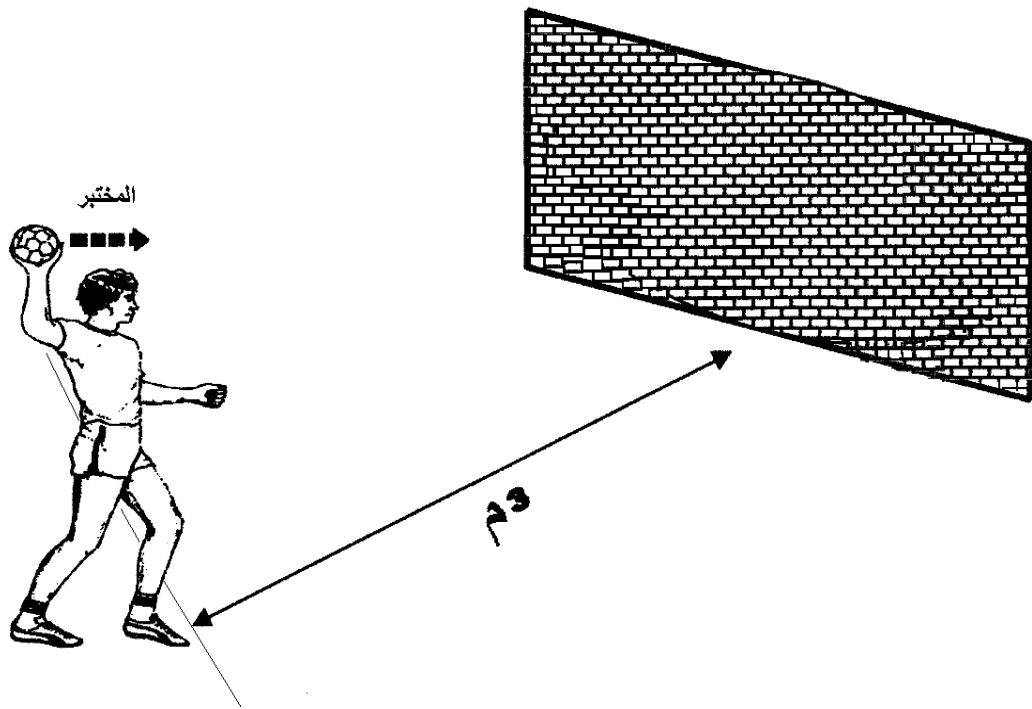


✓ طريقة الأداء:

يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 متر وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني رقم (4) ويقوم برمي الكرة على الحائط واستلامها (التمرير والاستلام) خلال مدة 30 ثانية وبعد سماع إشارة البدء من طرف المدرس، تعطى محاولتين لكل مختبر.

✓ التسجيل:

تحتسب عدد مرات الاستلام الصحيحة (خارج منطقة 3 أمتار) خلال المدة المحددة للاختبار (30 ثانية) (بن عمارة، 2017، ص 168).



الشكل البياني رقم (4): يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال (بن عمارة، 2017، صفحة 168).

7-1-2- إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج:

✓ الغرض من الإختبار: قياس سرعة التنطيط - رشاقة - توافق.

✓ الأدوات: 5 أعلام، كرة يد، ساعة إيقاف.



✓ طريقة الأداء:

يقف اللاعب متمسكا بالكرة عند خط ال 9 م وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالتنطيط حول الأعلام ذهابا.

✓ القواعد:

تعطى محاولة واحدة صحيحة، يعاد الإختبار عند أي خطأ قانوني.

✓ التسجيل:

يحتسب الزمن لأقرب 10/1 ثانية (أبو زيد، 2007، ص 223).

7-1-3- إختبار التصويب على المربعات المتداخلة:

✓ الغرض من الإختبار: قياس دقة التصويب من الثبات.

✓ الأدوات المستعملة:

خمس كرات يد، حائط أملس، يرسم على الحائط (3) مربعات متداخلة ابعادها على التوالي (40،60،80) والحد السفلي للمربع الكبير يرتفع عن الأرض (150سم)، ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (4م).

✓ طريقة الأداء:

يقف التلميذ خلف خط البداية، ثم يقوم بتصويب عدد 5 كرات على التوالي بيد واحدة على المربعات وإستقبالها باليدين محاولا إصابة المربع الصغير.

✓ التعليمات:

— يتم التصويب من الثبات ومن خلف خط البداية.

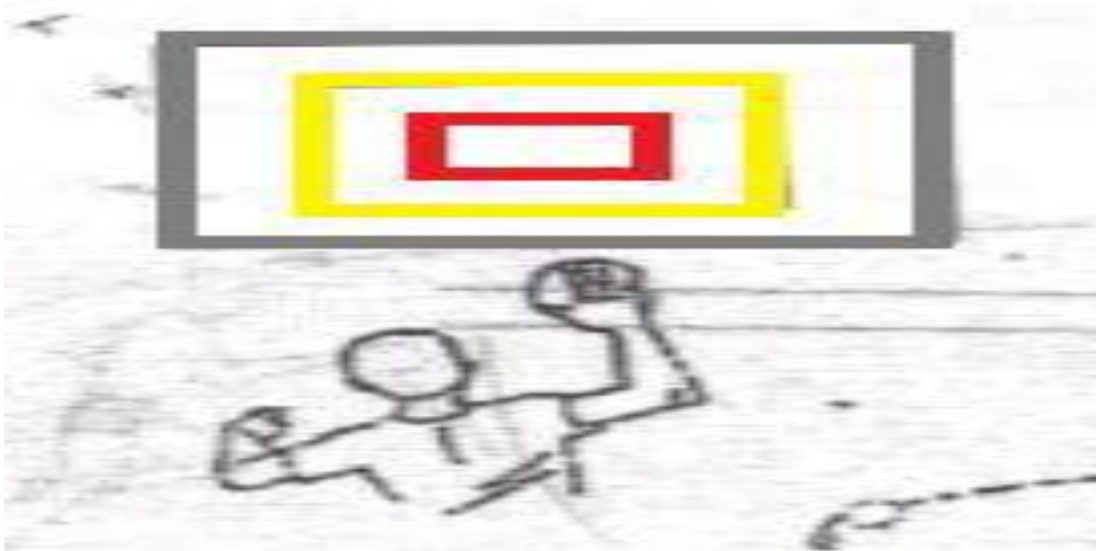
لكل تلميذ محاولتين تحسب الأحسن.

✓ طريقة التسجيل:

— إصابة المربع الصغير أو الخطوط المحددة له تحسب 3 درجات.

— إصابة المربع المتوسط أو الخطوط المحددة له تحسب 2 درجة.

— إصابة المربع الكبير أو الخطوط المحددة له تحسب 1 درجة (بن قسمي، 2018، ص 160).



شكل البياني رقم (5) يوضح إختبار التصويب على المربعات المتداخلة (بن قسبي، 2018، ص 160).

7-1-4- إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل:

✓ الغرض من الإختبار: قياس الأداء الفني.

✓ الأدوات المستعملة: شريط القياس، لوحة الإرتقاء، حفرة الوثب.

✓ طريقة الأداء:

— يقوم المختبر بالركض ثم الإرتقاء على أن لا يتجاوز خط الإرتقاء والوثب أماما لأطول مسافة ممكنة.

✓ طريقة التسجيل:

— تقاس مسافة الوثبة بين لوح الإرتقاء إلى أقرب أثر تركه المختبر بأي جزء من جسمه في الحفرة.

— تقاس المسافة بالمتر وأجزائه.

— إعداد إستمارة لتقويم الأداء الفني (العماري، 2016، ص 97).

7-2- الملاحظة:

الملاحظة إحدى وسائل جمع المعلومات، وهي عملية مراقبة أو مشاهدة لسلوك الظواهر والمشكلات والاحداث ومكوناتها المادية والبيئية ومتابعة سيرها وإتجاهاتها وعلاقاتها بأسلوب علمي منظم ومخطط وهادف، بقصد التفسير وتحديد العلاقة بين المتغيرات والتنبؤ بسلوك الظاهرة وتوجيهها لخدمة اغراض الناس (عليان و غنيم، 2000، ص 112).



## 7-2-1- إجراءات الملاحظة:

- ✓ تحديد هدف الملاحظة ومجالها.
- ✓ تحديد مكان الملاحظة.
- ✓ تحديد زمن الملاحظة.
- ✓ إعداد بطاقة الملاحظة ليسجل عليها المعلومات التي يتم جمعها بالملاحظة.
- ✓ التأكد من صدق الملاحظة عن طريق إعادتها لأكثر من مرة.
- ✓ تسجيل ما يتم ملاحظته مباشرة (عليان وغنيم، 2000، ص 112).

## 7-2-2- وصف بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم الأداء المهاري للقفز الطويل:

بطاقة الملاحظة المستخدمة في الدراسة هي أداة تعد لتقويم العينة ومن خلالها يستطيع الباحث تحقيق الهدف أو الغرض من خلال تسجيل الملاحظات (محبوب، 2005، ص 190).

تحتوي البطاقة في الجزء الأول على أسماء الطلبة أما في الجزء الثاني تحتوي على أقسام مراحل الوثب الطويل (أنظر الملحق 7).

- ✓ القسم الأول خاص بالجري التحضيري.
- ✓ القسم الثاني خاص بمرحلة الإرتكاز.
- ✓ القسم الثالث خاص بمرحلة الطيران.
- ✓ القسم الرابع خاص بمرحلة الهبوط.

## 7-2-3- مفتاح بطاقة الملاحظة المستخدمة في الدراسة:

- ✓ في مرحلة الجري التحضيري تعطى للتلميذ من 0 إلى 2 نقطة.
- ✓ في مرحلة الإرتكاز تعطى للتلميذ من 0 إلى 4 نقطة.
- ✓ في مرحلة الطيران تعطى للتلميذ من 0 إلى 2 نقطة.
- ✓ في مرحلة الهبوط تعطى للتلميذ من 0 إلى 2 نقطة.



## 8- الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة في البحث:

- ✓ المصادر العربية.
- ✓ المصادر الأجنبية والمواقع الإلكترونية.
- ✓ أجهزة القياس المستخدمة لحساب الزمن
- ✓ أجهزة القياس المستخدمة لحساب المسافة.
- ✓ استمارة استطلاع رأي المحاكمين للإختبارات المهارية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل.
- ✓ استمارة استطلاع رأي المحاكمين للبرنامج التعليمي المقترح.
- ✓ الإختبارات المهارية.
- ✓ البرنامج التعليمي المقترح.
- ✓ بطاقة ملاحظة.
- ✓ أقماع.
- ✓ صحون.
- ✓ كرات اليد.
- ✓ أطواق.
- ✓ ميدان القفز الطويل.
- ✓ ملعب كرة اليد.
- ✓ حبال.

## 9- وصف البرنامج التعليمي المقترح:

صمم الطالب الباحث برنامجا يتكون من 10 وحدات تعليمية (انظر الملحق5) وتم عرضه على المحكمين من اهل الاختصاص (انظر الملحق1) بغرض التأكد من صلاحية الوحدات المقترحة ومن خلال معرفة وجهات نظرهم وملاحظاتهم فيما يخص:

- ✓ ملائمة البرنامج ومكونه الرئيسي (الوحدات التعليمية) لما وضع من أجله.
- ✓ الأهداف التعليمية ومدى وضوحها
- ✓ قابلية الأهداف التعليمية للتطبيق الميداني.



- ✓ صلاحية المحتويات التعليمية المستخدمة وخصوصا الألعاب للفئة العمرية المستهدفة (12-13) سنة.
  - ✓ عدد الحصص ترتيبها وطرق تطبيقها ميدانيا.
  - ✓ الزمن المخصص للوحدات ومدى تحقيقه للأهداف المرجوة.
- بحيث زود كل محكم بنسخة من البرنامج والمضمن الوحدات التعليمية المقترحة واستمارة الملاحظة لنشاط القفز الطويل.

وبالأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات وتوجيهات الأساتذة المحكمين من جهة والفترة الزمنية المتاحة لإنجاز الدراسة من جهة أخرى أجرينا بعض التعديلات على الوحدات المقترحة بحيث تم تسطير 10 وحدات تعليمية للإنجاز (موضحة بالملحق 5) بحيث كانت كل المواقف عبارة عن ألعاب شبه رياضية او مواقف لتنمية مهارة حركية وقد استغرقت كل الحصص المشكلة للبرنامج التعليمي 120 دقيقة وقد تم تقسيمها على النحو التالي:

- المرحلة التحضيرية وتستغرق 12 دقائق.
  - المرحلة التعليمية وتستغرق 100 دقيقة.
  - المرحلة الختامية وتستغرق 8 دقائق.
- وكان إنجازها بواقع حصة في الأسبوع حيث استغرق إنجاز الوحدات كاملة حوالي 12 أسبوع وباحتساب حصص التقييم والقياس.

#### 10- الأسس العلمية التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج:

- ✓ ملائمة البرنامج التعليمي قدرات أفراد عينة البحث.
- ✓ ملائمة محتوى البرنامج التعليمي المقترح المبني بالألعاب الشبه رياضية للهدف.
- ✓ مراعاة الهدف من البرنامج وهو تعليم المهارات الأساسية للقفز الطويل وكرة اليد.
- ✓ مراعاة تدرج الخطوات التعليمية والتمرينات المستخدمة أي من السهل للصعب، ومن البسيط للمركب، ومن الجزء للكل ومن المعلوم للمجهول وغيرها.
- ✓ سهولة البرنامج المقترح وقبوله للتطبيق العملي.
- ✓ مراعاة نتائج وتوصيات البحوث السابقة وكذلك ما أشارت إليه المراجع المتخصصة في مجال تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد والقفز الطويل.



✓ مراعاة عوامل الأمن والسلامة في الوحدات المختلفة.

✓ استخدام الألعاب الهادفة والمساهمة في تعليم المهارات الأساسية لنشاط كرة اليد والقفز الطويل.

### 11- خطوات تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التعليمي بعد التخطيط المسبق وتهيئة كافة مستلزمات نجاح التجربة عن طريق تحديد خطوات العمل بالشكل التالي:

✓ الحصول على الموافقات الرسمية.

✓ تحديد أدوات ومستلزمات تطبيق التجربة.

✓ تحديد إختبارات البحث وعرضها على الخبراء لبيان مدى ملائمتها للمرحلة العمرية.

✓ إعداد مجموعة من الوحدات التعليمية المبنية على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل.

✓ إجراء تجربة استطلاعية لمعرفة أخطاء العمل.

✓ إجراء تجربة إستطلاعية لمعرفة الوقت اللازم لتطبيق الإختبارات وإستخراج الأسس العلمية للإختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية).

✓ إجراء الإختبارات القبليّة للمجموعات التجريبية وتطبيق البرنامج التعليمي على العينة التجريبية ثم إجراء الإختبارات البعدية.

### 12- الدراسة (التجربة) الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى للإمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها، ويرى " الكلياني أنها " تتضمن تطبيق إجراءات الدراسة في عينات أولية- ليست جزءا من العينة الرئيسية- ولكنها تنتمي لنفس مجتمع العينة الرئيسية، الدراسة الاستطلاعية تفيد الباحث في التنبه إلى أمور لم يلتفت إليها " (الكلياني، 2004، ص 19).

منذ ضبط موضوع الدراسة بصفة نهائية قام الطالب الباحث بزيارة لمجموعة من المتوسطات التابعة لمديرية التربية لولاية سطيف وبالضبط لبلدية تالة إيفاسن، قصد الإمام ببعض الأمور الميدانية، وقد كان لنا إطلاع مباشر



مع المدرء والمعلمين والتلاميذ لكيفيات سير حصة التربية البدنية والرياضية، كما تم أخذ نظرة عن أهم الصعوبات في سيرها، ليتم إختيار متوسطة محمد بوهزيلة لإجراء الدراسة بها.

ومن ثمة تم إجراء ثلاث تجارب استطلاعية قبل البدء بتنفيذ التجربة النهائية:

### 1-12- التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه التجربة يوم الخميس الموافق لـ: 23 سبتمبر 2021 على عينه مؤلفة من (05) تلاميذ تم إختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الحكم الذاتي للطلاب الباحث، ومن مجتمع البحث وغير عينة الدراسة الأساسية، وكان الهدف من هذه التجربة:

1- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق التجربة.

2- التأكد من ملائمة الإختبارات لتلاميذ العينة.

3- التأكد من مدى ملائمة فضاء العمل والأجهزة والأدوات وصلاحياتها للقياس.

4- تدريب لفريق العمل.

5- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ كل إختبار والوقت الكلي.

6- صلاحية ومناسبة استمارات التسجيل الخاصة بإختبارات البحث.

### 2-12- التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه التجربة يوم الأحد الموافق لـ: 26 سبتمبر 2021 على عينة مؤلفة من (10) تلاميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وغير عينة الدراسة الأساسية، وبعد ثلاثة أيام بالضبط أي الأربعاء الموافق لـ 29 سبتمبر 2021 تم إعادة الإختبار، وقد كان الغرض من هذه التجربة هو إيجاد معاملي الصدق والثبات لإختبارات البحث.

**12-3- التجربة الاستطلاعية الثالثة:**

تم إختيار وحدة تعليمية من البرنامج المقترح وتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية، وذلك يوم الأحد الموافق ل 03 أكتوبر 2021، قصد الوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح ومدى ملائحته لعينة البحث، وتمرن الطالب الباحث (هو القائم بنفسه على تطبيق البرنامج المقترح) على زمن وطريقة إجراء الوحدة التعليمية المختارة من كل جوانبها، ومعرفة مدى توافر عوامل الأمن والسلامة، وقد حققت الدراسة أهدافها.

**13- الأسس العلمية للإختبارات:**

يرى "سامي محمد" أنه لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات، وجب على الباحث إخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية لها "إذ أن الإختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية" (محمد، 2000، ص 252).

تم حساب المعاملات العلمية الخاصة بالإختبارات قيد البحث من حيث الصدق والثبات، وقد كانت على النحو التالي:

**13-1- حساب الصدق:**

الإختبار الصادق هو ذلك الإختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه (الهادي، 2002، ص 121).

وللتأكد من صدق الإختبارات المستخدمة قام الباحث بالتأكد من صدق الإختبارات، بطريقتين هما:

**13-1-1- صدق المحتوى:**

يدل على مدى تمثيل محتوى الإختبار للنطاق السلوكي الشامل للسمة المراد الإستدلال عليها، إذ يجب أن يكون المحتوى ممثلاً تمثيلاً صادقاً لنطاق المفردات الذي يتم تحديده مسبقاً (علي، 2011، ص 295).

قام الطالب الباحث بعرض مجموعة من الإختبارات التي تقيس المهارات قيد البحث على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي ممن رتبهم أستاذ محاضر قسم "أ" وأكثر، ومجموعة من المفتشين لإبداء الرأي في



ملائمتها لغرض البحث، وقد أجمع المحكمين على صدق محتوى (صدق المحكمين) الإختبارات السالفة الذكر  
{ قائمة الأساتذة والمدربين المختصين (المحكمين) أنظر الملحق رقم (1) }

كما أجمع المحكمين على أن الإختبارات المختارة تقيس **ظاهريا - سطحيا** - ما وضعت لأجل قياسه.

### 13-1-2- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي للإختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للإختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار (رضوان، 2006، ص 216):

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

### 13-2- ثبات الإختبارات:

الإختبار الثابت هو " الإختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة " (بن عبد العزيز، 2010، ص 117).

قام الطالب الباحث بحساب ثبات الإختبارات المستخدمة بالبحث بطريقة إعادة تطبيق الإختبار عن طريق إجرائها على 10 تلاميذ من غير عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وقد تم الإختيار بطريقة عشوائية، وتم إعادة تطبيق الإختبارات بعد ثلاثة أيام لحساب قيم معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان (لأن العينة أقل من 30، ولأنه البديل اللامعلمي لمعامل بيرسون)، والجدول التالي يوضح معاملات الإرتباط (الثبات) للإختبارات قيد البحث:



جدول رقم (2): بين معاملات الثبات والصدق الذاتي لإختبارات التجربة الإستطلاعية.

النشاط	رقم	الإختبارات	الثبات (سبيرمان)	الصدق الذاتي (جذر الثبات)
كرة اليد	01	إختبار التمير والإستقبال	0.85**	0.92
	02	إختبار التنطيط 15 متر	0.72*	0.85
	03	إختبار التصويب	0.72*	0.85
القفز الطويل	04	ملاحظة أداء القفز الطويل	0.79**	0.89
	05	إختبار الوثب الطويل	0.74*	0.86

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط موجب (بين متوسط وعالي) حيث تنحصر بين 0.72 - 0.85 وجذورها التربيعية تنحصر بين 0.85 - 0.92، وهذا يدل على ثبات وصدق الإختبارات المستخدمة.

#### 14- تجانس وتكافؤ العينة:

#### 14-1- التجانس:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الطالب الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن (تم حسابه لأقرب نصف شهر)، والطول (تم حسابه لأقرب سنتمتر)، والوزن (تم حسابه لأقرب نصف كلغ)، وذلك بطرق عملية منها:

- ➔ العشوائية في الإختيار بين الأقسام، وهذا ما إقترحه فيشر بالإستعانة بمبدأ الإختيار العشوائي.
- ➔ عن طريق المزاوجة: حيث قمنا بإختيار تلاميذ العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية من قسمين من تلاميذ السنة الثانية متوسط ممن أعمارهم (12-13 سنوات)، كما تم إختيار التلاميذ الذين يمثلون العينة من كل

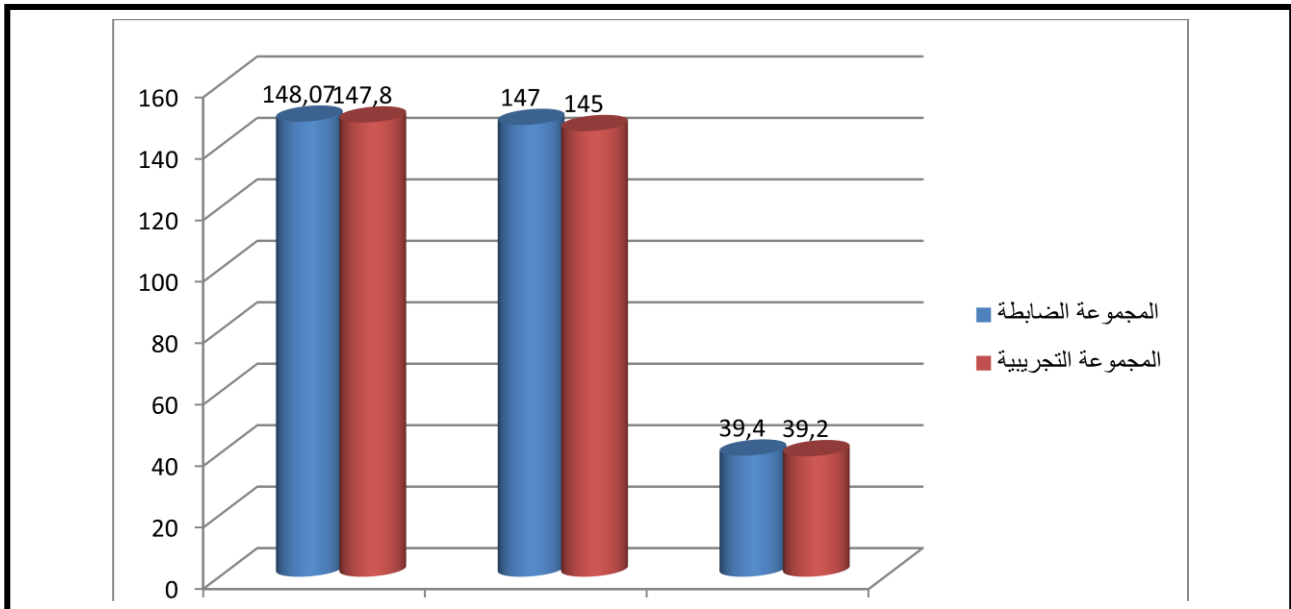


قسم وذلك بأخذ بعين الاعتبار عدد التلاميذ بحيث يكونا متساويان في المجموعتين، كما تم التوزيع بالتزواج في خصائص السن والطول والوزن ليكونوا متماثلين قدر الإمكان.

→ عن طريق استخدام كل من قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة "مان ويتني"

جدول رقم (3): يبين تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات
الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن (شهر)	الوزن (كغ)	الطول (سم)	السن (شهر)	
10			10			N
39.20	1.45	147.80	39.40	1.47	148.07	المتوسط الحسابي
4.54	0.07	3.30	4.52	0.08	3.01	الانحراف المعياري
39	1.45	148	40	1.50	149	الوسيط
32	1.30	142	32	1.30	143	أقل قيمة
47	1.55	152	47	1.56	152	أعلى قيمة
108.50	89.50	107	108.50	89.50	107	قيمة مان ويتني
0.87	0.34	0.82	0.87	0.34	0.82	قيمة sig
غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	غير دال إحصائيا	الدلالة



شكل رقم (6): يوضح المتوسط الحسابي لمتغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين الضابطة

والتجريبية.



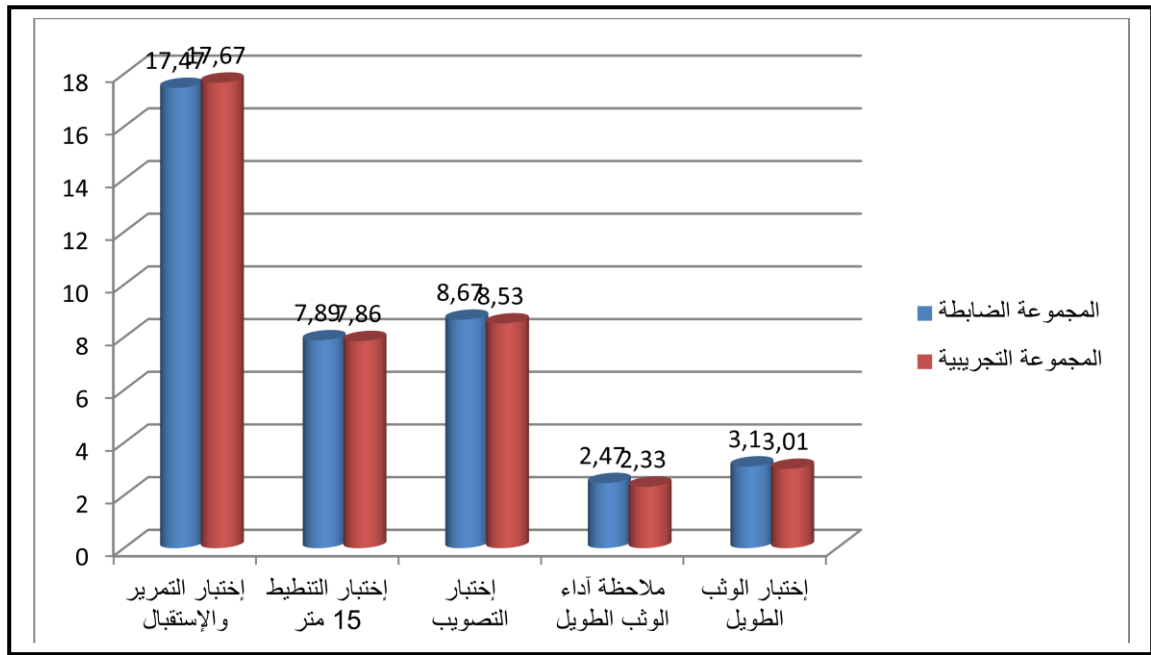
يتبين لنا من الجدول رقم (3) والشكل رقم (6) أن من خلال المقارنة بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن نجد أنها متقاربة، مما يدل أيضا على تجانس العينة، كذلك يتبين لنا من نفس الجدول بأن جميع قيم (مان ويتني) المحسوبة كانت غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) - (لأن قيمة sig أكبر من مستوى الدلالة 0.05) -، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا دليل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

#### 14-2- التكافؤ:

من أجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في إختبارات البحث عن طريق استخدام قانون مان ويتني، وكما هو مبين في الجدول رقم (4):

جدول رقم (4): يبين تكافؤ العينة (المجموعتين الضابطة والتجريبية) في إختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامجين (الإعتيادي والمقترح).

الدلالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإختبارات	الرقم	النشاط
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	0.77	105.50	1.68	17.67	1.46	17.47	إختبار التمرير والإستقبال	01	كرة اليد
غير دال	0.95	111	0.42	7.86	0.51	7.89	إختبار التنطيط 15 متر	02	
غير دال	0.68	103.50	0.83	8.53	0.72	8.67	إختبار التصويب	03	
غير دال	0.70	103.50	1.34	2.33	1.92	2.47	ملاحظة أداء القفز الطويل	04	القفز
غير دال	0.34	89.50	0.31	3.01	0.24	3.10	إختبار الوثب الطويل	05	الطويل



شكل رقم (7): يوضح المتوسط الحسابي في اختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامجين (للقياسين القبليين). للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يتبين من خلال الجدول رقم (4) والشكل رقم (7) أنه عند إجراء المقارنات المستقلة بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وجد أن جميع قيم (مان ويتني) المحسوبة (إحصاء لابارامتري)، كانت غير دالة إحصائياً (غير دالة معنوية)، بالنسبة لجميع متغيرات البحث، وهذا يؤكد على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في إختبارات البحث في الإختبار القبلي أي قبل البدء في تنفيذ التجربة أي البرنامجين.

#### 15- المعالجة الإحصائية:

بعد جمع البيانات للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من مدى صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية، وكذا الحاسب الآلي بواسطة برنامج التحليل التنبؤي (Predictive Analytics Software) (PASW)V28 (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية سابقاً-SPSS- IBM (Statistical Package for the Social Sciences) SPSS Statistics 28.0، وقد تم حساب ما يلي:



جدول رقم (5): يبين أهم الوسائل المستعملة في المعالجة الإحصائية.

Mean	المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	الانحراف المعياري.
Median	الوسيط.
Minimum	أقل قيمة.
Maximum	أكبر قيمة.
Spearman Correlation Coefficient	معامل الارتباط سيرمان (لامعلم).
Wilcoxon W	ويلكوكسون، وقيمة sig.
Mann-Whitney U	قيمة مان ويتن، وقيمة sig.
percentage%	النسبة المئوية %
	معيار كوهن (d) Cohen
	معيار هيدجز (g) Hedges
وضع في الاعتبار أن 0.05 الحد الأدنى لمستوى الدلالة.	

## 16- حجم الأثر (التأثير) (الدلالة العملية) (قوة الترابط) (Effect Size):

يؤكد "الدردير" أن بعض الباحثين يكتفون بإيجاد دلالة الفرق بين المجموعات، فالدلالة الإحصائية للفرق بين مجموعتين أو أكثر ليست كافية لبيان أهمية ذلك الفرق، وإنما هناك أمور أخرى يجب أن تؤخذ في الاعتبار مثل حجم ذلك الفرق، وما يمكن أن يترتب على معرفة ذلك الفرق من قرارات، أي أن القيمة العملية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار بالإضافة إلى الدلالة الإحصائية، لذا يفضل أن يحسب الباحث حجم الأثر (حجم الفرق) عند وجود دلالة إحصائية، لأن مقاييس حجم الأثر لا تتأثر بحجم العينات، نظراً لأنها تتناول حجم الفرق، أوقوه الإرتباط، فالدلالة الإحصائية قد تكون مظلمة أحياناً، وبالتالي فلا بد من حساب حجم الأثر عند تقويم نتائج أية تجربة، فأحجام التأثير توضح لنا مقدار تأثير المتغيرات المستقلة في المتغيرات التابعة، بينما الدلالة الإحصائية لا توضح ذلك (الدردير، 2006، ص ص 76-77).

**حجم الأثر:** هو الدرجة التي تكون فيها النتائج لها دلالة عملية في مجتمع الدراسة، أو أنه عبارة عن مؤشر يحدد درجة أهمية أو عدم أهمية (تفاهة) نتائج الدراسة بغض النظر عن حجم العينة (حسن، 2011، ص 265).

يشير "أبوجراد" أنه من الملاحظ في البحوث التربوية إفتقارها إلى دراسة الدلالة العملية للبحث ومناقشتها وإقتصارها على المقاييس الإحصائية التقليدية، مما يقلل من أهمية النتائج، فالأصل هو تقدير الدلالة العملية خاصة



إذا علمنا أن قوة الإختبارات الإحصائية تكمن في علاقتها بالدلالة الإحصائية وبالذلة العملية، وأن تحديد الذلة العملية للفرق الإحصائي يعتبر مقياسا إضافيا يعكس أهمية هذا الفرق (أبو جراد، 2013، ص 353).

يرى "الياسري وآخرون" أنه إذا كنت هناك ذلة إحصائية بإستخدام إختبار ما، فهذا لا يعني بالضرورة وجود أثر حقيقي عملي لهذه الذلة الإحصائية (الياسري، عمر، وهويدي، 2011، ص 207).

إنه لمعالجة هذا الإنتقاد نقوم بقياس حجم الأثر والذي يعتبر قياس موضوعي وعتاري لمطال الأثر المراقب (شعاع، 2007، ص 37).

#### خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة ، كما حاولنا فيه إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم ، الإحاطة بظروف إختيار العينة ، تحديد حدود البحث الزمانية والمكانية، إبراز صدق وثبات أدوات الدراسة وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما تم عرض خطوات إعداد البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية والأسس التي بني عليها، وذكر الأدوات الإحصائية المستخدمة وهذا استعدادا لمعالجة بيانات الدراسة.



# الجانب التطبيقي

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.



تمهيد:

بعد القيام باختيار أنسب وأحدث الوسائل العلمية لمعالجة مشكلة البحث المراد دراستها والتي تم صياغتها بدقة ووضوح اهتم الباحث في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والتأكد من صحة الفرضيات المقترحة كحلول مؤقتة للمشكلة أو نفيها كون أن الفرض لا يزيد على كونه جملة لاهي صادقة ولا هي كاذبة، كما سيتم في هذا الفصل عرض الإستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية وعرض مجموعة من الإقتراحات والتوصيات.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.

عرض النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

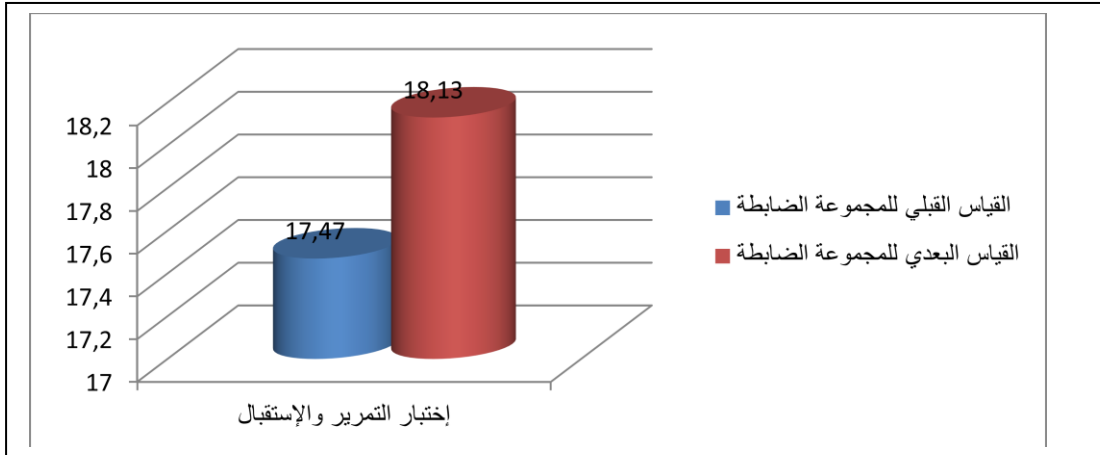
نص الفرضية الأولى: للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في إختبار التمرير والإستقبال:

يتبين من الجدول رقم (6) والشكل رقم (8) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في جدول رقم (6): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمرير والإستقبال للمجموعة الضابطة.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة الضابطة				الإختبار (z)	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.08	1.73-	1.19	18.13	1.45	17.47	إختبار التمرير والإستقبال	كرة اليد

المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمرير والإستقبال غير دالة إحصائيا حيث قيمة  $0.08 = sig$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ .



شكل رقم (8) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التمير والإستقبال

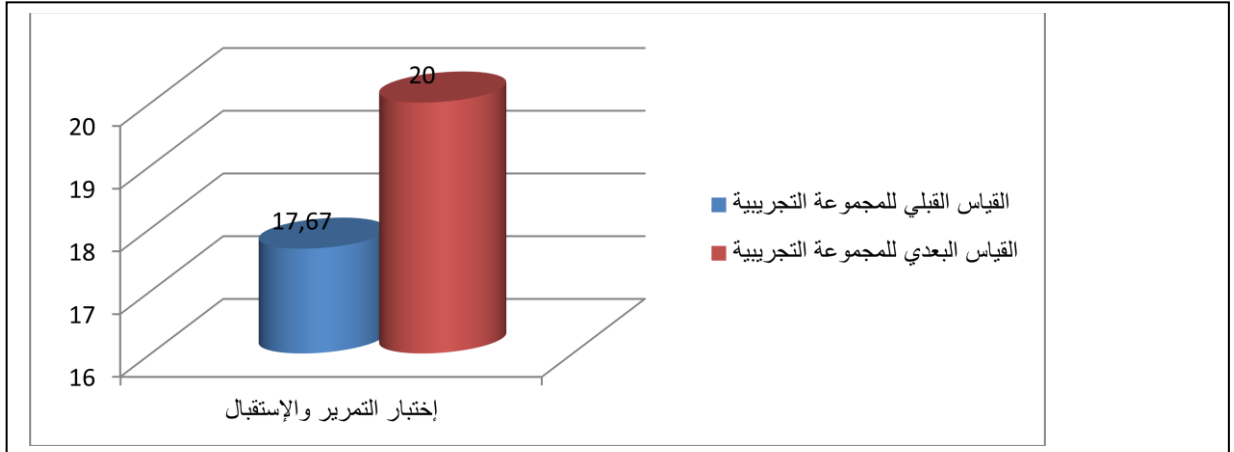
من خلال نتائج الجدول رقم (6) والشكل رقم (8) نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التمير والإستقبال.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في إختبار التمير والإستقبال:

جدول رقم (7): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمير والإستقبال للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة التجريبية				الإختبارات	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.001	3.20-	1.56	20	1.68	17.67	إختبار التمير والإستقبال	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (7) والشكل رقم (9) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمير والإستقبال دالة إحصائية حيث قيمة  $0.001 = \text{sig}$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (9) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التمرير والإستقبال

من خلال نتائج الجدول رقم (7) والشكل رقم (9) نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التمرير والإستقبال لصالح القياس البعدي.

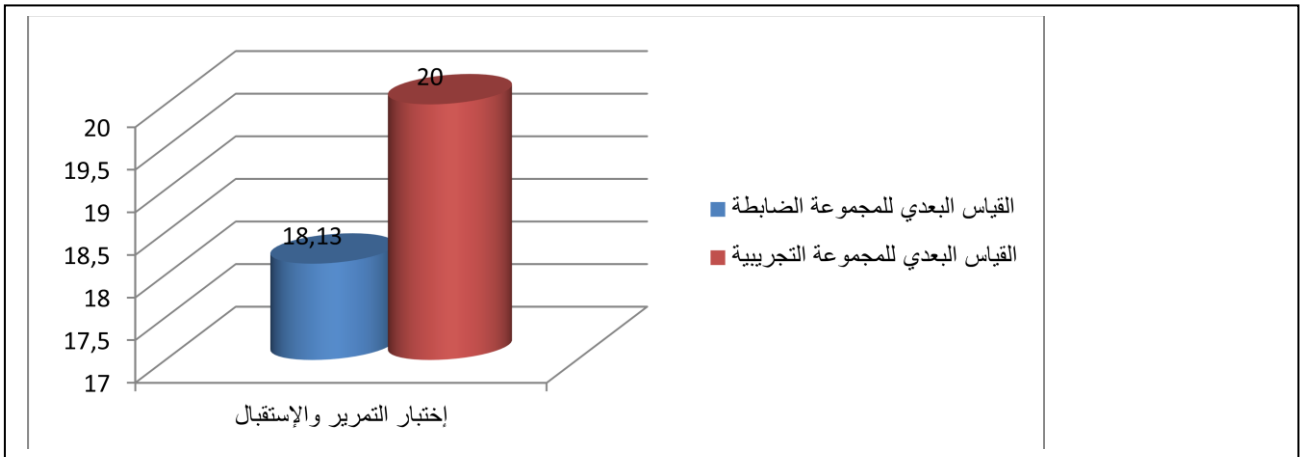
عرض نتائج القياسين البعدين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التمرير

#### والإستقبال:

جدول رقم (8): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودالتها بين القياسين البعدين في إختبار التمرير والإستقبال بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني Mann-Whitney	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس البعدي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	0.002	38	1.56	20	1.19	18.13	إختبار التمرير والإستقبال	01	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (8) والشكل رقم (10) أنه عند المقارنات المستقلة (إختبار مان ويتني)، جاءت الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين البعدين في إختبار التمرير والإستقبال دالة إحصائية حيث قيمة  $0.002 = sig$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (10) يبين المتوسط الحسابي للقياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التمرير والإستقبال

من خلال نتائج الجدول رقم (8) والشكل رقم (10) نستنتج أن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين البعدين ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التمرير.

جدول رقم (9): يبين حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التمرير والإستقبال.

النشاط	المجموعة	الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم الأثر Hedges' correction ودلالته
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
كرة اليد	الضابطة	إختبار التمرير والإستقبال	17.47	1.45	18.13	1.19	0.49 صغير
	التجريبية		17.67	1.68	20	1.56	1.39 كبير جدا

من خلال الجدول رقم (9) يتبين لنا أن حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (كبير جدا) أكبر من حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (صغير) مما يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد، وبذلك تتحقق الفرضية الأولى.



عرض النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

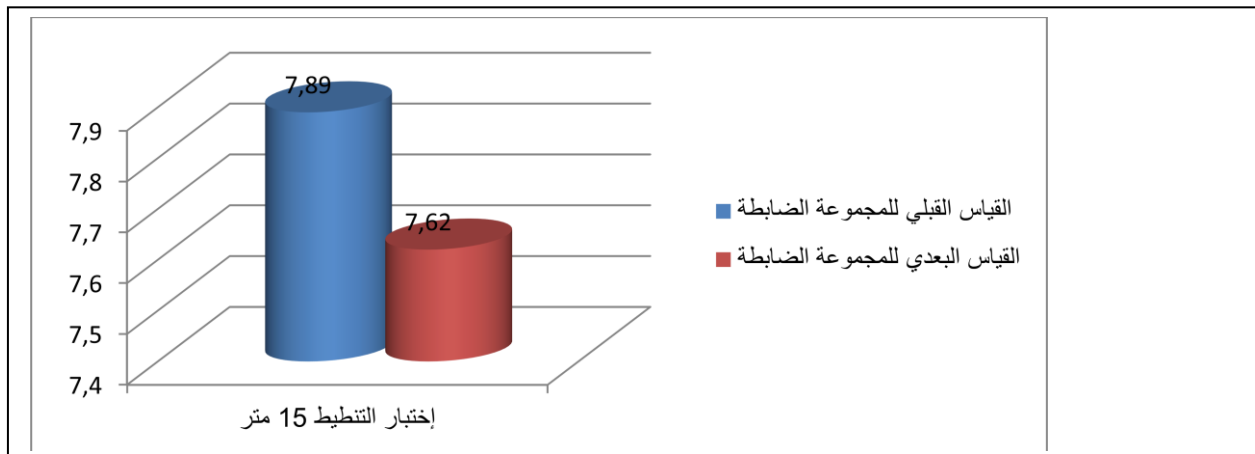
نص الفرضية الثانية: للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط 15 متر:

جدول رقم (10): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر للمجموعة الضابطة.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة الضابطة				الإختبارات	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	0.004	2.89-	0.42	7.62	0.51	7.89	إختبار التنطيط 15 متر	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (10) والشكل رقم (11) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر دالة إحصائيا حيث قيمة  $0.004 = sig$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (11) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط 15 متر



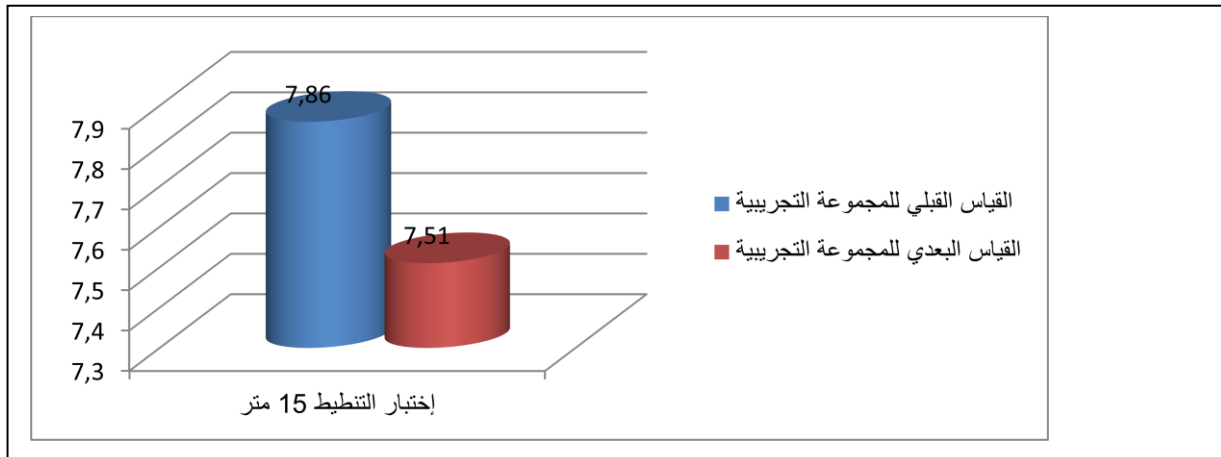
نستنتج من الجدول رقم (10) والشكل رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي في إختبار التنطيط.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط 15 متر:

جدول رقم (11): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة التجريبية				الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	0.004	2.84-	0.53	7.51	0.42	7.86	إختبار التنطيط 15 متر	02	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (11) والشكل رقم (12) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر دالة إحصائية حيث قيمة  $0.004 = sig$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (12) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط 15 متر.

من خلال نتائج الجدول رقم (11) والشكل رقم (12) نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة هذا الأخير في إختبار التنطيط.



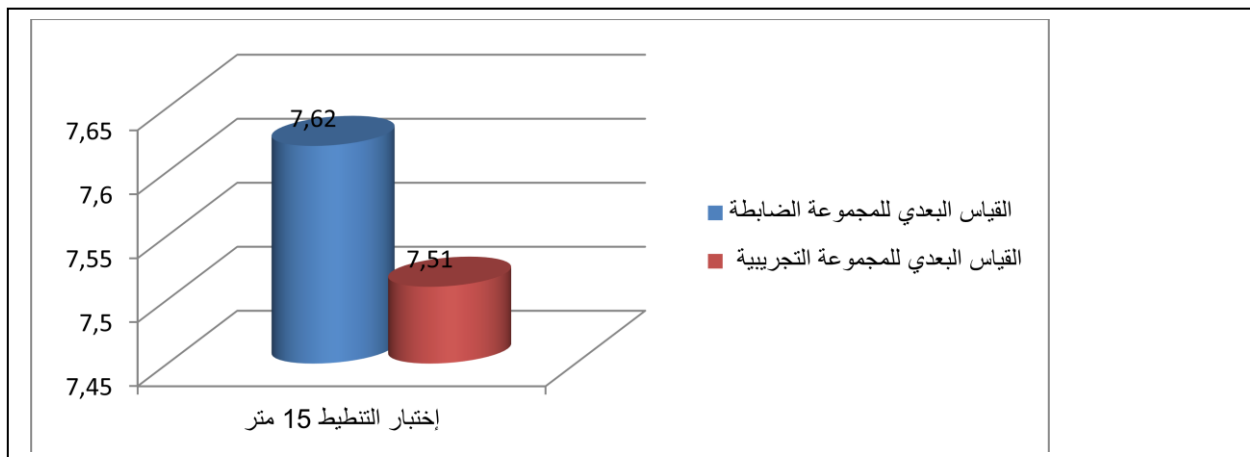
## عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط 15

متر:

جدول رقم (12): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودالتها بين القياسين البعديين في إختبار التنطيط 15 متر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني Mann-Whitney	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس البعدي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
غير دال	0.55	98	0.53	7.51	0.42	7.62	إختبار التنطيط 15 متر	02	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (12) والشكل رقم (13) أنه عند المقارنات المستقلة (إختبار مان ويتني)، جاءت الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين البعديين في إختبار التنطيط 15 متر غير دالة إحصائياً حيث قيمة  $sig=0.55$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (13) يبين المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط 15 متر

من خلال نتائج الجدول رقم (12) والشكل رقم (13) نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط.



جدول رقم (13): يبين حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التنطيط 15 متر.

حجم Hedges' correction الاثـر ودلالته	حجم Cohen's d الاثـر ودلالته	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	المجموعة	النشاط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.78 كبير	0.80 كبير	0.42	7.62	0.51	7.89	إختبار التنطيط 15 متر	الضابطة	كرة اليد
0.78 كبير	0.80 كبير	0.53	7.51	0.42	7.86		التجريبية	

من خلال الجدول رقم (13) يتبين لنا أن حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (كبير) يساوي حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (كبير) مما يبين تساوي الاثر المحدث لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة التنطيط وفي كرة اليد.

#### عرض النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة: للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

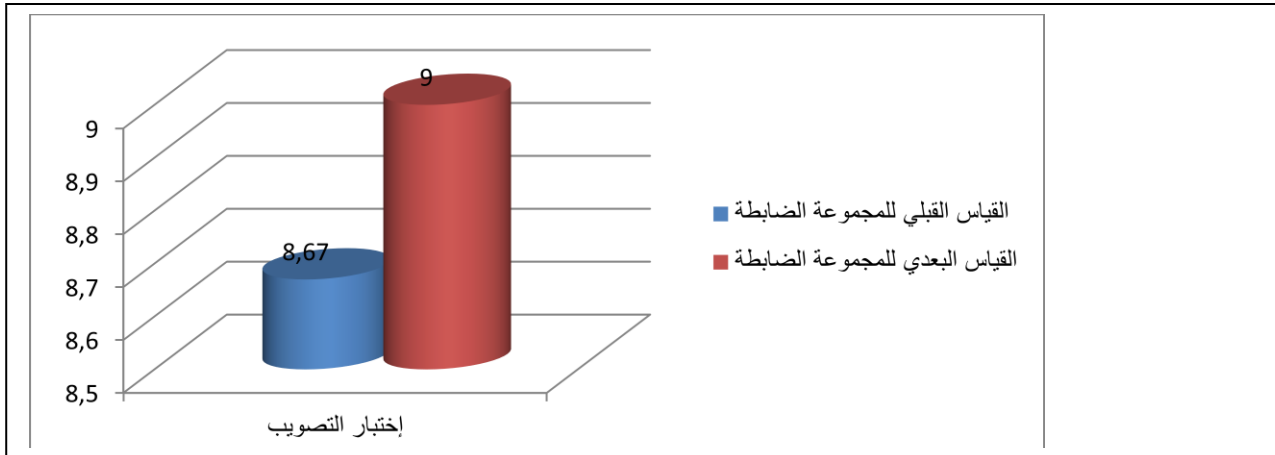
جدول رقم (14): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودلالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب للمجموعة الضابطة.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة الضابطة				الاختبارات	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.17	1.39-	0.92	9	0.72	8.67	إختبار التصويب	كرة اليد



عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب:

يتبين من الجدول رقم (14) والشكل رقم (14) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب غير دالة إحصائيا حيث قيمة  $0.17 = sig$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ .



شكل رقم (14) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب.

من خلال نتائج الجدول رقم (14) والشكل رقم (14) نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التصويب.

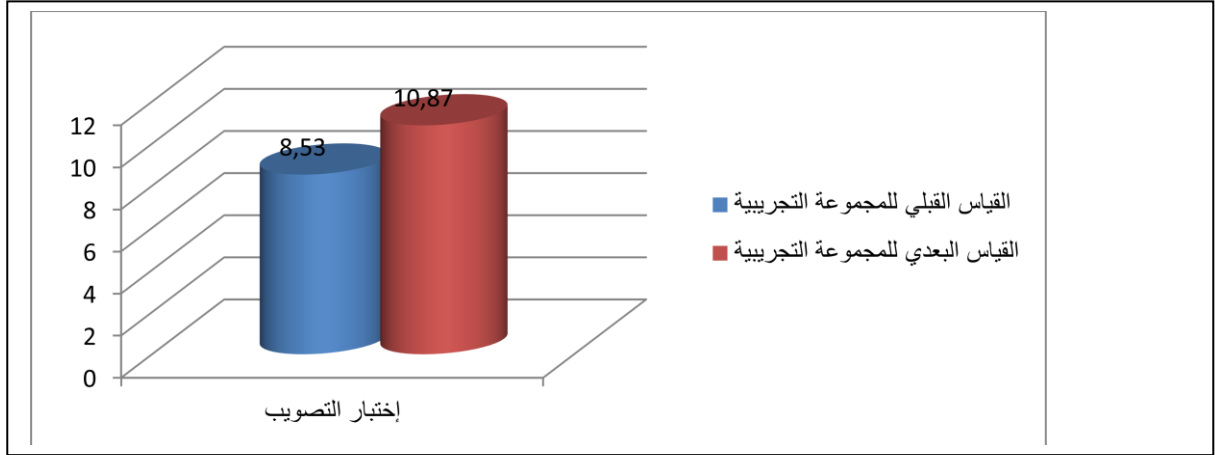
عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب:

جدول رقم (15): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة التجريبية				الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
دال	$0.001 <$	-3.46	1.41	10.87	0.83	8.53	إختبار التصويب	03	كرة اليد



يتبين من الجدول رقم (15) والشكل رقم (15) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب دالة إحصائيا حيث قيمة  $0.001 \leq sig$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (15) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب.

من خلال نتائج الجدول رقم (15) والشكل رقم (15) نستنتج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة هذا الأخير في إختبار التصويب.

عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التصويب:

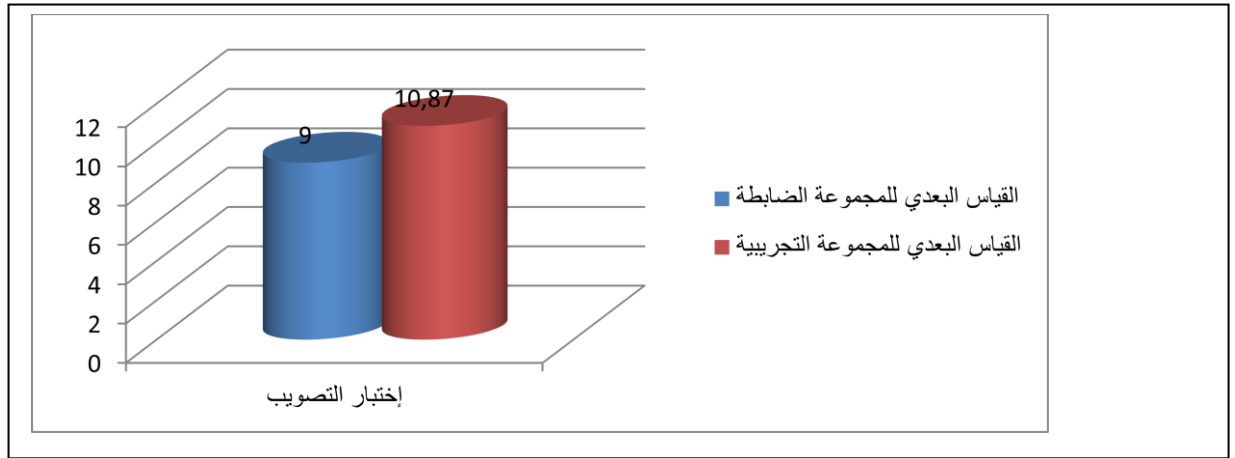
جدول رقم (16): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودالتها بين القياسين البعديين في إختبار التصويب للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني Mann-Whitney	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس البعدي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	$0.001 <$	30.50	1.41	10.87	0.92	9	إختبار التصويب	03	كرة اليد

يتبين من الجدول رقم (16) والشكل رقم (16) أنه عند المقارنات المستقلة (إختبار مان ويتني)، جاءت الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين البعديين في إختبار التصويب دالة إحصائيا حيث قيمة



البعدين ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.  $0.001 \leq \text{sig}$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين القياسين البعدين ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل رقم (16) يبين المتوسط الحسابي للقياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التصويب.

من خلال نتائج الجدول رقم (16) والشكل رقم (16) نستنتج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التصويب.

جدول رقم (17): يبين حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب.

حجم الاثـر Hedges' correction ودلالته	حجم الاثـر Cohen's d ودلالته	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	المجموعة	النشاط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.36 صغير	0.37 صغير	0.42	7.62	0.51	7.89	إختبار التصويب	الضابطة	كرة اليد
2.78 ضخـم	2.86 ضخـم	1.41	10.87	0.83	8.53		التجريبية	

من خلال الجدول رقم (17) يتبين لنا أن حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (ضخم) أكبر بكثير من حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (صغير) مما يبين تفوق المجموعة التجريبية بكثير على المجموعة الضابطة في مهارة التصويب في كرة اليد، وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة.



عرض النتائج في ضوء الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة: للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.

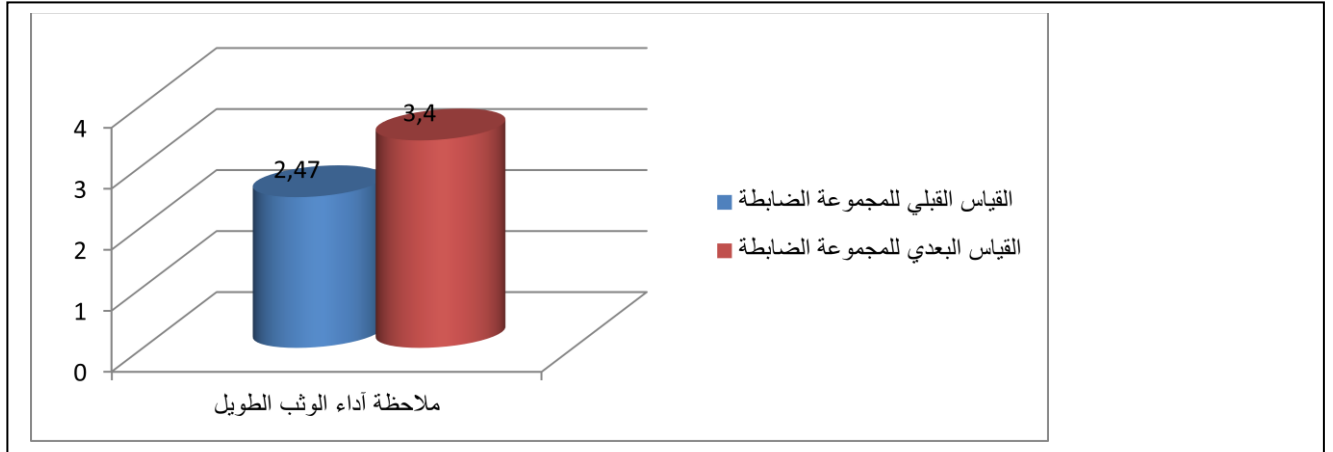
عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في ملاحظة أداء القفز

الطويل:

جدول رقم (18): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالتها بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعة الضابطة.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة الضابطة				الإختبارات	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.19	1.29-	1.59	3.40	1.92	2.47	ملاحظة أداء القفز الطويل	القفز الطويل

يتبين من الجدول رقم (18) والشكل رقم (17) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل غير دالة إحصائياً حيث قيمة  $0.19 = sig$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة  $0.05$ .



شكل رقم (17) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في ملاحظة أداء القفز الطويل.

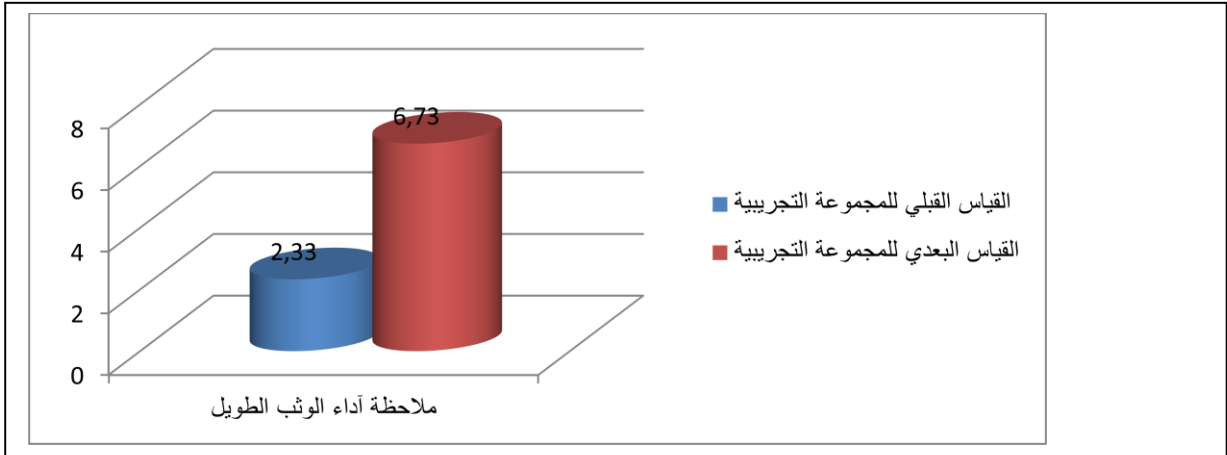
من خلال نتائج الجدول رقم (18) والشكل رقم (17) نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في ملاحظة أداء القفز الطويل:

جدول رقم (19): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالتها بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة Wilcoxon (z)	المجموعة التجريبية				الاختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	< 0.001	3.43-	1.10	6.73	1.34	2.33	ملاحظة أداء القفز الطويل	04	القفز الطويل

يتبين من الجدول رقم (19) والشكل رقم (18) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل دالة إحصائية حيث قيمة  $0.001 \leq \text{sig}$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (18) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ملاحظة أداء القفز الطويل

من خلال نتائج الجدول رقم (19) والشكل رقم (18) نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة القياس البعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل.

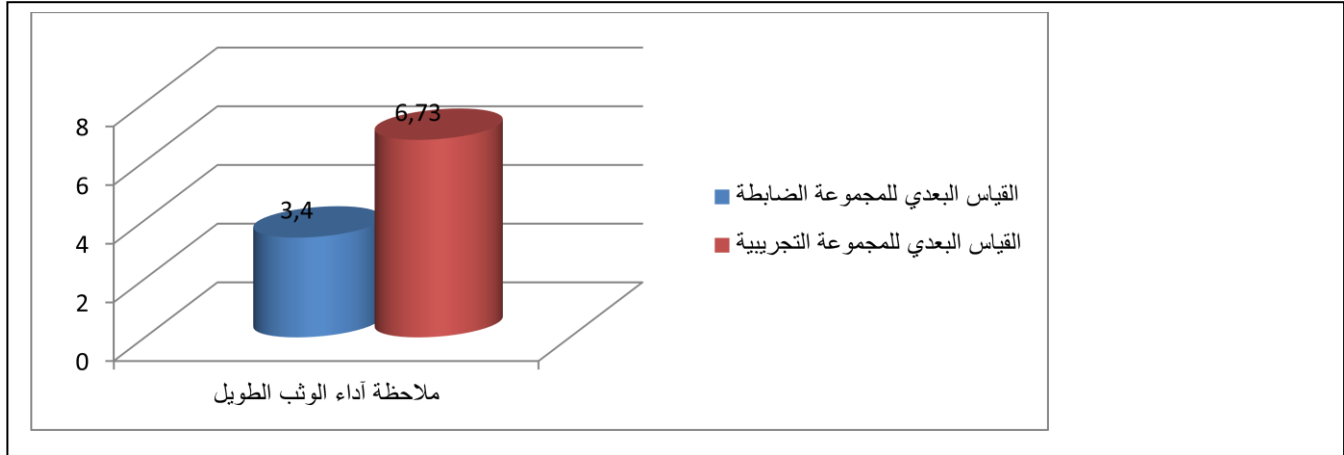
عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاحظة أداء القفز الطويل:

جدول رقم (20): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودالتها بين القياسين البعديين في ملاحظة أداء القفز الطويل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني Mann-Whitney	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس البعدي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	< 0.001	10	1.10	6.73	1.59	3.40	ملاحظة أداء القفز الطويل	04	القفز الطويل



يتبين من الجدول رقم (20) والشكل رقم (19) أنه عند المقارنات المستقلة (إختبارمان ويتني)، جاءت الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين البعديين في ملاحظة أداء القفز الطويل دالة إحصائيا حيث قيمة  $0.001 \leq sig$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (19) يبين المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاحظة أداء القفز الطويل.

من خلال نتائج الجدول رقم (20) والشكل رقم (19) نستنتج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملاحظة أداء القفز الطويل ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (21): يبين حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في ملاحظة أداء القفز الطويل.

حجم Hedges' correction الاثـر ودلالته	حجم Cohen's d الاثـر ودلالته	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	المجموعة	النشاط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.34 صغير	0.35 صغير	1.59	3.40	1.92	2.47	ملاحظة أداء القفز الطويل	الضابطة	القفز
2.85 ضخـم	2.93 ضخـم	1.10	6.73	1.34	2.33		التجريبية	الطويل



من خلال الجدول رقم (21) يتبين لنا أن حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (ضخم) أكبر بكثير من حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (صغير) مما يبين تفوق المجموعة التجريبية بكثير على المجموعة الضابطة في مهارة أداء القفز الطويل، وبذلك تتحقق الفرضية الرابعة.

### عرض النتائج في ضوء الفرضية الخامسة:

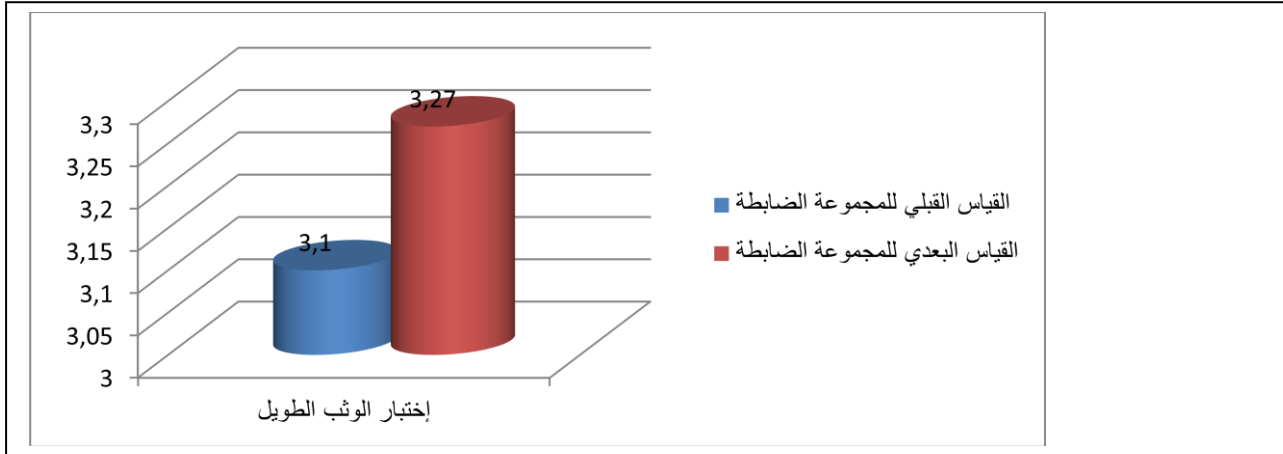
نص الفرضية الخامسة: للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي في القفز الطويل.

### عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل:

جدول رقم (22): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل للمجموعة الضابطة.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة الضابطة				الإختبارات	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.17	1.38-	0.40	3.27	0.24	3.10	إختبار الوثب الطويل	القفز الطويل

يتبين من الجدول رقم (22) والشكل رقم (20) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل غير دالة إحصائياً حيث قيمة  $0.17 = sig$ ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي.



شكل رقم (20) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل.

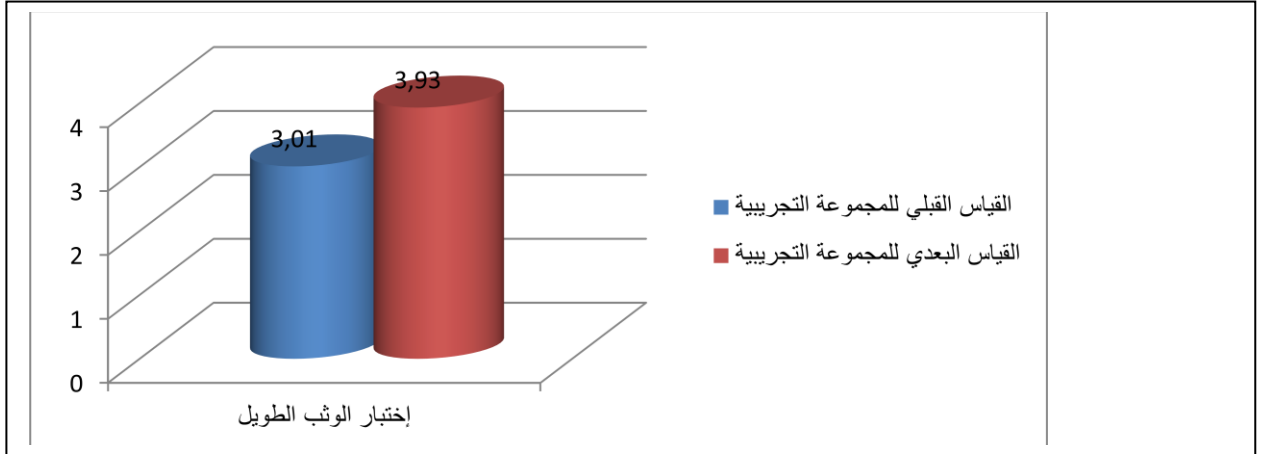
من خلال نتائج الجدول رقم (22) والشكل رقم (20) نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الوثب الطويل.

عرض نتائج القياسين القبلي والبعدي وقيمة ويلكوكسون للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب الطويل:

جدول رقم (23): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ويلكوكسون (مقارنة مرتبطة) ودالتها بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار القفز الطويل للمجموعة التجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة ويلكوكسون Wilcoxon (z)	المجموعة التجريبية				الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس القبلي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	< 0.001	3.41-	0.17	3.93	0.31	3.01	إختبار الوثب الطويل	05	القفز الطويل

يتبين من الجدول رقم (23) والشكل رقم (21) أنه عند المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون)، جاءت الفروق في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الوثب الطويل دالة إحصائية حيث قيمة  $0.001 \leq \text{sig}$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (21) يبين المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب الطويل

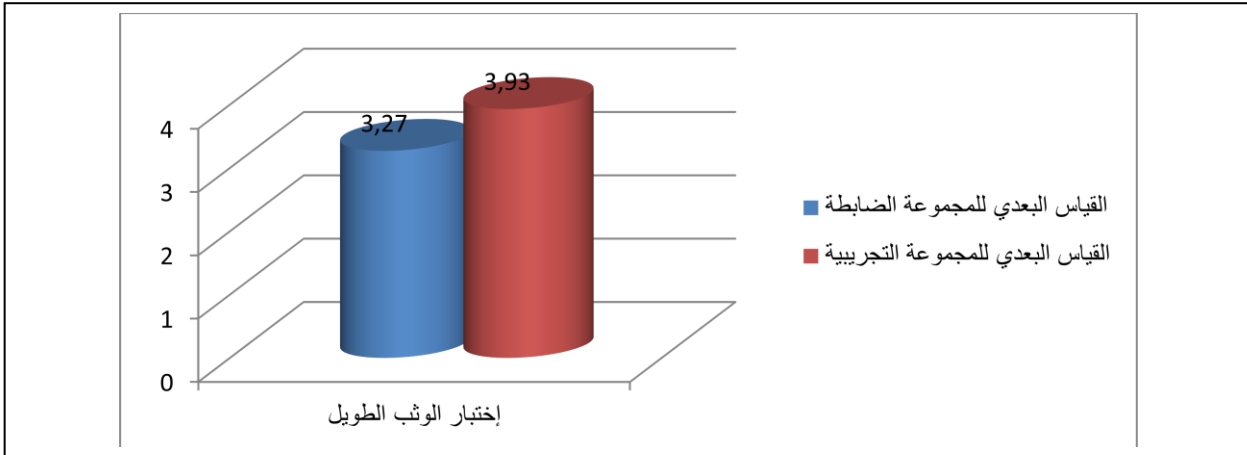
من خلال نتائج الجدول رقم (23) والشكل رقم (22) نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة هذا الأخير.

عرض نتائج القياسين البعديين وقيمة مان ويتني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الوثب الطويل:

جدول رقم (24): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان ويتني (مقارنة مستقلة) ودالاتها بين القياسين البعديين في إختبار الوثب الطويل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة sig	قيمة مان ويتني Mann-Whitney	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الإختبارات	الرقم	النشاط
			القياس البعدي		القياس البعدي				
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	< 0.001	14	0.17	3.93	0.40	3.27	إختبار الوثب الطويل	05	القفز الطويل

يتبين من الجدول رقم (24) والشكل رقم (22) أنه عند المقارنات المستقلة (إختبار مان ويتني)، جاءت الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين البعديين في إختبار الوثب الطويل دالة إحصائية حيث قيمة  $0.001 \leq \text{sig}$ ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05.



شكل رقم (22) يبين المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الوثب الطويل.

من خلال نتائج الجدول رقم (24) والشكل رقم (22) نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الوثب الطويل.

جدول رقم (25): يبين حجم الأثر للمجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار القفز الطويل.

حجم Hedges' correction الانحراف ودلالته	حجم Cohen's d الانحراف ودلالته	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	المجموعة	النشاط
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.35 صغير	0.36 صغير	0.40	3.27	0.24	3.10	إختبار القفز الطويل	الضابطة	القفز
2.56 ضخم	2.63 ضخم	0.17	3.93	0.31	3.01		التجريبية	الطويل

من خلال الجدول رقم (25) يتبين لنا أن حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (ضخم) أكبر بكثير من حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (صغير) مما يبين تفوق المجموعة التجريبية بكثير على المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي في القفز الطويل، وبذلك تتحقق الفرضية الخامسة.



## ثانيا: مناقشة النتائج

### 1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تشير إلى أنه للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

بعد القيام بالإجراءات الميدانية وإجراء الإختبارات القبليّة وإجراء الإختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية وبعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الميدانية المحصل عليها بهدف إصدار أحكام موضوعية، أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تبين من خلال الجدول رقم (6) عند إجراء المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعيّنة الضابطة، كما تبين من خلال الجدول رقم (7) في إختبار ويلكوكسون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار التمرير والإستقبال لصالح الإختبار البعدي، كما يبين الجدولين (8) و(9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وأن حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (كبير جدا) أكبر من حجم الاثر الذي أحدثه البرنامج الإعتيادي (صغير)، مما يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد، وهذا ما يدل على أن البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه الرياضية والمطبق على العينة التجريبية حقق نتائج إيجابية وتطورا ملحوظا في مهارة التمرير والإستقبال وبذلك تتحقق الفرضية الأولى.

ونغزو هذا التطور الذي حققته العينة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية ولما يحتويه البرنامج من حركات وتمارين بسيطة تتناسب مع هذه الفئة وقدراتهم ومستوياتهم، كما يستطيع التلاميذ القيام بها بسهولة إضافة لما تحتويه الألعاب شبه رياضية من عوامل التشويق والتشجيع والترغيب والمنافسة، مما يجعلها محببة عند التلاميذ، كما نغزو هذا التطور والفروق بين الإختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي إلى حجم الأثر الكبير الذي حققه البرنامج التعليمي المطبق من طرف الباحث على عكس العينة الضابطة التي اعتمدت في تعليمها أستاذ المادة على الأسلوب الاعتيادي الذي نادرا ما يحقق الأهداف المرجوة من الحصص التعليمية نظرا لتمارينه التقليديّة وغياب عنصر التشويق وتحفيز التلاميذ وهذا ما أشار إليه الباحث قول خيرة وحمة جعيرن في دراستهما إلى أن الألعاب الشبه رياضية تكتسي أهمية كبيرة بحيث أصبحت من أهم الطرق التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص كما أثبت



على أن اللعب الشبه رياضي له دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما يعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة إستيعاب المهارات الحركية و تحسين الأداء الحركي لدى التلاميذ (قول و جعيرن، 2010، ص 53)

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع نتائج فرضية دراسة جلطي طيب (2017) بعنوان تأثير الألعاب الشبه رياضية في تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة كرة اليد عند الناشئين ذكور الذي أكد أن للألعاب الشبه رياضية تأثير في تعلم مهارة التميرر والإستقبال في كرة اليد عند الناشئين ذكور حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي، كما توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية وأرجع سبب هذا التفوق إلى استفادة أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج المسطر على أسس علمية وحسب القدرات الجسمية والفنية والعقلية لأفراد العينة لأن التدريب العلمي المدروس يعد العامل الأساسي والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين خاصة عند الناشئين وذلك لتعويدهم على مهارات جديدة ويمكن من خلالها تحقيق تحكم مهاري جيد يساعدهم على أداء مقبول في المنافسة (جلطي، 2017، ص 121).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سليم بزويو (2013) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ ودراسة صلاح الدين أوكليلي والبشير قاسمي (2019) بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى إبتدائي 6 سنوات كلها أقرت أن للألعاب شبه الرياضية أثر إيجابي في تطوير وتحسين الأداء المهاري ودراسة نصر الدين بركاتي (2018) بعنوان أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الاولى التي تنص بأن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التميرر والإستقبال في كرة اليد .



## 2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على انه للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

يتبين من خلال الجدول (10) أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة 0,05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لصالح الإختبار البعدي في إختبار التنطيط 15 متر ، وبين الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار التنطيط 15 متر لصالح الإختبار البعدي مما يدل على أن كلا من البرنامجين المطبقين على العينتين التجريبية والضابطة حققا أثر إيجابي ، كما يوضح الجدول رقم (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للعينه التجريبية الخاضعة للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية والعينه الضابطة الخاضعة للبرنامج الاعتيادي المطبق من طرف أستاذ المادة ، ونغزو وجود الفروق بين الإختبارات القبليه والبعديه لكلا المجموعتين لصالح الإختبارات البعديه إلى فعالية كلا من البرنامجين المطبقين على العينتين فالبرنامج المقترح بالألعاب شبه رياضية حقق تطورا وأثرا كبيرا في أداء مهارة التنطيط لدى التلاميذ ، كذلك العينه الضابطة حققت تحسنا وتطورا كبيرا في مهارة التنطيط، ونغزو هذه الفروق والأثر الكبير الذي حققه البرنامج الاعتيادي لإختيار الأستاذ لتمرين هادفة ومراعاته وإتباعه الأسس العلمية في بناء وحداته التعليمية وإعداد التمارين الخاصة بمهارة التصويب، كما يغزيه إلى أن تكون أسباب أخرى لهذا النجاح المحقق كإعداد التلاميذ نفسيا وذهنيا ومناسبة التمارين مع مستوى التلاميذ واستعماله تمارين تنبثق منها الحيوية وروح التنافس وتحفز التلاميذ على الأداء الجيد والقيام بالواجبات الحركية دون ملل وتعب، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه الباحث طيب جلطي (2017) في دراسته الذي وجد فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي للعينه الضابطة الخاضعة للبرنامج التقليدي مما يدل على أن للبرنامج التقليدي أثرا إيجابيا على تعلم مهارة التنطيط على المجموعه الضابطة وهذا ما فسره بالإعتماد على تمارين تتناسب مع مستوى مهارات التلاميذ كما أن التكرار وعنصر التشويق الموجود في التمرينات كونها جديدة جعلت التلاميذ أكثر إندفاعا ورغبة شديدة لأدائها (جلطي، 2017، ص 119).

كما نغزو أيضا نتائج الجدول (12) و(13) أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للعينتين التجريبية والضابطة إلى فعالية الوحدات التعليمية المبنية من طرف أستاذ المادة في مهارة التصويب ونجاحها مما عادل حجم الأثر الذي حققه البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية الذي حقق هو أيضا



تطورا كبيرا في الأداء المهاري للتلاميذ نظرا لتمارينه المناسبة مع المهارة والسهولة الأداء والباعثة لروح المنافسة والأداء الجيد وبذلك تؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على ان للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد، فمن خلال النتائج المتوصل إليها تم التأكد إحصائيا وعمليا من أثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لصالح الإختبار البعدي إضافة إلى حجم الأثر الذي حققته المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سليم بزيو (2013) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ ودراسة صلاح الدين أوكليلي والبشير قاسمي (2019) بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى إبتدائي 6 سنوات كلها أقرت أن للألعاب شبه الرياضية أثر إيجابي في تطوير وتحسين الأداء المهاري ودراسة نصر الدين بركاتي (2018) بعنوان أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

### 2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص إلى أنه للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

من خلال الجدول رقم (14) تبين أنه عند إجراء المقارنات المرتبطة (إختبار ويلكوكسون) يظهر عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، وتبين أيضا من خلال الجدول رقم (15) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار التصويب في نشاط كرة اليد لصالح الإختبار البعدي عند إجراء إختبار ويلكوكسون، كما بين الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية بالإضافة إلى أن حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج المقترح (كبير جدا) أكبر من حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي (صغير) مما يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التصويب في نشاط كرة اليد وهذا ما وضحه الجدول رقم (17)، وهذا ما يدل على أن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه الرياضية والمطبق على العينة التجريبية حقق نتائج إيجابية وتطورا ملحوظا في مهارة التصويب .



ونغزو هذا التطور الحاصل في نتائج أداء مهارة التصويب في الإختبارات البعدية للعينه التجريبية إلى أن البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية يشجع التلاميذ على التعلم ويتيح لهم فرص التعلم كل حسب قدراته فهو يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ، ويعمل على إثارة حماس المتعلمين ودافعيتهم نحو الإنجاز، وتعلم المهارات الحركية كما يحتوي على تمارين فيها عنصر التنافس مما يشجع التلاميذ على تفجير كل ما يملك للحصول على أفضل النتائج على عكس العينة الضابطة الخاضعة للبرنامج الاعتيادي الذي يفتقد إلى عناصر أساسية في عملية التعلم كالتحفيز ومراعات الفروق الفردية بين التلاميذ، ومناسبة التمارين والحركات المعدة في الوحدات التعليمية ، وفي هذا الإطار يشير سيد علي عبد الرحمان (2009) إلى أن للألعاب شبه الرياضية دور في تحفيز التلاميذ على الإقبال على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ولا يقوم التلميذ بوجه معين من النشاط من غير تحفيز فالتحفيز شيء أساسي لبدأ التعلم والإستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض التلميذ من مصاعب وعقبات ويمنح الفرد الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل (بن عبد الرحمان، 2009، ص 178)

كما نغزو حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج المقترح الكبير جدا مقارنة بحجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي المطبق من طرف أستاذ المادة إلى خروج الباحث عن الصورة الجامدة التي كانت مبعثا للملل وتضايق التلاميذ، فهي تعمل على تغيير وتنوع مادة الدرس وجعل دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وإنفعاله مما يساعد على تحقيق الهدف، وهذا ما اشار إليه سيد علي عبد الرحمان (2009) في دراسته وتم التطرق إليه في الجانب النظري لهذه الدراسة في الفصل الاول.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من نصر الدين بركاتي (2018) بعنوان أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، ودراسة سليم بزيو (2013) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ ، ودراسة صلاح الدين أوكليلي والبشير قاسمي (2019) بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى إبتدائي 6 سنوات كلها أقرت أن للألعاب شبه الرياضية أثر إيجابي في تطوير وتحسين الأداء المهاري، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة القائلة بأن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد .



## 4-2 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة أن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة الخاضعة للبرنامج التقليدي المعد من طرف أستاذ المادة في أداء مراحل القفز الطويل نتيجة لعدم فاعلية البرنامج التقليدي ، كما تبين من الجدول رقم (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية في أداء مراحل القفز الطويل لصالح الإختبار البعدي نتيجة لفعالية البرنامج ، كما يتضح من الجدول رقم (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وهذا مايدل على أن البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية والمطبق على العينة التجريبية حقق نتائج إيجابية وتطورا ملحوظا في أداء مراحل القفز الطويل على عكس العينة الضابطة .

ونغزو هذا التطور الحاصل الذي حققته العينة التجريبية إلى نجاعة وفعالية البرنامج التعليمي كما نغزبه إلى طبيعة الوحدات التعليمية وما تحتويه من تمارين لها أهمية في تقديم صورة واضحة عن الأداء اللازم تأديته من طرف التلاميذ ولطبيعة التمارين التي بنيت عليها الوحدات التعليمية من سهولة أدائها وإحتوائها على روح التنافس بين التلاميذ مما يجعل كل تلميذ يحاول تقديم أفضل ما لديه وإخراج كل ما لديه بدون ملل وهذا ما أشار إليه حمزة جعيرن (2009) في دراسته أنه للألعاب شبه الرياضية دور فعال في تنشيط وحيوية التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال التمرينات شبه رياضية التي تقود التلاميذ إلى تفجير طاقاته المخزنة بداخله فيصبح يلعب بدون ملل أو كلل (جعيرن، 2009، ص 118).

كما نغزو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين للعينتين لصالح المجموعة التجريبية على الأثر الإيجابي الذي حققه البرنامج المقترح بالألعاب شبه الرياضية على عكس البرنامج الاعتيادي الذي نغزوه إلى عدم الإختيار الأنسب للتمارين المناسبة للهدف المراد الوصول إليه من جهة وعدم مناسبتها للتلاميذ من جهة أخرى مما يؤدي إلى عدم نشاطهم وأدائهم للتمارين بشكل تعيب عنه الجدية نظرا لغياب عنصر التشويق وهذا ما تم عرضه في الجدول رقم (21) الذي يبين حجم الاثر المحقق من طرف المجموعتين في أداء مراحل القفز الطويل



وهذا ما يدل على أن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل وبذلك تتحقق الفرضية الرابعة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة سليم بزيو (2013) بعنوان دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ ودراسة صلاح الدين أوكليلي والبشير قاسمي (2019) بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى ابتدائي 6 سنوات ، ودراسة سيد علي بن عبد الرحمان (2009) مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى المرحلة المتوسطة ، ودراسة حمزة جعيرن (2009) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية فكلها أقرت أن للألعاب شبه الرياضية دور إيجابي في تطوير وتحسين الأداء المهاري.

## 2-5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على انه للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي في القفز الطويل.

تبين من الجدول رقم (22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في إختبار الوثب الطويل، كما تبين من الجدول (23) و (24) وجود فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، وأن حجم الأثر الذي حققه البرنامج المقترح بالألعاب الشبه رياضية أكبر من حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج الاعتيادي مما يوضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي المحقق.

ونغزو هذا التطور الحاصل والذي حققته المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية إلى فاعليته، إضافة لما يحتويه البرنامج في حصصه ووحداته التعليمية من تمارين وحركات بسيطة يستطيع المتعلم فهمها والقيام بأدائها، كما نغزي هذا التطور في الإنجاز الرقمي للعينة التجريبية عكس العينة الضابطة الخاضعة للبرنامج الاعتيادي المطبق من طرف أستاذ المادة لإحتواء البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية على عنصر التشويق، والتنافس، وتشجيع التلاميذ على العمل والأداء الجيد لتحقيق نتائج أفضل من



أصدقائه على عكس المجموعة الضابطة التي في غالب الأحيان تكون مملة للتلاميذ ومتعبة، وهذا ما أشار إليه سيد علي عبد الرحمان (2013) في دراسته إلى أن الحصة بدون ألعاب شبه رياضية تكون مملة أي أنها جافة لما لها من أهمية في الرفع من معنويات التلاميذ وتعطيهم شيء من المرح والتفريغ عن النفس (بن عبد الرحمان، 2013، ص 156)

كما نغزو هذه الفروق والنتائج في الإنجاز الرقمي للقفز الطويل لصالح المجموعة التجريبية إلى الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في التحسين من الحالة النفسية للتلميذ مما يجعله أكثر تركيزاً على الأداء الجيد وتشجعه أكثر على العمل والتنافس مما يؤدي به إلى تحقيق أفضل الأرقام، كما نغزو هذه الفروق والأثر الكبير المحقق للبرنامج التعليمي على عكس البرنامج الاعتيادي في الإنجاز الرقمي للوثب الطويل إلى ما تم الوصول إليه في الفرضية الرابعة أي أن لفاعلية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية في تطوير أداء مراحل القفز الطويل (الجري التحضيري، الإرتقاء، الطيران، الهبوط) دور في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل فبالأداء الجيد لمراحل القفز الطويل يتم تحقيق أفضل النتائج وهذا ما أشار إليه الباحث نادر إسماعيل حلاوة (2017) في دراسته بقوله أنه من العناصر المتحكمة في المستوى الرقمي التحكم في الأداء المهاري، كما أن كل محاولة في مسابقة القفز الطويل تمثل تحد بين التلميذ وذاته لتحقيق مستوى رقمي أعلى ويتفوق دائماً من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية أفضل من الآخرين ومعرفة الواثب بالمرحل الفنية للمسابقة (إسماعيل حلاوة، 2017، ص 478)

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول رقم (24) يتبين حجم الأثر المحقق من طرف المجموعتين في الإنجاز الرقمي للقفز الطويل والذي يوضح وجود نتائج أفضل لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على أن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه الرياضية أثر في تحسين الإنجاز الرقمي للقفز الطويل وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الخامسة التي تنص على أنه للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر إحصائي وعملي في تحسين المستوى الرقمي في القفز الطويل.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سليم بزيو (2013) بعنوان "دور الألعاب شبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ" ودراسة صلاح الدين أوكليلي والبشير قاسمي (2019) بعنوان "تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه رياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي، الوثب العريض) لدى تلاميذ السنة أولى إبتدائي 6 سنوات" ودراسة حشمان محمد المخطار (2018) بعنوان "الألعاب شبه



رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في تنمية الجانب الحركي والاجتماعي " فكلها أقرت أن للألعاب شبه رياضية أثر إيجابي في تطوير وتحسين الأداء.



# الاستنتاجات والتوصيات

---



الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

من خلال ما أظهرته هذه الدراسة من نتائج في حدود عينة البحث وإجراءاتها ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات المتحصل عليها توصل الباحث للإستنتاجات التالية:

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح البعدي التجريبية في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد.

➤ حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التعليمي المقترح كبير جدا في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد على عكس حجم أثر البرنامج الاعتيادي.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مهارة التنطيط في كرة اليد.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في مهارة التنطيط.

➤ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط.

➤ حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التعليمي المقترح كبير ومساوي لحجم الأثر للعينة الضابطة في مهارة التنطيط.

➤ للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مهارة التصويب في كرة اليد.

➤ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في مهارة التصويب.



- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في مهارة التصويب.
- حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التعليمي المقترح ضخم في مهارة التصويب على عكس حجم أثر البرنامج الاعتيادي.
- للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء مراحل (وضعيات) القفز الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في ملاحظة أداء الوثب الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في ملاحظة أداء الوثب الطويل.
- حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التعليمي المقترح ضخم في أداء القفز الطويل على عكس حجم أثر البرنامج الاعتيادي.
- للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في تحسين المستوى الرقمي للقفز الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في إختبار المستوى الرقمي للقفز الطويل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في إختبار المستوى الرقمي للقفز الطويل.
- حجم الأثر الذي أحدثه البرنامج التعليمي المقترح في المستوى الرقمي للقفز الطويل ضخم على عكس حجم أثر البرنامج الاعتيادي.
- للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية أثر في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الأساسية لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل.



ثانياً: التوصيات:

- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة في السن والمستوى والجنس.
- الإهتمام أكثر بالألعاب شبه رياضية وإعطائها الأهمية التي تستحقها.
- مراعات إختيار أنواع الألعاب شبه رياضية حسب هدف كل حصة.
- القيام ببحوث ودراسات أخرى مشابهة وعلى أنشطة وألعاب أخرى.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب شبه رياضية في تحسين عملية تعلم المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد.
- قيام مفتشي المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية والرياضية والحث على استعمال الألعاب شبه رياضية.



خاتمة



## خاتمة:

تمحورت هذه الدراسة حول أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية لنشاط كرة اليد والقفز الطويل، حيث حاول فيها الباحث معرفة أثر البرنامج التعليمي الذي أقترحه بالألعاب شبه الرياضية في التقليل من صعوبات أداء مهارة التمرير والإستقبال ومهارة التنظيط والتسديد في نشاط كرة اليد، كما حاول فيها التعرف على أهمية هذا البرنامج في التقليل من صعوبات أداء تقنية القفز الطويل وتحسين المستوى القمي للتلاميذ ، وهذا ما دفع الباحث إلى إختيار عينة متكونة من 30 تلميذ من تلاميذ متوسطة محمد بوهزيلة بولاية سطيف وذلك خلال الموسم الدراسي 2021-2022، مع مراعاة استبعاد التلاميذ المعفين والمنخرطين في نوادي رياضية من العينة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين 15 تلميذ لكل مجموعة ، مجموعة ضابطة طبق عليها برنامج اعتيادي مقرر من طرف أستاذ المادة، ومجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح بالألعاب شبه الرياضية من طرف الباحث، ولأجل الوصول إلى أهداف الدراسة تم إعداد استمارات قدمت لمجموعة من المحاكين والمختصين في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك من أجل ترشيح الإختبارات المهارية المناسبة للدراسة والتي نالت موافقة عالية، ثم تم التأكد في صدقها وثباتها ليتم بعدها تطبيق الإختبارات القبليّة على المجموعتين ، وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية من طرف الباحث وتطبيق البرنامج الاعتيادي على المجموعة الضابطة من طرف أستاذ المادة بواقع حصة كل أسبوع مدتها ساعتين، ساعة للنشاط الفردي (قفز طويل) وساعة للنشاط الجماعي (كرة اليد)، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح وبرنامج الأستاذ تم إجراء الإختبارات البعدية من أجل جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا للتحقق من صحة الفرضيات وفعالية البرنامج التعليمي المقترح.

وعلى ضوء أهداف البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث بعد معالجة البيانات إحصائيا، دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدى في مهارة التمرير والإستقبال في كرة اليد، كما دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدى في مهارة التنظيط، كما تبين كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدى في مهارة التصويب، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس



البعدي في ملاحظة أداء الوثب الطويل، إضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح القياس البعدي في إختبار المستوى الرقمي للقفز الطويل.

توصلت النتائج إلى أن للبرنامج التعليمي المقترح بالألعاب شبه رياضية الذي أعده الباحث أثر إيجابي في التقليل من صعوبات أداء المهارات الأساسية قيد البحث لنشاطي كرة اليد والقفز الطويل ، ومن خلال ما سبق يمكن القول أن استعمال الألعاب شبه رياضية قد أصبح عنصرا ضروريا في عملية التعليم، حيث أن استخدام الألعاب شبه رياضية في حصص التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في التقليل من صعوبات الأداء المهاري وتشجع التلاميذ على التعلم وإثارة دافعيتهم وحماسهم نحو الإنجاز نظرا لما تحتويه من تنافس وحيوية ومتعة في الحصة، لذلك وجب على الأساتذة لتحقيق أهدافهم في الحصص التعليمية ولتحسين أداء التلاميذ وزيادة رغبتهم في الأداء استخدام ألعاب شبه رياضية متناسبة مع التلاميذ وهذا ما يوصي به الباحث إضافة إلى حث الوزارة الوصية بضرورة التفكير في إعادة صياغة وتحديث محتويات مناهج التربية البدنية والرياضية والتركيز على استخدام الألعاب شبه رياضية في إعداد دروس التربية البدنية والرياضية .



## قائمة المصادر والمراجع

---



قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية:

- (1) القرآن الكريم .
- (2) إبراهيم بن عبد العزيز الدعليج. (2010). *مناهج وطرق البحث العلمي*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر.
- (3) أحلام عليّة. (2020). *التقويم التربوي في المرحلة المتوسطة على ضوء إصلاحات الجيل الثاني (أطروحة دكتوراه)*. كلية الآداب واللغات، بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- (4) أحمد بسطوسي. (1997). *سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكتيك - تدريب*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (5) أحمد عربي عودة. (2016). *كرة اليد وعناصرها الأساسية (الإصدار 1)*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- (6) أحمد ماهر أنور حسن، علي محمد عبد المجيد، و أيمن أحمد ماهر أنور. (2015). *التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (7) إخلاص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهي. (2000). *طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية (الإصدار 1)*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (8) أكرم خطايبية. (2011). *أسس وبرامج التربية الرياضية*. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- (9) الوثيقة المرافقة لمنهج التربية البدنية والرياضية مرحلة التعليم المتوسط. (2016). اللجنة الوطنية للمناهج.
- (10) احمد سحنون. (2010). *أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في تطوير العلاقات الإجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال الألعاب الشبه رياضية-ولاية بومرداس- (مذكرة ماجستير)*. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.



- 11) أميرة محمد دهام. (2015). تأثير نهج تعليمي مقترح لتنمية السرعة القصوى لتطوير الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الأولى. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 02 (العدد 02)، الصفحات 53-71.
- 12) إيمان عباس الخفاف. (2015). اللعب. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 13) باهية بكتاش، و سيد علي سلامي. (2020). مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تطوير صفة السرعة لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة (11-13). المجلد 11 (العدد 02)، الصفحات 106-119.
- 14) بركاتي نصر الدين. (2014). أثر التغذية الراجعة المرئية في رفع مستوى الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (مذكرة ماجستير). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة.
- 15) بلال محمود، و بلال عبد الله. (2018). أثر استخدام تمارين نوعية لتحسين دقة التصويب مت الإرتكاز على عينة من اللاعبين الناشئين بكرة اليد. مجلة جامعة نشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 40 (العدد 06)، الصفحات 209-225.
- 16) بوداود عبد اليمين، و عطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 17) ثرى محمد الوحش، و رامي إحسان ورديان. (2015). الألعاب الرياضية (النشأة - الإعداد - الإيقاع) (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار دجلة.
- 18) جمال محمد أحمد محمد. (2015). المهارات الإحترافية للاعبي كرة اليد (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- 19) جودت محمود عبيد. (2019). تقنيات رياضة الوثب (الإصدار 1). الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 20) حسن السيد أبو عبده. (2011). تدريس التربية الدنية لأطفال المرحلة الأساسية (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: ماهي للنشر والتوزيع.



- (21) حمدي يونس أبو جراد. (2013). قوة الإختبارات الإحصائية وحجم الأثر في البحوث التربوية المنشورة في مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 14 (العدد 2)، الصفحات 349-368.
- (22) حمزة الجبالي. (2016). أهمية اللعب في حياة الطفل. عمان، الأردن: دار الأسرى ميديا.
- (23) حمزة جعيرن. (2009). دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- (24) حمزة جعيرن، و سليم بزيو. (2017). الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي. مجلة المحترف، المجلد 04 (العدد 03)، الصفحات 307-315.
- (25) حنان عبد الحميد العناني. (2014). اللعب عند الأطفال - الأسس النظرية والتطبيقية. عمان، الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- (26) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. (2015). اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة (الإصدار 1). بغداد، العراق: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- (27) حيدر نوار حسين العماري. (2016). تأثير البرامج التعليمية لتطوير المظاهر الحركية والأداء الفني لفعالية الوثب الطويل للمبتدئين (الإصدار 1). بغداد: دار دجلة.
- (28) خيرة قول، و حمزة جعيرن. (2010). دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والإجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 02 (العدد 01)، الصفحات 47-55.
- (29) ربحي مصطفى عليان، و عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- (30) رحيم يونس كرو العزاوي. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار دجلة.



- (31) رعد محمد عبد ربه. (2010). *ألعاب القوى والتحمل*. عمان، الأردن: الجندارية للنشر والتوزيع.
- (32) رفيق قية. (2018). دور التغذية الراجعة السمعية والبصرية في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة اليد عند الناشئين (12-15 سنة) (أطروحة دكتوراه). كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، عناية: جامعة باجي مختار.
- (33) سامي محمد. (2000). *القياس والتقويم في التربية وعلم النفس*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (34) سليم بزيو. (2013). دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ. مجلة العلوم الإنسانية (العدد 29)، الصفحات 345-358.
- (35) سموم الفرطوسي، ع.، جعفر الحسيني، ص &، مطير الكريزي، ع. (2015). *القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي*. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- (36) سيد علي بن عبد الرحمان. (2009). مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المرحلة المتوسطة (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
- (37) سيد علي بن عبد الرحمان. (2013). *إقتراح مجموعة من الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط (أطروحة دكتوراه)*. معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله.
- (38) شعاع. (2007). *الإحصاء باستخدام SPSS*. سوريا: شعاع للنشر والعلوم.
- (39) صبحي أحمد قبلان. (2012). *الألعاب الفردية الرياضية (الإصدار 1)*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- (40) صدقي أحمد سلام. (2014). *ألعاب القوى مسابقات الميدان وثب ورمي ومتعلقاتها (الإصدار 1)*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- (41) صلاح أحمد. (2015). *ألعاب القوى (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر ناشرون وموزعون.



- 42) صلاح الدين أوكليلي، و البشير قاسمي. (2019). تأثير وحدات تعليمية مقترحة بالألعاب شبه الرياضية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ، الوثب العريض ). مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 06 (العدد 15)، الصفحات 43-55.
- 43) صلحاي حسناء. (2017). اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بسكرة.
- 44) طيب جلطي. (2017). تأثير الألعاب شبه رياضية في تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد عند الناشئين ذكور. مجلة المحترف، المجلد 04 (العدد 03)، 109-124.
- 45) عبد الحميد محمد حسن، ع. (2011). الإحصاء النفسي والتربوي) تطبيقات باستخدام برنامج SPSS (18 القاهرة: دار الفكر العربي).
- 46) عبد الرحمان سيد سليمان. (2014). مناهج البحث. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- 47) عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2000). فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 48) عبد العزيز ساسي. (2008). انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 49) عبد الله زيد الكلياني. (2004). دليل الرسائل والأطروحات الجامعية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 50) عبد اللوهاب غازي حمودي. (2008). كرة اليد ما لها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية (الإصدار 1). بغداد: دار الكتب والوثائق.
- 51) عبد المنعم أحمد الدردير. (2006). الإحصاء البارامترى واللابارمترى (في إختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية). القاهرة: عالم الكتب.



- 52) عدنان حامد المومني. (2018). المهارات الأساسية في التربية البدنية. عمان، الأردن: دار أجد للنشر والتوزيع.
- 53) علي سليم العلاونة. (1996). اساليب البحث العلمي في العلوم الإدارية (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 54) علي، م. ا. (2011). موسوعة المصطلحات التربوية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 55) عماد الدين عباس أبو زيد. (2007). تطبيقات الهجوم في كرة اليد، تعليم، تدريب. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 56) فايز الهندي. (2008). تأثير أسلوب التعلم البنائي على المجال المعرفي والغنفعالي ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد بالجمهورية اليمنية (مذكرة ماجستير). معهد التربية البدنية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
- 57) فتحي أحمد هادي السقاف. (2010). التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد (التدريب - النظريات - التطبيق - الطرق - الوسائل - الفسيولوجيا - إنتاج الطاقة - التخطيط). مصر: مؤسسة حورس الدولية للنشر.
- 58) قاسم حسن حسين. (1999). فعاليات الوثب والقفز (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 59) قاسم حسن حسين، و إيمان شاکر محمود. (2000). الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 60) كمال الدين عبد الرحمان درويش، عماد عباس، و قدرى مرسي. (2002). القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات، تطبيقات. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 61) كمال بن عمارة. (2017). التفوق الدراسي وعلاقته بالأداء المهاري للتلاميذ في مجال الأنشطة البدنية والرياضية (أطروحة دكتوراه). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.



- 62) متولي عبد الله، ع. ا. (2011). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 63) محمد أحمد صوالحة. (2004). علم نفس اللعب (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 64) محمد المخطار حشمان. (2018). الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في تنمية الجانب الحركي والاجتماعي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 17 (1)، الصفحات 88-95.
- 65) محمد جاسم الياسري، حسين مردان عمر، و هشام هنداوي هويدي. (2011). الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق. العراق: دار الضياء للنشر والتوزيع.
- 66) محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 67) محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1987). الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 68) محمد حمادي، و أحمد براهيم. (2018). اللعب ووظائفه التربوية والترفيهية (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 69) محمد خليل عباس، محمد بكر نوفل، محمد مصطفى العبسي، و فريال محمد أبو عواد. (2014). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 70) محمد زروال، و مصطفى نواصر. (2021). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التكنولوجيا الحديثة لتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين الفرق المدرسية لكرة اليد في ظل جائحة كورونا. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12 (العدد 02)، الصفحات 119-137.
- 71) محمد إبراهيم أبو حلوة. (2016). الأسس النظرية والأداء الفني للمهارات الأساسية في ألعاب القوى. عمان، الأردن: دار أجد للنشر والتوزيع.



- (72) محمد محمود عبد الله. (2014). المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين (الإصدار 1). عمان: دار دجلة.
- (73) محمد نصر الدين رضوان. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (74) محمود أبو نعيم. (2013). الألعاب الرياضية (الإصدار 1). عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- (75) محي صبحي. (2011). ألعاب القوى (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفرسان للنشر والتوزيع.
- (76) محي صبحي. (2011). كرة اليد (الإصدار 1). القاهرة، مصر: دار الفرسان للنشر والتوزيع.
- (77) مروان عبد المجيد إبراهيم، و محمد جاسم الياسري. (2001). إتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية (الإصدار 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- (78) مريم تامن، و عمار رواب. (2021). فعالية مجموعة ألعاب صغيرة في تنمية قدرات حركية محددة وبعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال الروضة بعمر 4-6 سنوات. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 06 (العدد 02)، الصفحات 53-71.
- (79) مصطفى السايح محمد. (2007). موسوعة الألعاب الصغيرة (الإصدار 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- (80) معن أحمد الشعلان، معتصم أحمد الخطاطبة، و جمال علي الربابعة. (2016). مهارات كرة اليد (الإصدار 1). عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
- (81) منير جرجس إبراهيم. (2004). كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (82) موفق الحمداني، عامر قندجلي، عبد الرزاق بني هاني، و ابو زينة فريد. (2006). مناهج البحث العلمي. عمان: مؤسسة الوراق.



- 83) مي علي عزيز. (2009). نسبة مساهمة عناصر اللياقة الفسيولوجية بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية. - مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2 (العدد 4)، الصفحات 92-123.
- 84) نادر إسماعيل حلاوة. (2017). تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة الأقصى. مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد 21 (العدد 1)، 476-526.
- 85) نبيل خضراوي. (2021). أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة.
- 86) نبيل عبد الهادي. (2002). المدخل إلى القياس والتقويم التربوي وإستخدامه في مجال التدريس الصفي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 87) نبيل عبد الهادي. (2004). سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال. عمان: دار وائل للنشر.
- 88) نجلاء محمد بكر. (2018). أساسيات التفكير المنطقي والبحث العلمي (الإصدار 1). طيبة أكاديمي.
- 89) نسيمه محبوب. (2020). إقتراح برنامج تعليمي لتنمية التفكير الإبداعي الحركي باستخدام أسلوب حل المشكلات خلال حصة التربية البدنية والرياضية (أطروحة دكتوراه). 14. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة.
- 90) نصر الدين بركاتي. (2018). أثر برنامج تعليمي مبني على التغذية الراجعة المرئية في تحسين الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل وعلاقته ببعض المتغيرات البيوكينماتيكية في عملية الإنجاز الرياضي (أطروحة دكتوراه). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة.
- 91) وجيه محبوب. (2005). أصول البحث العلمي ومناهجه (الإصدار 2). عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 92) وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.



- 93) يعقوب بن قسيمي. (2018). أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض أساليب التدريس في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13-14 سنة) (أطروحة دكتوراه). 121. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد-باتنة 2-.
- 94) يوسف لازم كماش. (2011). أسس النمو الإنساني التكويني والوظيفي (الإصدار 1). عمان: دار دجلة.

ثانيا: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 95) Craig, C. J. (2022). Learning through play at school – A framework for policy and practice. *Journal frontiers in education*, 7, 1-12.
- 96) Korte, F., & Lames, M. (2019). Passing network analysis of positional attack formations in handball. *Journal of human kinetics*, 70, 209-221.
- 97) Sauve, L., Renaud, L., & Gauvin, M. (2007). Une analyse des écrits sur les impacts du jeu sur l'apprentissage. *Revue des sciences de l'éducation*, 33(1), pp. 98-107.
- 98) Sporis, G., Vuleta, D., & Milanovic, D. (2010). Fitness profiling in handball: Physical and physiological characteristics of elite players. *34(3)*, pp. 1009-1014.



الملاحق

---



ملحق رقم (1): أسماء المختصين الذين رشحوا مهارات وإختبارات البحث وعدلوا البرنامج المقترح .

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	مكان العمل
1	أيوب حسايني	استاذ محاضر-أ-	جامعة الجزائر 3
2	بدر الدين برباقي	استاذ محاضر-أ-	جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2-
3	بن جدو بوطالبي	استاذ التعليم العالي	جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2-
4	جعفر بوعرووري	استاذ التعليم العالي	جامعة بسكرة سابقا
5	جوبر خالد	أستاذ محاضر-أ-	جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2-
6	حسين حرارة	مفتش مادة التربية البدنية والرياضية	مديرية التربية لولاية أولاد جلال
7	عيسى هدوش	استاذ التعليم العالي	جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2-
8	مهدي سحساحي	استاذ التعليم العالي	جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2-
9	نصير فنوش	استاذ التعليم العالي	جامعة محمد خيضر بسكرة

ملاحظة: تم ترتيب قائمة أسماء المختصين والخبراء أبجديا.



ملحق رقم (2): إستمارة إستطلاع رأي حول تحديد المهارات التعليمية الأساسية في كرة اليد والقفز الطويل



جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استطلاع رأي حول تحديد المهارات التعليمية الأساسية في كرة اليد والقفز الطويل

السيد: .....

تحية طيبة وبعد:

يقوم الطالب الباحث بوشامة زيان بإجراء هذه الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه الرياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل.

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الإستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال إختصاصهم للإستفادة بما لديهم من علم وتجربة أتقدم لسيادتكم بهذه الإستمارة لإبداء رأيكم وتحديد المهارات التعليمية الأساسية التي تتناسب مع تلاميذ السنة الثانية متوسط، كما يمكن إضافة مهارات أخرى من سيادتكم تتناسب مع المرحلة السنية حيث أن ذلك يساهم مساهمة فعالة في إثراء هذا البحث ولسيادتكم كامل الإحترام والتقدير لحسن تعاونكم ومساهمتمكم في خدمة البحث العلمي.

ملاحظات وإقتراحات إن أمكن:

.....  
.....



رأي الخبير		المهارات	نوع المهارة
غير موافق	موافق		
		أ - مدحرجة	إستلام ومسك الكرة
		ب - مستوى الركبة	
		ج - مستوى الوسط	
		د - من أعلى	
		هـ - من مستوى الصدر	
		أ - المستوى الرأسي	تمرير الكرة
		ب - مستوى الكتف	
		ج - الحوض وأسفل	
		د - التمريرة الكرواجية	
		هـ - من الارتكاز	
		و - من الجري	
		ي - من الوثب	
		أ - تنطيط الكرة من الحركة	تنطيط الكرة
		ب - تنطيط الكرة من الثبات	
		أ - من مستوى الرأس	التصويب
		ب - من مستوى الكتف	
		ج - من السقوط الأمامي	
		د - من الوثب العالي	
		هـ - من الوثب الطويل	
		و - من الطيران	
		أ - وقفة الإستعداد	الدفاع
		ب - التحركات الدفاعية	
		ج - المراقبة	
		د - المقابلة	
		هـ - التغطية	
		و - حائط الصد	



		أ - الجري التحضيري (الإقتراب)	القفز الطويل
		ب - الإرتقاء	
		ج - الطيران	
		د - الهبوط	



ملحق رقم (3): استمارة استطلاع رأي حول تحديد الإختبارات المهارية في كرة اليد والقفز الطويل.

جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2 -



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استطلاع رأي حول تحديد الإختبارات المهارية في كرة اليد والقفز الطويل

السيد: .....

إيماننا منا بالدور الذي تساهمون به في خدمة البحث العلمي، يرجى من سيادتكم التفضل بإبداء رأيك في الاستمارة المرفقة حول تحديد الإختبارات المهارية لكرة اليد والقفز الطويل والتي تتناسب مع هذه الدراسة للحصول على شهادة الدكتوراه:

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه الرياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل.

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيمة تيزي نبراهم ولاية سطيف.

ملاحظة:

يرجى من سيادتكم وضع علامة /أمام الخانة التي تناسب رأيك.

يمكن إضافة إختبارات أخرى من سيادتكم تتناسب مع تلاميذ السنة الثانية متوسط.

.....  
.....



رأي الخبير		الإختبارات
مناسب	غير مناسب	
		إختبار التوافق: التمرير والاستقبال
		إختبار سرعة التمرير على الحائط ولمدة 30 ثانية من مسافة 4م
		إختبار التمرير وإستقبال الكرة (10 تمريرات) على الحائط
		إختبار المناولة على مستطيل مرسوم على الحائط بأبعاد (50 سم × 200 سم) وعلى ارتفاع 215 سم عن الأرض ومسك الكرة بالقفز بعد ارتدادها من الحائط. ويؤدي اللاعب المناولة على بعد 3 م عن الحائط ولفترة 30 ثانية (من المستوى العالي)
		التمرير من الإرتكاز على الحائط
		إختبار التمرير من الوثب على الحائط
		إختبار الطبطبة المستمرة في خط متعرج لمسافة 30م.
		إختبار التنطيط 22 متر في خط مستقيم
		إختبار تنطيط الكرة حول الملعب
		إختبار التنطيط لمسافة 30 م في خط متعرج
		إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج
		إختبار التصويب
		إختبار دقة التصويب
		إختبار التصويب على المربعات المتداخلة
		التصويب من الثبات (10 كرات) من خط 9 متر
		إختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات (50 سم × 50 سم) موضوعة في الزوايا العليا والسفلى للهدف من مسافة 6 م
		إختبار العدو 30 م من بداية ثابتة
		إختبار الوثب العريض من الثبات
		إختبار الوثب العمودي لسارجنت
		إختبار الوثبة الثلاثية من الثبات
		إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل
		إختبار ملاحظة أداء الوثب الطويل



ملحق رقم (4): إستمارة إستطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح.

جامعة مصطفى بن بولعيد - باتنة 2 -



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي



إستمارة إستطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التعليمي المقترح

السيد: .....

تحية طيبة وبعد:

يقوم الطالب الباحث بوشامة زيان بإجراء هذه الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه تحت عنوان

أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه الرياضية في التقليل من صعوبات أداء بعض المهارات الحركية الأساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل.

دراسة تجريبية لتلاميذ متوسطة محمد بوهزيلة، تيزينبراهم، ولاية سطيف.

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي من الإستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال إختصاصهم للإستفادة بما لديهم من علم وتجربة، أتقدم لسيادتكم بهذا البرنامج لقراءته بعناية، وإبداء رأيكم وملاحظاتكم حول الوضعيات والمواقف التعليمية والألعاب المستخدمة، وملائمة هذا البرنامج للدراسة ولتلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط واقترح أي تعديل على المحتوى في المكان المخصص لذلك أسفل هذه الإستمارة.

ملاحظات وإقتراحات إن أمكن:

.....  
.....



# البرنامج التعليمي المقترح

---



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 01	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 2021/10/06
هدف النشاط: 01	- الإختبارات القبلية (تقويم تشخيصي)		
هدف النشاط: 02	- الإختبارات القبلية (تقويم تشخيصي)		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصّة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية وتمديدات العضلية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج). * الجدية في العمل
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. <b>الإختبار الأول:</b> إختبار التمرير والإستقبال. <b>الإختبار الثاني:</b> إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج. <b>الإختبار الثالث:</b> إختبار التصويب على المربعات المتداخلة.	إعداد الوسائل والأدوات اللازمة. التقيد بشروط وتعليمات كل إختبار.	ضرورة التنظيم الجيد. تشجيع التلاميذ.
<b>النشاط الثاني: كرة اليد</b>			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. <b>الإختبار الأول:</b> إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل. <b>الإختبار الثاني:</b> إختبار ملاحظة أداء القفز الطويل.	التقيد بنصائح وتعليمات الأساتذة. إحترام شروط كل إختبار.	إحترام دور كل تلميذ. تسجيل النتائج في إستمارة
المرحلة الختامية	- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصّة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.	- الإلتزام بالهدوء والإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة	* 8د عمل المشاركة الجماعية في المناقشة - الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيمة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 02		النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 2021/10/13
هدف النشاط: 01		_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في خطوات الإقتراب وحسابها.		
هدف النشاط: 02		_ أن يكون التلميذ قادرا على تنمية مهارة التمرير والإستقبال.		
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<p>- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.</p> <p>- لعبة تحضيرية.</p>	<p>- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري</p> <p>- التركيز على التنفس الجيد.</p>	<p>* 12د عمل</p> <p>* احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج).</p> <p>* الجدّية في العمل</p>	
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>				
المرحلة التعليمية	<b>الموقف الأول:</b> القيام بالجري التحضيري لتدرب على خطوات الإقتراب وإستعدادا للوثب مع البحث عن رجل الإندفاع المناسبة للوثب وتحتسب نقطة لكل تلميذ نجح في الإرتكاز الصحيح على لوح الإرتقاء.	* 50د عمل	* البحث عن مكان الإرتقاء المناسب.	
	<b>الموقف الثاني:</b> تقسيم منطقة الإقتراب أمام الحوض إلى 4 مناطق بحيث منطقة ما قبل لوحة الإرتقاء مباشرة لها نقطتان والمنطقة التي خلفها 1 نقطة والتي تليها 0 نقطة وأيضا المنطقة ما بعد لوح الإرتقاء 0 نقطة، فوجان في التنافس بحيث تحتسب نقطة التلميذ في المنطقة التي ارتكز منها، وفي الاخير تجمع النقاط، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.	* عدم التردد وتحفيف السرعة أمام لوح الإرتقاء.	* الوصول إلى لوح الإرتقاء بأقصى سرعة	* وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الإرتقاء
	<b>الموقف الثالث:</b> فريقان في التنافس، حيث تبدأ اللعبة بإختيار كل تلميذ لمكان الإرتقاء المناسب لسرعته والقيام بالوثبة في الحوض بحيث يكون السقوط بالرجلين معا، ومن يكون إرتكازه صحيحا تحتسب لفريقه نقطة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط	* عدم النظر إلى الأرجل	- التركيز على عدم تجاوز لوح الإرتقاء	* عدم التردد أثناء الوصول عند لوح الإرتقاء.



النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد		
<p>* 50د عمل * عدم سقوط الكرة في الأرض * التقليل من الأخطاء * روح المنافسة وحب الفوز * الحماس بين أعضاء الأفرج * اللعب الجماعي وتبادل الكرات</p>	<p>- مشاركة كل التلاميذ في اللعبة - ملامسة الكرة لجميع أعضاء الفريق - القدرة على إيصال الكرة للزميل في ظروف جيدة</p>	<p><b>التحضير الخاص:</b> تحضير خاص بالنشاط. <b>الموقف الأول:</b> يقسم التلاميذ إلى فوجين متقابلين على طرفي الملعب تفصل بينهما 5م تعطى لكل تلميذ كرة ويتم تبادل الكرات بين الفوجين لمدة 3د بعد سماع الصافرة بعد انتهاء المدة الزمنية تحسب عدد الكرات في كل منطقة وتحديد الفائز تطبيق العقوبة على الخاسر. <b>الموقف الثاني:</b> يتنافس الفوجان على نقل الكرات على طول الملعب من حافة إلى الحافة المقابلة، حيث يقف كل تلميذ أمام قمع توضع الكرات أمام خط البداية وعند إعطاء الإشارة يتم تمرير الكرة من زميل إلى زميل حتى تصل الكرة إلى الخط الآخر من الملعب فتوضع في الأرض وهكذا دواليك حتى تمرر كل الكرات ثم بعد ذلك يتم إرجاعها بنفس المرحلة الأولى تمنح نقطة للفوج الذي ينتهي أولاً <b>الموقف الثالث:</b> يقف الفوجين على خطين مستقيمين موازيان لبعضهما متقابلين تفصل بينهما مسافة 1.5م تتوك المسافة بين الزميل والزميل 4م عند الصافرة يرمي الأول في كل قاطرة الكرة إلى زميله الذي يجنبه وهكذا حتى تصل الكرة إلى التلميذ الأخير في كل قاطرة الذي بدوره يمسك الكرة ويجري خلف القاطرة للمقدمة حتى يرجع التلميذ الأول للقاطرة الفوج الذي ينتهي أولاً هو الفائز.</p>
<p>- 8د عمل. المشاركة الجماعية في المناقشة - الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>

المرحلة التعليمية

المرحلة الختامية



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 03		النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 2021/10/20
هدف النشاط: 01		_ أن يكون التلميذ قادرا على المحافظة على السرعة القصوى وإستثمارها في عملية الدفع.		
هدف النشاط: 02		_ أن يكون التلميذ قادرا على تنمية مهارة التمرير والإستقبال أثناء التنقل في كرة اليد.		
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.</li> <li>- لعبة تحضيرية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري</li> <li>- التركيز على التنفس الجيد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 12د عمل</li> <li>* احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج).</li> </ul>	
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>				
المرحلة التعليمية	<p><b>الموقف الأول:</b> يتم تحضير ميدان السقوط وذلك بتقسيمه إلى مناطق وإعطاء كل منطقة نقطة معينة، يقسم الفوج إلى فريقين، يبدأ التلاميذ بالجري التحضيري في الرواق مستعملا أقصى السرعة ثم القفز إلى أبعد نقطة ممكنة بعد الوصول للوح الإرتقاء دون تردد، وفي الأخير تجمع النقاط ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> على شكل منافسة بين الأفواج على الحوض حيث يتم وضع جبل منخفض وعلى بعد معين من لوح الإرتقاء، بحيث يقفز التلاميذ فوق الجبل محاولين عدم لمسه وكل تلميذ يتمكن من تخطيه بسلام تحتسب لفريقه نقطة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> يتم تقسيم الحوض إلى أقسام تبعد الواحدة عن الأخرى ب 1 متر، تبدأ المنافسة بتأهل كل من يسقط بعد المنطقة الثانية والتي تبعد 3 متر عن لوح الإرتقاء ومن يسقط قبلها يقصى من المنافسة وبعد ذلك يتأهل من يسقط في المنطقة الثالثة، وهكذا حتى يفوز التلميذ صاحب أفضل محاولة في النهائي.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري في خط مستقيم</li> <li>- التركيز على عدم تجاوز لوح الإرتقاء</li> <li>- الإرتقاء برجل واحدة والاستقبال بالرجلين معا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 50د عمل</li> <li>* الوصول إلى لوح الإرتقاء بأقصى سرعة</li> <li>* الخروج دائما يكون للأمام</li> <li>* عدم التردد أثناء الوصول عند لوح الإرتقاء</li> </ul>	



النشاط الثاني: كرة اليد

		التحضير الخاص: تحضير خاص بالنشاط	
<p>* عدم سقوط الكرة في الأرض</p> <p>* القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>* عدم المشي بالكرة</p>	<p>- مشاركة كل التلاميذ في اللعبة</p> <p>- التنوع في التمرير</p> <p>- ملامسة الكرة لجميع أعضاء الفريق</p> <p>- التسجيل بعد لمس الجميع للكرة</p>	<p><b>الموقف الأول:</b> تقسيم الملعب إلى منطقتين كل منطقة فيها فوجين للتنافس بحيث فوج يلعب الكرة من خلال تمريرها للزملاء والفوج المنافس يحاول إقتناص الكرة والإستحواذ عليها تحتسب نقطة للفوج الذي يتمكن من تحقيق 10 تمريرات ولما يبلغ الفوج 3 نقاط يعتبر فائزا والخاسر تطبق عليه عقوبة.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> تقسيم التلاميذ إلى فوجين فوج في الدفاع عند خط 6م وفوج في الهجوم عند خط منتصف الملعب عند إعطاء الإشارة يحاول المهاجمين التسجيل خلال مدة زمنية مقدرة ب 4 د، على شكل منافسة تحتسب نقطة لكل هدف.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> فوجين من 5 تلاميذ ينافس بعضهما البعض، بحيث يسعى كل فوج إلى تمرير خمس تمريرات ثم التسديد على العارضة الأفقية للمرمى من على خط 6 أمتار وهكذا الفوج الذي يصيب العارضة تمنح له نقطة.</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>* 8 د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 04	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 27/10/2021
هدف النشاط: 01	_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الجسم أثناء الإرتكاز.		
هدف النشاط: 02	_ أن يكون قادرا على التحرك في الميدان لضمان تبادل الكرة ومباغثة الخصم.		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.</p> <p>- لعبة تحضيرية.</p>	<p>- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري</p> <p>- التركيز على التنفس الجيد.</p>	<p>* 12د عمل</p> <p>* احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج).</p> <p>* الجدّية في العمل</p>
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	<p><b>الموقف الأول:</b> من خط البداية وضع حلقات تبعد الواحدة عن الأخرى بنصف متر على مسافة 15 متر من خط البداية، يشارك في اللعبة فريقان أو أكثر يقف تلاميذ كل فريق على خط البداية، عند إعطاء إشارة يقفز التلميذ الأول من كل فوج للأمام بقدم الإرتكاز ذهابا وإيابا وينطلق بعده التلميذ الموالي وهكذا حتى نهاية جميع التلاميذ، ويفوز الفريق المنتهي أولا.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> يتم تقسيم الملعب بواسطة أربع خطوط بالأقمام يحدد خط البداية والنهاية وتحدد 3 مناطق A وB وC، عند إعطاء الإشارة يبدأ التلميذ الأول من كل فريق بالوثب من خط البداية إلى خط النهاية، بحيث يكون القفز في المنطقة A بالرجل اليمنى وفي المنطقة B بالرجل اليسرى وفي المنطقة بالرجل الأكثر قوة عند كل تلميذ ويرجع التلاميذ بالجري ليلمس يد زميله لينطلق ويفوز الفريق الذي ينتهي أولا.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> يتم وضع مجموعة من الحلقات الواحدة تلو الأخرى حيث يبدأ عناصر كل فوج بأداء قفزة والسقوط في أبعد دائرة ممكنة، حيث يحصل كل تلميذ على نقطة إذا سقط في الدائرة الأولى وعلى نقطتين في الثانية وعلى 3 نقاط في الثالثة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.</p>	<p>السرعة في الأداء</p> <p>التوازن أثناء الحركة</p> <p>تشجيع الزملاء للحصول على أحسن نتيجة</p> <p>إستخدام كلتا الرجلين أثناء القفز</p> <p>- التركيز على عدم تجاوز لوح الارتقاء</p>	<p>* 50د عمل</p> <p>* تشجيع الزملاء للحصول على أحسن نتيجة</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز إلى أبعد نقطة ممكنة</p>



النشاط الثاني: كرة اليد

المرحلة التعليمية			
<p>* 50د عمل</p> <p>* روح المنافسة وحب الفوز</p> <p>* الحماس بين أعضاء الأفواج</p> <p>* القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات</p> <p>* عدم المشي بالكرة</p>	<p>التحكم الجيد في تمرير الكرة نحو الزميل.</p> <p>مشاركة كل التلاميذ في اللعبة</p> <p>ملاسة الكرة لجميع أعضاء الفريق</p>	<p><b>التحضير الخاص:</b> تحضير خاص بالنشاط.</p> <p><b>الموقف الأول:</b> يقسم التلاميذ إلى فرق بحيث فريق (أ) يشكل دائرة وفريق(ب) يتوزع بداخلها، يقوم لاعبي الفريق (أ) بتمرير الكرة فيما بينهم من ثلاث إلى أربع تمريرات وبعد ذلك محاولة ضرب أحد لاعبي الفرق (ب) الموجودين بالمنتصف فإذا لامسته الكرة يخرج من اللعبة وإن لم تلمس أحد يتبادل الفريقين الأدوار والفريق الفائز هو الذي يتمكن من إخراج تلاميذ الفريق الآخر.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> يقسم التلاميذ إلى أفواج كل فوج متكون من 3 لاعبين، كل فوجين يلعبان مع البعض دفاع ضد هجوم، المدافعين يدافعون على القمع الموجود خلفهم والمهاجمين يحاولون تمرير الكرة فيما بينهم والتسديد لإسقاطه لمدة زمنية محددة ب 2د ثم يتم تبادل الأدوار وتحتسب نقطة لكل فوج أسقط القمع.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> تقسيم التلاميذ إلى فوجين فوج في الدفاع عند خط 6م وفوج في الهجوم عند خط منتصف الملعب عند إعطاء الإشارة يحاول المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم والتسجيل خلال مدة زمنية مقدرة ب 4د، على شكل منافسة تحتسب نقطة لكل هدف.</p>	
المرحلة الختامية			
<p>* 8د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيمة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 05	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 03/11/2021
هدف النشاط: 01	_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الجسم أثناء الارتكاز والإرتقاء.		
هدف النشاط: 02	_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في تنطيط الكرة.		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، حلقات، سلات، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المنادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية - لعبة تحضيرية.</p>	<p>- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري</p> <p>- التركيز على التنفس الجيد.</p>	<p>* 12 د عمل</p> <p>* احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج).</p> <p>* الجدّية في العمل</p>
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	<p><b>الموقف الأول:</b> يقوم كل تلميذ بتمديد ذراعه وثني ركبتيه والارتقاء لأبعد نقطة ممكنة ليضع فيها علامة على شكل منافسة بين كل تلميذين ويفوز التلميذ الذي يقفز أعلى من منافسه في الفوج الآخر والفريق الفائز صاحب أكبر عدد من النقاط.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> إجراء منافسة بين فوجين على مسافة 20 متر عبر حواجز، حيث يكون الذهاب بتخطي الحواجز والعودة بالجري العادي، ويفوز الفريق المنتهي أولا.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> تحديد منطقة للارتكاز، وثلاث حلقات الأولى لها نقطة واحدة والثانية بنقطتين والثالثة بثلاث نقاط، يقفز التلاميذ للوصول إلى أبعد حلقة، بحيث تحتسب نقطة الحلقة بالإضافة إلى نقطتين إذا كان الارتكاز من المنطقة المحددة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط</p>	<p>- محاولة تحقيق أحسن نتيجة</p> <p>- مشاركة كل التلاميذ</p> <p>- الارتقاء في الرمل</p> <p>- إعادة المحاولة لعدة مرات عديدة</p>	<p>* 50 د عمل</p> <p>* مشاركة فعالة من التلميذ</p> <p>* العمل الجاد وروح المنافسة</p> <p>* الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة</p>



النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد			
<p>* 50 د عمل</p> <p>* الحماس بين أعضاء الأفواج</p> <p>* التقليل من الأخطاء</p> <p>* روح المنافسة وحب الفوز</p> <p>* عدم المشي بالكرة</p>	<p>- التركيز على التنطيط</p> <p>- التأكد من أخذ كل تلميذ دوره في التنطيط</p> <p>- تنطيط الكرة لمسافة 10 متر قبل تمريرها للزميل</p> <p>- مشاركة كل التلاميذ.</p>	<p>التحضير الخاص: تحضير خاص بالنشاط.</p> <p><b>الموقف الأول:</b> قاطرتان على خط البداية امام كل منها سلة من الكرات بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري بالتنطيط الكرة لنقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> يشكل التلاميذ دائرتين كبيرتين في جهتي الملعب وهم في وضعية الجلوس ويقوم أحد الزملاء بالدوران عليها من خلال تنطيط الكرة.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> على شكل أفواج يقف التلاميذ على خط عرض الملعب وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل فوج مراوغا لأقمام موضوعة على الملعب على شكل خط ملتوي ويرجع مراوغا نحو زميله مقدها له الكرة لينطلق كذلك ليقوم بنفس الشكل والفريق الذي ينتهي أولا هو الفائز.</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>* 8 د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإستراتيجية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيورة الحصاة.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 06	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 10/11/2021
هدف النشاط: 01	_ التحكم في مختلف الإرتقاءات وتنفيذها في الوقت المناسب.		
هدف النشاط: 02	_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في تنطيط الكرة في مختلف الوضعيات.		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناادة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية.</p> <p>- جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.</p> <p>- لعبة تحضيرية.</p>	<p>- الحفاظ على الإيقاع</p> <p>- المناسب أثناء الجري</p> <p>- التركيز على التنفس الجيد.</p>	<p>* 12د عمل</p> <p>* احترام الزميل المسير</p> <p>لتنظيم (قائد الفوج).</p> <p>* الجدّية في العمل</p>
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	<p><b>الموقف الأول:</b> على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بالجري والقفز في الحوض محاولا تخطي الحبل الموضوع على بعد معين من لوحة الإرتكاز ومحاولة الوصول لأبعد نقطة تحتسب نقطة لمن تجاوز مسافة محددة ونقطتين لمن لم يتردد وقت الإرتقاء ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> كل تلميذين يتنافسان مع بعض بحيث يقوم كل تلميذ بالقفز ثلاث خطوات متتالية ويتم حساب المسافة المقطوعة، ويفوز التلميذ الذي قطع أكبر مسافة ممكنة.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> إجراء منافسة بين فوجين على مسافة 20 متر عبر حواجز، حيث يكون الذهاب بتخطي الحواجز والعودة بالجري العادي، ويفوز الفريق المنتهي أولا.</p>	<p>* العمل على تحقيق أفضل نتيجة</p> <p>* الجري بسرعة فصولي وتنفيذ دفع قوي على الحاجز</p> <p>* روح المنافسة بين التلاميذ</p>	<p>* 50د عمل</p> <p>* تشجيع الزملاء للحصول على أحسن نتيجة</p> <p>* الحماس بين أعضاء الأفواج</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز إلى أبعد نقطة ممكنة</p>



النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد			
<p>* 50 د عمل</p> <p>* الجدية في العمل</p> <p>* مشاركة كل التلاميذ</p> <p>* العمل الجاد وروح المنافسة</p>	<p>* التأكد من أخذ كل تلميذ دوره في التنطيط</p> <p>إستخدام كلتا اليدين في عملية التنطيط</p> <p>عدم إسقاط الأقمعة</p>	<p><b>التحضير الخاص:</b> تحضير خاص بالنشاط.</p> <p><b>الموقف الأول:</b> على شكل قاطرات يقابل كل فوجين مرمى معينة للتنافس فيما بينهما تعطى لكل تلميذ في المقدمة كرة يقوم بتنطيطها والتوجه للتسديد من على خط 9م على الصحن المعلق في العارضة الأفقية للمرمى تحتسب نقطة على التنطيط وأخرى لتسديد.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> قاطرتان على خط البداية امام كل منها سلة من الكرات بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري بالتنطيط الكرة لنقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> يقف التلاميذ على شكل قاطرات على خطي عرض الملعب وتعطى الكرة لكل تلميذ في مقدمة كل قاطرة للإنتلاق بتنطيط الكرة حول الأقماع الموضوعة والعودة بسرعة لأول القاطرة لإعطاء الكرة للزميل الفوج الذي ينتهي أولا هو الفائز والآخر تطبق عليه عقوبة</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>* 8 د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصص.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 07	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 17/ 11/ 2021
هدف النشاط: 01	_ أن يكون قادرا على القفز الجيد بالتحكم في خطوات الإقتراب وتطبيق رجل الإرتكاز.		
هدف النشاط: 02	_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في تطبيق الكرة عند مختلف التنقلات.		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، حلقات، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصبة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية لعبة تحضيرية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل * الجدية في العمل
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	<b>الموقف الأول:</b> تحديد منطقة للإرتكاز، ووضع ثلاث حلقات في الحوض الأولى لها نقطة واحدة والثانية بنقطتين والثالثة بثلاث نقاط، يقفز التلاميذ للوصول إلى أبعد حلقة، بحيث تحتسب نقاط كل فوج ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط. <b>الموقف الثاني:</b> على شكل منافسة بين الأفواج على الحوض حيث يتم وضع حبل منخفض وعلى بعد معين من لوح الارتقاء، بحيث يقفز التلاميذ فوق الحبل محاولين عدم لمسه وكل تلميذ يتمكن من تحطيه بسلام تحتسب لفريقه نقطة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط. <b>الموقف الثالث:</b> على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بالجري والقفز في الحوض محاولا تحطى الحبل الموضوع على بعد معين من لوحة الإرتكاز ومحاولا الوصول لأبعد نقطة تحتسب نقطة لمن تجاوز مسافة محددة ونقطتين للإرتكاز الصحيح ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.	- محاولة تحقيق أحسن نتيجة - التركيز على عدم لمس الحبل لوح الارتقاء	* 50د عمل * محاولة تحقيق وثبة جيدة * الخروج دائما إلى الأمام الوثب بكيفية صحيحة



## النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد			
<p>* 50 د عمل</p> <p>حفاظ كل تلميذ على الفوج الذي ينتمي إليه</p> <p>* السرعة في الأداء</p> <p>العمل الجماعي واحترام التلاميذ لبعضهم البعض</p> <p>* الحماس بين أعضاء الأفواج</p>	<p>التركيز على تنطيط الكرة</p> <p>التنقل بعملية التنطيط للمرمى.</p> <p>الحرص على عدم إسقاط الأقمعة الموضوعية</p> <p>تنطيط الكرة بكلتا اليدين</p> <p>تنطيط الكرة لمسافة 12 متر قبل تمرير لزميل</p>	<p>التحضير الخاص: تحضير خاص بالنشاط.</p> <p><b>الموقف الأول:</b> يشكل التلاميذ دائرتين كبيرتين في جهتي الملعب وهم في وضعية الجلوس ويقوم أحد الزملاء بالدوران عليها من خلال تنطيط الكرة وعند سماع صفارة الأستاذ يضع الكرة خلف أحد الزملاء ويجري نحو المرمى في الجهة المقابلة لمنع الكرة من دخول المرمى ويلاحقه الذي وضعت خلفه الكرة للتسديد على خط 6م تعطى نقطة وفرصة مواصلة اللعبة للفائز.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> يقف التلاميذ على شكل قاطرات على خطي عرض الملعب وتعطى الكرة لكل تلميذ في مقدمة كل قاطرة للإطلاق بتنطيط الكرة حول الأقماع الموضوعية والعودة بسرعة لأول القاطرة لإعطاء الكرة للزميل للفوج الذي ينتهي أولاً هو الفائز والآخر تطبق عليه عقوبة.</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> وضع الأقماع على إستقامة واحدة بين خطوطي عرض الملعب تفصل بينهما مسافة 12م بحيث تقف كل قاطرة وراء قمع خط البداية مع إعطاء كرة لكل تلميذ في مقدمة القاطرة عند الإشارة ينطلق بالتنطيط لنقل الكرة إلى القمع 2 وتمريها للزميل في القمع 3 بدوره ينطط للقمع 4 ليمرر للزميل الأخير الذي يعود إلى القاطرة بالتنطيط الفريق الأول هو الفائز.</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>* 8 د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 08		النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 2021/11/24
هدف النشاط: 01		_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الجسم أثناء الطيران لتحقيق أحسن نتيجة.		
هدف النشاط: 02		_ أن يكون التلميذ قادرا على تنمية مهارة التسديد.		
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، حلقات، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصبة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية. - لعبة تحضيرية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12 د عمل * احترام الزميل * الجدّية في العمل	
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>				
المرحلة التعليمية	<b>الموقف الأول:</b> يتم وضع مجموعة من الحلقات الواحدة تلو الأخرى حيث يبدأ عناصر كل فوج بأداء قفزة والسقوط في أبعد دائرة ممكنة، بحيث يحصل كل تلميذ على نقطة إذا سقط في الدائرة الأولى وعلى نقطتين في الثانية وعلى 3 نقاط في الثالثة وهكذا، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط <b>الموقف الثاني:</b> على شكل منافسة بين الأفواج على الحوض حيث يتم وضع حبل عالي وعلى بعد معين من لوح الارتقاء، بحيث يقفز التلاميذ محاولين لمس الحبل وكل تلميذ يتمكن من لمسه تحتسب لفريقه نقطة، ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط. <b>الموقف الثالث:</b> يتم تحضير ميدان السقوط وذلك بتقسيمه إلى مناطق وإعطاء كل منطقة نقطة معينة، يقسم الفوج إلى فريقين، يبدأ التلاميذ بالقفز إلى أبعد نقطة ممكنة، وفي الأخير تجمع النقاط ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.	- التركيز على عدم تجاوز لوح الارتقاء - الارتقاء برجل واحدة والاستقبال بالرجلين معا - محاولة تحقيق أحسن نتيجة - السرعة في أداء الحركات	* عدم التباطؤ عند الوصول إلى لوح الارتقاء * عدم تخطي لوح الارتقاء * عدم الدوران أثناء القفز * تشجيع الزملاء للحصول على أحسن نتيجة	



النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد			
<p>* 50د عمل</p> <p>تبادل الإحترام بين التلاميذ</p> <p>الجدية في العمل</p> <p>زيادة الحماس والإثارة بين التلاميذ</p>	<p>التركيز على الوضعية الصحيحة</p> <p>التركيز على إصابة الهدف</p> <p>روح التنافس بين التلاميذ</p>	<p><b>التحضير الخاص:</b> تحضير خاص بالنشاط.</p> <p><b>الموقف الأول:</b> يصطف التلاميذ على خطي طول الملعب حاملين الكرة لتسديد بينما بقية التلاميذ على خط عرض الملعب يقومون بقطع الملعب جريا طوليا مع تجنب الكرة كل تلميذ تلمسه الكرة يخرج من المسابق</p> <p><b>الموقف الثاني:</b> يقف كل فوج على خطي عرض الملعب وكل فوج معه 6 كرات مع وضع 12 قمع في منتصف الملعب حيث يتم التصويب عليها ومحاولة إصابتها، كل فوج يسقط قمع تمنح له نقطة</p> <p><b>الموقف الثالث:</b> يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة قمع (حصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة، كلما نجح التلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>* 8د عمل</p> <p>المشاركة الجماعية في المناقشة</p> <p>- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية</p>	<p>- الإلتزام بالهدوء والإنضباط.</p> <p>- المشاركة الفعالة في المناقشة</p>	<p>- إجراء تمارين الإسترخاء.</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة.</p> <p>- التحية الرياضية ثم الإنصراف.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 09		النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 01/ 11/ 2021
هدف النشاط: 01		_ أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الجسم أثناء السقوط .		
هدف النشاط: 02		_ أن يكون التلميذ قادرا على تعلم مختلف وضعيات التسديد مع تنمية الدقة في التسديد.		
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، حلقات، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات	
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصص، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية. - لعبة تحضيرية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل الجديّة في العمل	
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>				
المرحلة التعليمية	<b>الموقف الأول:</b> رسم مربعات وترقيمها، بحيث يبدأ التلاميذ بالقفز بكلتا الرجلين حسب الأرقام من 1 إلى 4، وتحتسب نقطة عن كل دورة مدة 15 ثانية، تجمع نقاط كل فريق ويفوز الفريق الذي جمع أكبر عدد من النقاط. <b>الموقف الثاني:</b> فريقان من نفس العدد، وضع حلقات الواحدة تلو الأخرى مرقمة تصاعديا، من وضعية الثبات يقفز التلاميذ وأرجلهم مضمومة ليصلوا إلى أبعد حلقة لتحقيق نقطة جيدة، وفي الأخير يتم جمع النقاط ويفوز الفريق صاحب أكبر عدد من النقاط. <b>الموقف الثالث:</b> القيام بمنافسة بين الأفواج حيث يقوم كل تلميذ بأداء قفزة والسقوط بالرجلين مضمومتين ونقوم بوضع لوحة خلف قدميه، والتلميذ الموالي يقفز من المكان الذي توقف فيه زميله حتى نهاية جميع التلاميذ، والفوج الفائز هو الذي يصل إلى أبعد مسافة ممكنة.	السرعة في الأداء * العمل على تحقيق أفضل وثبة العمل بمرححة الذراعين اثناء القفز	* 50د عمل مشاركة كل التلاميذ في اللعبة تحسين الأطراف في اداء القفز التأكد من أخذ كل تلميذ دوره في القفز	



## النشاط الثاني: كرة اليد

النشاط الثاني: كرة اليد		
الجدية في العمل	خروج كل تلميذ تلمسه الكرة	<b>التحضير الخاص:</b> تحضير خاص بالنشاط. <b>الموقف الأول:</b> يصطف التلاميذ على خطي طول الملعب حاملين الكرة بينما بقية التلاميذ على خط عرض الملعب يقومون بقطع الملعب جريا طوليا مع تجنب الكرة كل تلميذ تلمسه الكرة يخرج من المسابقة
التعاون مع الزملاء	- تبادل الدفاع والهجوم بعد انتهاء المدة الزمنية	<b>الموقف الثاني:</b> يقسم التلاميذ إلى أفواج كل فوج متكون من 3 لاعبين، كل فوجين يلعبان مع البعض دفاع ضد هجوم، المدافعين يدافعون على القمع الموجود خلفهم والمهاجمين يحاولون التسديد لإسقاطه لمدة زمنية محددة ب 2د ثم يتم تبادل الأدوار وتحتسب نقطة لكل فوج أسقط القمع.
تفادي الخشونة في اللعب	التسديد على خط 9 متر	<b>الموقف الثالث:</b> على شكل قاطرات يقابل كل فوجين مرمى معينة للتنافس فيما بينهما تعطى لكل تلميذ في المقدمة كرة يقوم بتنطيطها والتوجه للتسديد من على خط 9م على الصحن المعلق في العارضة الأفقية للمرمى تحتسب النقطة للفوج إذ تم إصابة الهادف وتحتسب للفوج الآخر في حالة عدم الإصابة.
* السرعة في الأداء		
* 8د عمل	- الإلتزام بالهدوء والإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة	- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.
المشاركة الجماعية في المناقشة	- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية	<b>المرحلة الختامية</b>



المستوى: ثانية متوسط

متوسطة: محمد بوهزيلة

الأستاذ: زيان بوشامة

المادة: تربية بدنية ورياضية

وحدة تعليمية رقم: 10	النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد	التاريخ: 2021/12/08
هدف النشاط: 01	- الإختبارات البعدية (تقويم تحصيلي)		
هدف النشاط: 02	- الإختبارات البعدية (تقويم تحصيلي)		
الوسائل المستعملة	صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.		
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج).
النشاط الأول: الوثب الطويل			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. <b>الإختبار الأول: إختبار التمرير والإستقبال.</b> <b>الإختبار الثاني: إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج.</b> <b>الإختبار الثالث: إختبار التصويب على المربعات المتداخلة.</b>	إعداد الوسائل والأدوات اللازمة. التقيد بشروط وتعليمات كل إختبار.	ضرورة التنظيم الجيد. تشجيع التلاميذ.
النشاط الثاني: كرة اليد			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. <b>الإختبار الأول: إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل.</b> <b>الإختبار الثاني: إختبار ملاحظة أداء القفز الطويل.</b>	التقيد بنصائح وتعليمات الأساتذة. إحترام شروط كل إختبار.	إحترام دور كل تلميذ. تسجيل النتائج في إستمارة
المرحلة الختامية	- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.	- الإلتزام بالإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة	* 8د عمل المشاركة الجماعية في المناقشة- الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية



# البرنامج التعليمي الاعتيادي

---



مذكرة رقم: 01		النشاط الأول: الوثب الطويل	النشاط الثاني: كرة اليد
هدف النشاط: 01		- الإختبارات القبلية (تقويم تشخيصي)	
هدف النشاط: 02		- الإختبارات القبلية (تقويم تشخيصي)	
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.	
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناذاة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل المسير للتنظيم * الجدية في العمل
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. الإختبار الأول: إختبار التمرير والإستقبال. الإختبار الثاني: إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج. الإختبار الثالث: إختبار التصويب على المربعات المتداخلة.	إعداد الوسائل والأدوات اللازمة. التقيد بشروط وتعليمات كل إختبار.	ضرورة التنظيم الجيد. تشجيع التلاميذ.
<b>النشاط الثاني: كرة اليد</b>			
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. الإختبار الأول: إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل. الإختبار الثاني: إختبار ملاحظة أداء القفز الطويل.	التقيد بنصائح وتعليمات الأساتذة. إحترام شروط كل إختبار.	إحترام دور كل تلميذ. تسجيل النتائج في إستمارات
المرحلة الختامية	- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.	- الإلتزام بالهدوء والإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة	الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
أن يتمكن من التنقل في وضعيات مختلفة دون ارتكاب الأخطاء.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 8 د عمل. - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري. - التركيز على تمارين المرونة.	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد.	<b>الحالة التعليمية رقم: 01</b> جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر بعض التمارين الخاصة بتقوية العضلات السفلية	فترة التحضير
- 15 د عمل. - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخضم أثناء اللعب	- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة. - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب.	<b>الحالة التعليمية رقم: 02</b> <b>الموقف الأول:</b> - عمل بالأفواج بوجود حاجز. - وضع حاجز بين كل فريقين، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها. <b>الموقف الثاني:</b> - منافسة بين الفرق: - تطبيق نظام الدورات.	فترة الانجاز الرئيسي
- 7 د عمل. - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي.	- التلقائية في التحدث والكلام. - التكلم بدون حرج أمام الزملاء.	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> * جمع التلاميذ. - اعطاء النتائج. - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ.	فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
إدراك المسارات والتحكم في الكرة.				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<b>الحالة التعليمية رقم: 01</b> *جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ	- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري. - استعمال الأيدي فقط
فترة الإنجاز الرئيسي	<b>الحالة التعليمية رقم: 02</b> <b>الموقف الأول:</b> - عمل ثنائي: القيام بالتمرير والاستقبال. - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <b>الموقف الثاني:</b> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر. <b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> - منافسة بين الفرق: - القيام بمقابلة توجيهية	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني. - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر. - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة.	- 10 د عمل. - استعمال الأطراف السفلية في الدفع. - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع. - 15 د عمل. - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها.
فترة التقييم	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> * جمع التلاميذ. - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ.	- الاحترام المتبادل فيما بينهم.	- 7 د عمل. - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة.



السنة الدراسية : 2021 / 2022

المؤسسة : متوسطة محمد بوهزيلة

المجال العلمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .				الموسائل
استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى الهدف.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	فترات التعلم
- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	<b>الحالة التعليمية رقم:01</b> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقتة : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج -	فترة التحضير
- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	<b>الحالة التعليمية رقم:02</b> - <b>الموقف الأول:</b> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - <b>الموقف الثاني :</b> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولاً ثم تمريرها ثانيا <b>الحالة التعليمية رقم:03</b> - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال	فترة الانجاز الرئيسي
- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع	- الالتزام بالهدوء والانضباط	<b>الحالة التعليمية رقم:03</b> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات	فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
تنظيم العمل بمساعدة الزميل لضمان التوجه السريع نحو المرمى.				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<b>الحالة التعليمية رقم: 01</b> * عمل بالأفواج: - كل فوج في منطقتة: - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة.	- 8 د عمل. - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري. - استعمال الأيدي فقط
فترة الإنجاز الرئيسي	<b>الحالة التعليمية رقم: 02</b> - <b>الموقف الأول:</b> - عمل ثنائي: القيام بالتمرير والاستقبال. - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <b>الموقف الثاني:</b> - منافسة بين الفرق: - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن. وتنظيم العمل.	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني. - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر. - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة.	- 15 د عمل. - استعمال الأطراف السفلية في الدفع - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع. - 20 د عمل. - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها
فترة التقييم	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ.	- المخاطبة بدون عقدة أمام زملاء.	- 7 د عمل. - حثهم على النظافة.



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
تنظيم العمل الجماعي للدفاع عن المنطقة وحمايتها.				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<b>الحالة التعليمية رقم: 01</b> جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر. بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد.	- 8 د عمل. - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري. - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الإنجاز الرئيسي.	<b>الحالة التعليمية رقم: 02</b> - <b>الموقف الأول:</b> عمل بالفرق: كل فريق في مساحة محددة بالأقماع والقيام بتمرين التمرير - <b>الموقف الثاني:</b> - عمل بالأفواج بوجود حاجز. - وضع حاجز بين كل فريقين، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها.	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق	- 10 د عمل. - التنقل والتوجه للكرة. - 25 د عمل. - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية
فترة التقييم	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> * جمع التلاميذ. - اعطاء النتائج. - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ.	- التلقائية في التحدث والكلام.	- 7 د عمل. - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي.



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
خلق شكوك لدى الخصم والانسجام الجماعي لحماية الدفاع.				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- إدارة العمل من طرف قائد الفوج.</p>	<p>- 8 د عمل.</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري.</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p>
فترة الإنجاز الرئيسي	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <p>- عمل ثنائي: القيام بالتمرير والاستقبال.</p> <p><b>الموقف الثاني:</b></p> <p>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر.</p> <p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>- منافسة بين الفرق</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني.</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر.</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضع المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة.</p>	<p>- 10 د عمل.</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع</p> <p>- 15 د عمل.</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة.</p>
فترة التقييم	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>- تقديم الملاحظات.</p>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>- 7 د عمل.</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة.</p>



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
التفكير التكتيكي وتجنب ما أمكن من الأخطاء.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 8 د عمل. - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري. - استعمال الأيدي فقط	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة.	<b>01: الحالة التعليمية رقم:</b> جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	فترة التحضير
- 10 د عمل. - استعمال الأطراف السفلية في الدفع. - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقبل الارتفاع. - 15 د عمل. - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها.	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني. - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر. - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة.	<b>02: الحالة التعليمية رقم:</b> <b>لموقف الأول:</b> - عمل ثنائي: القيام بالتمرير والاستقبال. - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <b>الموقف الثاني:</b> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر <b>03: الحالة التعليمية رقم:</b> - منافسة بين الفرق، والتركيز على اللعب الجماعي.	فترة الإنجاز الرئيسي
- 7 د عمل. - حثهم على النظافة.	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء.	<b>03: الحالة التعليمية رقم:</b> * جمع التلاميذ. - تقديم الملاحظات.	فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
ملعب كرة اليد - كرات - طاولة - أقماع - ميقاتي - صافرة.				الوسائل
أن يتمكن من تنظيم وتسيير منافسة.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 10 د عمل. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج)	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. * اقتراح تمارين من طرف التلاميذ.	<b>الحالة التعليمية رقم 01:</b> جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين تمارينات خاصة بالمرونة. تمارينات خاصة بالتقوية العضلية.	فترة التحضير
- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد. - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة - 25 د عمل. - تطبيق قوانين كرة اليد. - الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة.	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه. * الرغبة في التحدي والفوز * التعامل الإيجابي مع الزملاء.	<b>الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>الموقف الأول:</b> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ. فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم. - فوجين في المنافسة. - والباقي ملاحظين. <b>الموقف الثاني:</b> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: - التمرير والاستقبال. - التنطيط. <b>الحالة التعليمية رقم 03:</b> <b>الموقف الأول:</b> منافسة بين الأفواج.	فترة الإنجاز الرئيسي
- 05 د عمل. - اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء	<b>الحالة التعليمية رقم 04:</b> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. - اعطاء النتائج النهائية.	فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال العلمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
* تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 10 د عمل. - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق.	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري.	- <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. تمارينات خاصة بالتقوية العضلية.	فترة التحضير
- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام.	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط.	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> عمل بالأفواج. مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط <u>الموقف الثاني:</u> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب. - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول:</u> منافسة بين الأفواج.	فترة الإنجاز الرئيسي
- 25 د عمل. - تجنب الوثب بعد الجري.	* العمل على شكل قاطرة بالتناوب.		
- الخروج دائما يكون إلى الأمام.	* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة.		
- 05 د عمل. - حثهم على النظافة.	* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع.	- <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة.	فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
* أن يتمكن من حساب خطوات الدفع				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 10 د عمل. - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية.	* عدم التكل أثناء القيام بالتمرنات. * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة.	- <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> جري خفيف في الرواق، ذهابا وايابا لقيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية. مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر.	فترة التحضير
- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء. - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء.	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء. * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة. * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب. * الارتقاء إلى الأعلى.	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> عمل بالمجموعات: جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء <u>الموقف الثاني:</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي. - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول:</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم	فترة الانجاز الرئيسي
- 05 د عمل. - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى.	* الاحترام المتبادل أثناء الحوار	- <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة.	فترة التقويم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
* التعامل مع الحواجز الملقات في المسارات.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
			فترة التحضير
			فترة الإنجاز الرئيسي
			فترة التقييم

			فترة التحضير
			فترة الإنجاز الرئيسي
			فترة التقييم

			فترة التحضير
			فترة الإنجاز الرئيسي
			فترة التقييم

			فترة التحضير
			فترة الإنجاز الرئيسي
			فترة التقييم



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع العمودي.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 10 د عمل. - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية.	* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرنات. * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة.	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> جري خفيف في الرواق، ذهابا وايابا القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية ..	فترة التحضير
- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب. - استعمال أقصى سرعة.	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء. * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> عمل فوق ميدان الوثب. جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة، دون استعمال الاندفاع والسقوط <u>الموقف الثاني:</u> نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول:</u> منافسة بين الأفواج.	فترة الانجاز الرئيسي
- 05 د عمل. - حثهم على السير بحذر في الطرقات.	* الهدوء والانضباط.	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص.	فترة التقييم



السنة الدراسية : 2021 / 2022

المؤسسة : متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع الأفقي .			

فترات التعلم	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- عمل بالأفواج .</li><li>- جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</li><li>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</li></ul>	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10 د عمل .</li><li>- الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .</li></ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- عمل بالأفواج .</li><li>- مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</li></ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب .</li></ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- منافسة بين الأفواج .</li><li>- التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .</li></ul>	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10 د عمل</li><li>- استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .</li><li>- 25 د عمل .</li><li>- تجنب الوثب بعد الجري .</li><li>- الخروج دائما يكون إلى الأمام .</li></ul>
فترة التقويم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li><li>- تقديم بعض النصائح والارشادات .</li></ul>	* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .	<ul style="list-style-type: none"><li>- 05 د عمل .</li><li>- حثهم على النظافة .</li></ul>



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
* التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
- 10 د عمل. - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية.	* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرنات. * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة.	- <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> جري خفيف في الرواق، ذهابا وإيابا القيام ببعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلية. مواصلة الجري وعند الإشارة رفع الركبتين إلى الصدر.	فترة التحضير
- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء. - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء.	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء. * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة. * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب. * الارتقاء إلى الأعلى.	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء <u>الموقف الثاني:</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي. - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول:</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم.	فترة الإنجاز الرئيسي
- 05 د عمل. - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى.	* الاحترام المتبادل أثناء الحوار.	- <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص.	فترة التقييم





السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثانية متوسط
طاولة – كرسي – أقماع -ديكامتر – صافرة- حوض الرمل.				الوسائل
أن يتمكن من انجاز الحركة النهائية للوثب				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. تمارينات خاصة بالمرونة. تمارينات خاصة بالتقوية العضلية.</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري.</p>	<p>- 10 د عمل.</p> <p>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. (قائد الفوج)</p>
فترة الإنجاز الرئيسي	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <p>- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ.</p> <p>- فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم.</p> <p>- فوجين في المنافسة.</p> <p>- والباقي ملاحظين.</p> <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على:</p> <p>- الجري في الرواق.</p> <p>- تعديل خطوات الاقتراب.</p> <p>- الارتقاء والطيران والسقوط بكلتا الرجلين.</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه.</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن.</p>	<p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد.</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية.</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية.</p>
فترة التقييم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة.</p> <p>- فتح مجال المناقشة.</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية.</p>	<p>* الهدوء والانضباط.</p>	<p>- 05 د عمل.</p> <p>- حثهم على النظافة.</p>



السنة الدراسية: 2021 / 2022

المؤسسة: متوسطة محمد بوهزيلة.

المجال التعليمي: الأول

مادة: التربية البدنية والرياضية.

مذكرة رقم: 10		النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد	
هدف النشاط: 01		- الإختبارات البعدية (تقويم تحصيلي)			
هدف النشاط: 02		- الإختبارات البعدية (تقويم تحصيلي)			
الوسائل المستعملة		صافرة، ميقاتي، أقماع، كرات، حبال، ديكامتر، جهاز تسوية الرمل.			
مراحل التعلم	محتوى الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات		
المرحلة التحضيرية	- الإصطفاف في شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة اللباس الرياضي، شرح موجز لهدف الحصة، التحية الرياضية. - جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية والتمديدات العضلية.	- الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري - التركيز على التنفس الجيد.	* 12د عمل * احترام الزميل المسير للتنظيم (قائد الفوج). * الجدّية في العمل		
<b>النشاط الأول: الوثب الطويل</b>					
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. الإختبار الأول: إختبار التمرير والإستقبال. الإختبار الثاني: إختبار التنطيط لمسافة 15 م في خط متعرج. الإختبار الثالث: إختبار التصويب على المربعات المتداخلة.	إعداد الوسائل والأدوات اللازمة. التقيد بشروط وتعليمات كل إختبار.	ضرورة التنظيم الجيد. تشجيع التلاميذ.		
<b>النشاط الثاني: كرة اليد</b>					
المرحلة التعليمية	- القيام بتوزيع المهام على المساعدين، العمل على التنظيم والتسيير، إعداد أوراق التسجيل، توزيع التلاميذ كل في مجموعته. - القيام بإجراء الإختبارات. الإختبار الأول: إختبار قياس المستوى الرقمي للوثب الطويل. الإختبار الثاني: إختبار ملاحظة أداء القفز الطويل.	التقيد بنصائح وتعليمات الأساتذة. إحترام شروط كل إختبار.	إحترام دور كل تلميذ. تسجيل النتائج في إستمارة		
المرحلة الختامية	- إجراء تمارين الإسترخاء. - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. - التحية الرياضية ثم الإنصراف.	- الإلتزام بالهدوء والإنضباط. - المشاركة الفعالة في المناقشة	* 8د عمل المشاركة الجماعية في المناقشة - الرجوع إلى الحالة الإسترجاعية		





## مخرجات المعالجة الإحصائية:

ملحق رقم (8) يبين نتائج الدراسة الإستطلاعية في إختبارات البحث

إختبار الوثب الطويل		ملاحظة أداء الوثب الطويل		إختبار التصويب		إختبار تنطيط الكرة 15 متر		إختبار التمرير والإستقبال		التلميذ
الإعادة	الإختبار	الإعادة	الإختبار	الإعادة	الإختبار	الإعادة	الإختبار	الإعادة	الإختبار	
3.10	3.00	2.00	1.00	10.00	10.00	7.90	8.40	17.00	16.00	01
3.30	3.20	4.00	3.00	9.00	10.00	8.80	8.45	16.00	17.00	02
3.20	3.00	3.00	3.00	8.00	7.00	6.90	7.32	15.00	16.00	03
2.90	3.10	5.00	4.00	10.00	9.00	8.02	8.35	16.00	17.00	04
3.50	3.30	4.00	3.00	9.00	8.00	7.30	7.00	16.00	15.00	05
3.10	2.90	3.00	3.00	11.00	10.00	8.30	8.70	21.00	20.00	06
3.60	3.40	3.00	2.00	9.00	9.00	8.80	8.00	17.00	17.00	07
3.30	3.00	6.00	5.00	9.00	9.00	7.00	7.10	18.00	19.00	08
2.90	2.70	4.00	2.00	8.00	8.00	6.60	6.70	19.00	20.00	09
3.05	2.80	2.00	2.00	10.00	9.00	6.90	8.00	18.00	18.00	10



## ملحق رقم (9) يبين مخرجات قياس الثبات.

## Correlations

			واستقبال.تمرير.إختبار إختبار	واستقبال.تمرير.إختبار إعادة
Spearman's rho	إختبار.واستقبال.تمرير.إختبار	Correlation Coefficient	1.000	.846**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	10	10
	إعادة.واستقبال.تمرير.إختبار	Correlation Coefficient	.846**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

			متر.15.تنطيط.إختبار إختبار	متر.15.تنطيط.إختبار إعادة
Spearman's rho	إختبار.متر.15.تنطيط.إختبار	Correlation Coefficient	1.000	.722*
		Sig. (2-tailed)	.	.018
		N	10	10
	إعادة.متر.15.تنطيط.إختبار	Correlation Coefficient	.722*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.018	.
		N	10	10

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Correlations

			إختبار.التصويب.إختبار	إعادة.التصويب.إختبار
Spearman's rho	إختبار.التصويب.إختبار	Correlation Coefficient	1.000	.720*
		Sig. (2-tailed)	.	.019
		N	10	10
	إعادة.التصويب.إختبار	Correlation Coefficient	.720*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.019	.
		N	10	10

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Correlations

			طويل.قفز.اداء.ملاحظة إختبار	طويل.قفز.اداء.ملاحظة إعادة
Spearman's rho	إختبار.طويل.قفز.اداء.ملاحظة	Correlation Coefficient	1.000	.788**
		Sig. (2-tailed)	.	.007
		N	10	10
	إعادة.طويل.قفز.اداء.ملاحظة	Correlation Coefficient	.788**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007	.
		N	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Correlations

			الطويل.الوثب.إختبار إختبار	الطويل.الوثب.إختبار إعادة
Spearman's rho	إختبار.الطويل.الوثب.إختبار	Correlation Coefficient	1.000	.743*
		Sig. (2-tailed)	.	.014
		N	10	10
	إعادة.الطويل.الوثب.إختبار	Correlation Coefficient	.743*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.014	.
		N	10	10

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## ملحق رقم (10) يبين مخرجات تجانس المجموعتين في متغيرات السن والطول والوزن:

## Group Statistics

	مج	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السن	1.00	15	148.0667	3.01109	.77746
	2.00	15	147.8000	3.29935	.85189
الطول	1.00	15	1.4753	.07927	.02047
	2.00	15	1.4547	.07405	.01912
الوزن	1.00	15	39.4000	4.51664	1.16619
	2.00	15	39.2000	4.53872	1.17189

## Ranks

	مج	N	Mean Rank	Sum of Ranks
الوزن	1.00	15	15.77	236.50
	2.00	15	15.23	228.50
Total		30		

Test Statistics<sup>a</sup>

	السن	الطول	الوزن
Mann-Whitney U	107.000	89.500	108.500
Wilcoxon W	227.000	209.500	228.500
Z	-.230-	-.958-	-.167-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.818	.338	.868
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.838 <sup>b</sup>	.345 <sup>b</sup>	.870 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: مج

b. Not corrected for ties.



## ملحق رقم (11) يبين تكافؤ المجموعتين في إختبارات البحث قبل تطبيق التجربة:

## Group Statistics

مج	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
والإستقبال، التمير، إختبار	1.00	17.4667	1.45733	.37628
	2.00	17.6667	1.67616	.43278
متر، التنطيط، إختبار	1.00	7.8893	.51512	.13300
	2.00	7.8613	.41672	.10760
التصويب، إختبار	1.00	8.6667	.72375	.18687
	2.00	8.5333	.83381	.21529
الطول، الوثب، إختبار	1.00	3.0967	.23639	.06104
	2.00	3.0100	.30601	.07901
طول، قفز، اداء، ملاحظة	1.00	2.4667	1.92230	.49634
	2.00	2.3333	1.34519	.34733

Test Statistics<sup>a</sup>

	التمير، إختبار والإستقبال	متر، التنطيط، إختبار	التصويب، إختبار	الطول، الوثب، إختبار	طول، قفز، اداء، ملاحظة
Mann-Whitney U	105.500	111.000	103.500	89.500	103.500
Wilcoxon W	225.500	231.000	223.500	209.500	223.500
Z	-.296-	-.062-	-.418-	-.960-	-.391-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.767	.950	.676	.337	.696
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.775 <sup>b</sup>	.967 <sup>b</sup>	.713 <sup>b</sup>	.345 <sup>b</sup>	.713 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: مج

b. Not corrected for ties.



## ملحق رقم (12) يبين النتائج الخام للدراسة.

## مقارنات مرتبطة

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
ضابطة قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	15	17.4667	1.45733	15.00	20.00
ضابطة قبلي. متر. 15. تنطيط. إختبار	15	7.8893	.51512	7.10	8.90
ضابطة قبلي. التصويب. إختبار	15	8.6667	.72375	7.00	10.00
ضابطة قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	15	2.4667	1.92230	1.00	7.00
ضابطة قبلي. طويل. وثب. إختبار	15	3.0967	.23639	2.60	3.40
تجريبية قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	15	17.6667	1.67616	15.00	20.00
تجريبية قبلي. متر. 15. تنطيط. إختبار	15	7.8613	.41672	7.10	8.40
تجريبية قبلي. التصويب. إختبار	15	8.5333	.83381	7.00	10.00
تجريبية قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	15	2.3333	1.34519	1.00	5.00
تجريبية قبلي. طويل. وثب. إختبار	15	3.0100	.30601	2.40	3.60
ضابطة بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	15	18.1333	1.18723	16.00	20.00
ضابطة بعدي. متر. 15. تنطيط. إختبار	15	7.6227	.41601	6.70	8.22
ضابطة بعدي. التصويب. إختبار	15	9.0000	.92582	7.00	10.00
ضابطة بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	15	3.4000	1.59463	1.00	6.00
ضابطة بعدي. طويل. وثب. إختبار	15	3.2700	.40258	2.50	4.00
تجريبية بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	15	20.0000	1.55839	17.00	23.00
تجريبية بعدي. متر. 15. تنطيط. إختبار	15	7.5100	.53514	6.50	8.15
تجريبية بعدي. التصويب. إختبار	15	10.8667	1.40746	8.00	13.00
تجريبية بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	15	6.7333	1.09978	5.00	8.00
تجريبية بعدي. طويل. وثب. إختبار	15	3.9267	.16676	3.70	4.20



Paired Samples Statistics		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	ضابطة قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	17.4667	15	1.45733	.37628
	ضابطة بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	18.1333	15	1.18723	.30654
Pair 2	ضابطة قبلي. متر 15. تنطيط. إختبار	7.8893	15	.51512	.13300
	ضابطة بعدي. متر 15. تنطيط. إختبار	7.6227	15	.41601	.10741
Pair 3	ضابطة قبلي. التصويب. إختبار	8.6667	15	.72375	.18687
	ضابطة بعدي. التصويب. إختبار	9.0000	15	.92582	.23905
Pair 4	ضابطة قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	2.4667	15	1.92230	.49634
	ضابطة بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	3.4000	15	1.59463	.41173
Pair 5	ضابطة قبلي. طويل. وثب. إختبار	3.0967	15	.23639	.06104
	ضابطة بعدي. طويل. وثب. إختبار	3.2700	15	.40258	.10395
Pair 6	تجريبية قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	17.6667	15	1.67616	.43278
	تجريبية بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	20.0000	15	1.55839	.40237
Pair 7	تجريبية قبلي. متر 15. تنطيط. إختبار	7.8613	15	.41672	.10760
	تجريبية بعدي. متر 15. تنطيط. إختبار	7.5100	15	.53514	.13817
Pair 8	تجريبية قبلي. التصويب. إختبار	8.5333	15	.83381	.21529
	تجريبية بعدي. التصويب. إختبار	10.8667	15	1.40746	.36341
Pair 9	تجريبية قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	2.3333	15	1.34519	.34733
	تجريبية بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	6.7333	15	1.09978	.28396
Pair 10	تجريبية قبلي. طويل. وثب. إختبار	3.0100	15	.30601	.07901
	تجريبية بعدي. طويل. وثب. إختبار	3.9267	15	.16676	.04306



Test Statistics<sup>a</sup>

	تمرير. إختبار بعدي. واستقبال ضابطة - تمرير. إختبار قبلي. واستقبال ضابطة	تنطيط. إختبار بعدي. متر 15 ضابطة - تنطيط. إختبار قبلي. متر 15 ضابطة	إختبار بعدي. التصويب ضابطة - إختبار قبلي. التصويب ضابطة	اداء. ملاحظة طويل. قفز ضابطة. بعدي - اداء. ملاحظة قبلي. طويل. قفز ضابطة	وثب. إختبار بعدي. طويل ضابطة - وثب. إختبار قبلي. طويل ضابطة	تمرير. إختبار بعدي. واستقبال تجريبية - تمرير. إختبار قبلي. واستقبال تجريبية	تنطيط. إختبار بعدي. متر 15 تجريبية - تنطيط. إختبار قبلي. متر 15 تجريبية	إختبار بعدي. التصويب تجريبية - إختبار قبلي. التصويب تجريبية	اداء. ملاحظة طويل. قفز تجريبية. بعدي - اداء. ملاحظة قبلي. طويل. قفز تجريبية	وثب. إختبار بعدي. طويل تجريبية - وثب. إختبار قبلي. طويل تجريبية
Z	-1.731 <sup>-b</sup>	-2.891 <sup>-c</sup>	-1.387 <sup>-b</sup>	-1.294 <sup>-b</sup>	-1.383 <sup>-b</sup>	-3.196 <sup>-b</sup>	-2.841 <sup>-c</sup>	-3.462 <sup>-b</sup>	-3.429 <sup>-b</sup>	-3.415 <sup>-b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.083	.004	.166	.196	.167	.001	.004	<.001	<.001	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.



## مقارنات مستقلة

## Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
مستقلة واستقبال تمرير اختبار	30	19.0667	1.65952	16.00	23.00
مستقلة 15 متر تنطيط اختبار	30	7.5663	.47443	6.50	8.22
مستقلة التصويب اختبار	30	9.9333	1.50707	7.00	13.00
مستقلة طويل قفز اداء ملاحظة	30	5.0667	2.16450	1.00	8.00
مستقلة طويل وثب اختبار	30	3.5983	.45076	2.50	4.20
مجموعة	30	1.5000	.50855	1.00	2.00

## Ranks

	مجموعة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
مستقلة واستقبال تمرير اختبار	1.00	15	10.53	158.00
	2.00	15	20.47	307.00
	Total	30		
مستقلة 15 متر تنطيط اختبار	1.00	15	16.47	247.00
	2.00	15	14.53	218.00
	Total	30		
مستقلة التصويب اختبار	1.00	15	10.03	150.50
	2.00	15	20.97	314.50
	Total	30		
مستقلة طويل قفز اداء ملاحظة	1.00	15	8.67	130.00
	2.00	15	22.33	335.00
	Total	30		
مستقلة طويل وثب اختبار	1.00	15	8.93	134.00
	2.00	15	22.07	331.00
	Total	30		



## Mann-Whitney U

### Test Statistics<sup>a</sup>

	واستقبال. تمرير. إختبار مستقلة	15 متر. تنطيط. إختبار مستقلة	مستقلة. التصويب. إختبار	طويل. قفز. اداء. ملاحظة مستقلة	طويل. وثب. إختبار مستقلة
Mann-Whitney U	38.000	98.000	30.500	10.000	14.000
Wilcoxon W	158.000	218.000	150.500	130.000	134.000
Z	-3.148-	-.603-	-3.480-	-4.307-	-4.101-
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.547	<.001	<.001	<.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 <sup>b</sup>	.567 <sup>b</sup>	<.001 <sup>b</sup>	<.001 <sup>b</sup>	<.001 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: مجموعة

b. Not corrected for ties.



## حجم الأثر:

## Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate	دلالة الأثر	95% Confidence Interval		
					Lower	Upper	
Pair 1	- ضابطة قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	Cohen's d	1.34519	-.496-	صغير	-1.026-	.050
	ضابطة بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	Hedges' correction	1.38261	-.482-	صغير	-.998-	.049
Pair 2	- ضابطة قبلي. متر. 15. تنطيط. إختبار	Cohen's d	.33378	.799	كبير	.203	1.373
	ضابطة بعدي. متر. 15. تنطيط. إختبار	Hedges' correction	.34307	.777	كبير	.198	1.336
Pair 3	- ضابطة قبلي. التصويب. إختبار	Cohen's d	.89974	-.370-	صغير	-.888-	.160
	ضابطة بعدي. التصويب. إختبار	Hedges' correction	.92477	-.360-	صغير	-.864-	.155
Pair 4	- ضابطة قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	Cohen's d	2.68506	-.348-	صغير	-.864-	.180
	ضابطة بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	Hedges' correction	2.75976	-.338-	صغير	-.840-	.175
Pair 5	- ضابطة قبلي. طويل. وثب. إختبار	Cohen's d	.47617	-.364-	صغير	-.881-	.165
	ضابطة بعدي. طويل. وثب. إختبار	Hedges' correction	.48942	-.354-	صغير	-.858-	.161
Pair 6	- تجريبية قبلي. واستقبال. تمرير. إختبار	Cohen's d	1.67616	-1.392-	كبير جدا	-2.099-	-.661-
	تجريبية بعدي. واستقبال. تمرير. إختبار	Hedges' correction	1.72280	-1.354-	كبير جدا	-2.042-	-.643-
Pair 7	- تجريبية قبلي. متر. 15. تنطيط. إختبار	Cohen's d	.43756	.803	كبير	.207	1.378
	تجريبية بعدي. متر. 15. تنطيط. إختبار	Hedges' correction	.44973	.781	كبير	.201	1.341
Pair 8	- تجريبية قبلي. التصويب. إختبار	Cohen's d	.81650	-2.858-	ضخم	-4.011-	-1.685-
	تجريبية بعدي. التصويب. إختبار	Hedges' correction	.83921	-2.780-	ضخم	-3.902-	-1.640-
Pair 9	- تجريبية قبلي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	Cohen's d	1.50238	-2.929-	ضخم	-4.105-	-1.733-
	تجريبية بعدي. طويل. قفز. اداء. ملاحظة	Hedges' correction	1.54418	-2.849-	ضخم	-3.994-	-1.686-
Pair 10	- تجريبية قبلي. طويل. وثب. إختبار	Cohen's d	.34830	-2.632-	ضخم	-3.711-	-1.533-
	تجريبية بعدي. طويل. وثب. إختبار	Hedges' correction	.35799	-2.561-	ضخم	-3.610-	-1.491-

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.



ملحق رقم (13): يبين مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير.

$(r^2)$	$(r_{pb})^2$ $(^2n)$ $(\omega^2)$	معامل الارتباط		نسبة عدم التداخل	موقع المئين	قيمة حجم التأثير	معيار كوهين (مستوى حجم التأثير (قوة أو درجة التأثير
		بيرسون ( $r$ )	التثنائي الأصيل $r_{pb}$				
	0.800		0.894	% 97.7	أكبر من 99.95	4.0	
	0.783		0.885	%97.0	أكبر من 99.95	3.8	
	0.764		0.874	%96.3	أكبر من 99.95	3.6	
	0.743		0.862	%95.3	أكبر من 99.95	3.4	
	0.719		0.848	%94.2	99.9	3.2	
	0.692		0.832	%92.8	99.9	3.0	
	0.662		0.814	%91.2	99.7	2.8	
	0.628		0.793	%89.3	99.5	2.6	
	0.590		0.768	%87.0	99.2	2.4	
	0.548		0.740	%84.3	98.6	2.2	
	0.500		0.707	%81.10	97.7	2.0	
	0.474		0.689	%79.40	97.1	1.9	
	0.448		0.669	%77.40	96.4	1.8	
	0.419		0.648	%75.40	95.5	1.7	
	0.390		0.625	%73.10	94.5	1.6	
	0.360		0.600	%70.70	93.3	1.5	ضخم
	0.329		0.573	%68.10	91.9	1.4	
	0.297		0.545	%65.30	90.3	1.3	
	0.265		0.514	%62.20	88.5	1.2	
	0.232		0.482	%58.90	86.4	1.1	كبير جدا
	0.200		0.447	%55.40	84.1	1.0	
	0.168		0.410	%51.60	81.6	0.9	
0.25	0.138	0.50	0.371	%47.40	78.8	0.8	كبير
	0.109		0.330	%43.00	75.8	0.7	
	0.083		0.287	%38.20	72.6	0.6	
0.09	0.059	0.30	0.243	%33.00	69.1	0.5	متوسط
	0.038		0.196	%27.40	65.5	0.4	
	0.022		0.148	%21.30	61.8	0.3	
0.01	0.010	0.10	0.100	%14.70	57.9	0.2	صغير
	0.002		0.050	%7.70	54.0	0.1	
	0.000		0.000	%0	50.0	0.0	



## ملحق (14) يبين ترخيص مديرية التربية بإجراء الدراسة.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
نيابة المديرية لما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية  
رقم : 06 / ج ب 2 / م.ع.ت.ن.ب.ر.ان م م ب ت ب ع ع خ / 2021

إلى السيد: مدير التربية لولاية سطيف

## الموضوع: طلب تسهيل مهمة

تحية تقدير واحترام....

يشرفني سيدي المدير أن أقدم اليكم بطلب تسهيل المهمة للطالب:

اللقب و الاسم: بوشامة زيان

تاريخ ومكان الميلاد: 1994/06/28 ب. بوعنداس - سطيف.

و المسجل في السنة الثانية دكتوراه ، قسم النشاط البدني و الرياضي التربوي، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة 2 ، حيث انه مطالب بإعداد اطروحة دكتوراه طور الثالث موسومة بـ:

عنوان الاطروحة:

"اثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب شبه رياضية في التقليل من صعوبات اداء بعض المهارات الاساسية في نشاط كرة اليد والقفز الطويل"

من أجل تحقيق ذلك اختار الطالب مؤسستكم (متوسطة محمد بوهزيلة تيزي نبراهم ولاية سطيف) كميدان لإجراء دراسته الميدانية نلتمس من شخصكم الكريم الموافقة على ذلك.  
مع خالص التقدير و الاحترام.

باتنة في: 2021-10-04

المدير المساعد لما بعد التدرج والبحث العلمي  
و العلاقات الخارجية:

حزازي كمال:  
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج  
والبحوث العلمي والعلاقات الخارجية

*(Signature)*



## Summary of the study in English

"The effect of a proposed Educational Program with Semi –Sports Games in reducing the difficulties of performing Some Basic Motor Skills in Handball and Long Jump Activity "

Experimental study for Mohamed Bouhzila middle School students Tizi Nbraham, Setif.

A research submitted as part of the requirements for obtaining the third phase doctoral degree .

**Specialization** : school sports physical activity.

**Prepared by** : Ziane Bouchama.      **Supervised by** : Dr. Mohamed Martat

This study aimed at finding out the effect of a proposed educational program with semi-sports games in reducing the difficulties of performing some basic motor skills of handball activity and long jumping for middle school students , The researcher has used the experimental method due to its suitability to the nature of the study , the sample of the study included 30 pupils ( mâles ) who were deliberately chosen from the second-year middle school students of Mohamed Bouhzela Tizi Nbraham, Setif Province . The sample was divided into two groups, an experimental group and a control group. of 15 students each group consisted . The experimental group was applied to the proposed educational program with quasi-sports games by the researcher, and The control group applied the usual program (decided) by the teacher at the institution.

The researcher has used the experimental method by designing equal groups, and the period of teaching the two groups lasted (10) weeks throughout the first

trimester of the academic season (2021–2022) , The pre–tests were conducted on the two groups, and then the educational program for each group (the control, the experimental) was applied, as the number of educational units reached (10) units for each group, and the time of each unit is two hours (60) minutes for the long jump activity and (60) minutes handball activity, After that, post–tests were conducted, and the statistical methods represented by the arithmetic mean, standard deviation, Wilcoxon test for two related samples, Mann–Whitney test for two independent samples, effect size, were used in order to process the results. The following results have been reached by the study :

- The proposed educational program with semi –sports games had an impact on reducing the difficulties of performing passing and receiving skill in handball.
- The effect of the proposed educational program with semi–sports games in reducing the difficulties of performing the dribbling skill in handball.
- The proposed educational program with semi– sports games had an impact on reducing the difficulties of performing the shooting skill in handball
- The proposed educational program with semi–sports games had an impact on reducing the difficulties of performing the stages (positions) of the long jump
- The effect of the proposed educational program with semi–sports games on improving the digital level of the long jump.
- The proposed educational program with semi –sports games had the effect of reducing the difficulties of performing some basic skills of handball and long jump activities.

**Key words** : Educational Programs, Semi–sports games, Basic motor skills, Handball, Long Jump.

## Résumé de L'étude en Français

**" L'effet d'un programme éducatif proposé avec des jeux semi –sportifs sur la réduction des difficultés d'exécution de certaines habiletés motrices de base dans le handball et le saut en longueur " .**

**Étude expérimentale pour les collégiens de Mohamed Bouhzila, Tizi Nbraham, Sétif.**

**Une recherche soumise dans le cadre des exigences pour l'obtention d'un doctorat de troisième cycle.**

**Spécialisation :** Activité Physique Sportive Scolaire.

**Préparé par :** Ziane Bouchama.

**Supervision :** Dr Mohamed Martat.

Cette étude visait à connaître l'effet d'un programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs sur la réduction des difficultés d'exécution de certaines habiletés motrices de base de l'activité de handball et de saut en longueur pour les collégiens , Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale en raison de son adéquation à la nature de l'étude , L'échantillon de l'étude comprenait 30 élèves (mâles) délibérément choisis parmi les élèves de deuxième année du collège de Mohamed Bouhzila Tizi Nbraham , Setif . L'échantillon a été divisé en deux groupes, un groupe expérimental et un groupe témoin, chaque groupe contenant 15 étudiants, Là où le groupe expérimental a été appliqué le programme éducatif proposé avec des jeux srmisportifs par le chercheur, Le groupe témoin a appliqué le programme Ordinaire (décidé) par le maître à l'établissement.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale en concevant des groupes égaux, et la période d'enseignement des deux groupes a duré (10) semaines tout au long du premier trimestre de la saison académique (2021-2022). Les pré-tests ont

été menés sur les deux groupes, puis le programme éducatif de chaque groupe (le témoin, l'expérimental) a été appliqué. où le nombre d'unités d'enseignement s'élève à dix (10) unités pour ce groupe , la durée de chaque unité est de deux heures (60) minutes pour l'activité de saut en longueur et de (60) minutes pour l'activité de handball , Après cela, les post-tests ont été effectués et les méthodes statistiques représentées dans la moyenne arithmétique, l'écart type et le test de Wilcoxon pour deux échantillons liés ont été utilisées , Test de Mann-Whitney pour deux échantillons indépendants, taille d'effet , afin d'aborder les résultats, l'étude a abouti aux résultats suivants :

- Le programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs a eu un impact sur la réduction des difficultés à effectuer des passes et à recevoir des compétences en handball.
- L'effet du programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs sur la réduction des difficultés d'exécution de l'habileté de dribble en handball.
- Le programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs a eu un impact sur la réduction des difficultés d'exécution de l'habileté de tir au handball.
- Le programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs a eu un impact sur la réduction des difficultés de réalisation des étapes (postes) du saut en longueur.
- L'effet du programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs sur l'amélioration du niveau numérique du saut en longueur.
- Le programme éducatif proposé avec des jeux semi-sportifs a eu pour effet de réduire les difficultés d'exécution de certaines habiletés de base du handball et des activités de saut en longueur.

**Les mots clés :** Programme Éducatif , Jeux semi-sportifs , Motricité de base , Handball , Saut en Longueur .