

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

أثر وحدات تعليمية مقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية (16-18) سنة

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات بلدية سيدي عقبة -ولاية بسكرة-

تحت إشراف:
- د. ميراد خليل.

من إعداد:
- مرمي عبد اللطيف.

السنة الجامعية: 2020/2021

شكر وعرهان

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام
هذا العمل المتواضع واعترافا منا بالجميل وتقديرا
لحسن الصنيع نتقدم بفائق الشكر والامتنان الى
الأستاذ المشرف: **الدكتور ميراد خليل**.

الذي لم يخل علي بنصائح قيمة

التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ولا
يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرهان لأساتذة
قسم التربية البدنية والرياضية

واهداء خاص الى كل من مد لنا يد العون من
قريب وبعيد.

الاهداء

أول ما نستفتح به مقالنا ذكر حمد ربنا
فالحمد لله على ما أنعم حمدا يجلو به عن القلب العمى
والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم رسل ربه
واله وصحبه من بعد.

أما بعد:

الى من يفيض قلبها حبا وحنانا الى من تشجعتني
وكانت العين التي تحرسني
وكانت أول قلب يخفق لنجاحي " أمي الغالية "
الى من كافح وناضل من أجل نجاحي الى من كان نجاحي له
قبل أن يكون لي " أبي الغالي " واخوتي الأعزاء وكل من مد يد العون لي.

قائمة المحتويات

أ	الاهداء:
ب	الشكر:
د	المحتويات:
ط	قائمة الجداول:
ح	قائمة الأشكال:

الجانب التمهيدي

4	1-الإشكالية:
5	2- التساؤلات الفرعية:
5	3- الفرضيات:
5	4- أهداف البحث:
6	5- مفاهيم ومصطلحات البحث:
8	6- الدراسات المشابهة:
9	6-2-التعليق على الدراسات والاستفادة منها:
10	7-3- نقد الدراسات:
10	خلاصة:

الجانب النظري

الفصل الأول: الوحدات التعليمية

13	تمهيد:
14	1- مفهوم الوحدات التعليمية:
14	2-مكونات الوحدات التعليمية:
15	3-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية:

- 15 3-1- جانب التحضير:
- 15 2-3- الجانب التطبيقي:
- 17 4- أهداف الوحدات التعليمية:
- 17 5- خطة تدريس الوحدات التعليمية:
- 17 6- مزايا التدريس بالوحدة التعليمية:
- 18 2- حصة التربية البدنية والرياضية:
- 18 2-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:
- 18 2-2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:
- 18 2-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
- 19 2-4- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:
- 21 2-5- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:
- 23 2-7- اخراج حصة التربية البدنية والرياضية:
- 24 خلاصة:

الفصل الثاني: المراهقة

- 26 تمهيد:
- 27 1- تعريف المراهقة :
- 27 2- مراحل المراهقة:
- 28 3- تحديد المرحلة المتوسطة (16-18) سنة:
- 28 4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
- 29 5- مميزات وحقائق النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي:
- 29 5-1- النمو الجسمي:
- 30 5-2- النمو الفيزيولوجي:

30	5-3- النمو العقلي المعرفي:
30	5-3-1- الذكاء:
31	5-3-2- انتباه المراهق:
31	5-3-3- تذكر المراهق:
31	5-3-4- تخيل المراهقة:
31	5-3-5- الاستدلال والتفكير:
32	5-4- النمو الاجتماعي:

خلاصة:

33	
----	-------	--

الفصل الثالث: المهارة الحركية

35	تمهيد:
36	1- مفهوم المهارة الحركية:
36	2- خصائص المهارة الحركية:
37	1-3- البناء الهرمي للمهارات الرياضية:
38	: أولا - الحركات الأساسية Fundamental Movements
39	ثانيا: الحركات المدجة COMBINATION OF MOVEMENT
40	: ثالثا: الأنماط الحركية PATTERNS
41	رابعا: المهارات الرياضية الخاصة SPECIALIZED SKILLS OR SPORT SKILLS
42	4- تصنيف المهارات الحركية:
42	● مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة:
43	● مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:
44	● مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية:

5- المراحل التي تمر بها المهارة الحركية: 45

6- أسس اكتساب المهارة: 45

خلاصة: 47

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية

تمهيد: 50

1- الدراسة الاستطلاعية: 51

2- الأسس العلمية للاختبارات: 51

2-1- الثبات: 51

2-2- صدق الاختبار: 52

3- المنهج المتبع في الدراسة: 53

4- مجتمع وعينة البحث: 53

4-1- مجتمع البحث: 53

4-2- عينة البحث: 53

4-3- نجانس عينة البحث: 54

5- مجالات الدراسة: 54

6- متغيرات الدراسة: 55

7- أدوات البحث: 55

8- صعوبات البحث: 59

خلاصة: 60

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد: 62

1- عرض ومناقشة النتائج: 63

63	1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث:
64	1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينات البحث:
64	1-2-1- عرض نتائج اختبار استقبال الكرة من الارسال:
66	1-2-2- عرض نتائج اختبار دقة الاستقبال:
68	1-2-3- عرض نتائج اختبار تمرير الكرة أعلى وأسفل الحائط (30ثا):
70	1-2-4- عرض نتائج اختبار الدقة في الاعداد:
72	1-2-5- عرض النتائج اختبار الضربة الساحقة:
74	2- الاستنتاجات:
74	2-1- الاستنتاج العام:
74	3- مناقشة الفرضيات:
75	4- خلاصة عامة:
76	5- الاقتراحات والتوصيات:
77	المصادر والمراجع
77	الملاحق

قائمة الجداول

52	○ جدول 1 : يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات.
54	○ جدول 2: يوضح نسبة تمثيل عينة البحث من المجتمع الأصلي.
54	○ جدول 3 يبين اعتدالية عينة البحث بمعامل الالتواء (+_ 3).
55	○ جدول 4 يبين المجال الزمني للدراسة الأساسية للبحث:
	○ جدول 5 يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار
63	○ لدلالة الفروق ت ستودنت.

- جدول 6 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي T الجدولية والمحسوبة في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار استقبال الكرة من الارسال: 64.....
- جدول 7 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في استقبال الكرة من الارسال: 65.....
- جدول 8 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة الاستقبال: 66.....
- جدول 9 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في دقة الاستقبال: 67.....
- جدول 10 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تمرير الكرة أعلى وأسفل الحائط: 68.....
- جدول 11 بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط: 69.....
- جدول 12 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق لقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة في الاعداد: 70.....
- جدول 13 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة في الاعداد: 71.....
- جدول 14 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضربة الساحقة: 72.....
- جدول 15 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضربة الساحقة: 73.....

قائمة الأشكال

- شكل 1 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في استقبال الكرة من الارسال..... 66
- شكل 2 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في دقة الاستقبال: 68
- شكل 3 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط: 70
- شكل 4 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدقة في الاعداد 72
- شكل 5 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة. 74

مقدمة:

درس الانسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظرياتها وطرق ممارستها, كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها, ولذا قد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات نحو تطوير المستوى الرياضي, حيث أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال, ومداهها الواسع وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها تعتمد أساسا على وحدات تعليمية وهي بذلك تتفق والنظرة الحديثة للتربية في جعل المتعلم مركز ومحو العملية التربوية وتهتم هذه الوحدات بتنمية قدرات المتعلمين ومراعاة ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم, واثارة حماسهم.

والهدف من التدريس بالوحدات التعليمية هو القضاء على مساوئ المناهج التقليدية والتي تهتم بالمعلومات فقط, أما في الوحدات التعليمية فيتم ربط المدرسة بالحياة والعمل على إيجابية المتعلم ونشاطه وتوكيد وحدة المعرفة ومن ثم تعديل المسار لتدعيم الإيجابيات والحد من السلبيات.

كما أن الهدف العام من العملية التعليمية هو: تربية التلميذ تربية متكاملة جسمانيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وكذلك التكفل بالجانب الحركي المهاري بما يتماشى والأهداف المسطرة للمنهاج التربوي والوحدات التعليمية.

ويعرف الجانب المهاري هو القدرة على القيام بمجموعة من المهارات الحركية مع الاتصاف بالدقة الانسيابية في الأداء، وتتميز المهارة الحركية هنا بأنها مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تؤدي حسب متطلبات الموقف الذي يمر به التلميذ خلال العملية التعليمية لتحقيق الهدف.

واختلفت المهارات الحركية وتعددت في منهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية وذلك حسب نوع الرياضة (كرة اليد- كرة السلة..). وتزامن ذلك مع فترة المراهقة عند التلاميذ حيث تختلف الخصائص الفيزيولوجية وغيرها من الخصائص لهذه المرحلة (16-18) سنة مع مراحل التعليمية الأخرى، ولذلك نرى أنه يجب مراعاة خصائص كل مرحلة عند تسطير الأهداف وعند اختيار المواقف التعليمية وكذلك عند تطبيق الوحدات التعليمية.

وقد قسمت الدراسة الى قسمين أو جانبين حيث اشتمل الجانب الأول على القسم النظري والذي يتقدمه:

الفصل التمهيدي: الذي احتوى على إشكالية البحث، وفرضيات البحث، والأهداف، وكذلك التعريف بمصطلحات الواردة في الدراسة، بالإضافة الى عرض الدراسات المشابهة والتعليق عليها.

أما الجانب النظري كان بمثابة الإحاطة بالنظريات المتعلقة بالعلاقة المباشرة لموضوع الدراسة واشتمل على ثلاثة فصول يتمثلون في:

الفصل الأول: بعنوان الوحدات التعليمية وتم تناول فيه شقين، أما الشق الأول تم التحدث عن المفهوم العام والمكونات والأسس للوحدات التعليمية وكذلك أهداف وخطة التدريس بالوحدات التعليمية وميزاتها، وفي الشق الثاني تناولنا حصة التربية البدنية والرياضية في عدة عناصر منها تعريفها وأهميتها أهدافها وكيفية اخراج حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي الفصل الثاني: المرحلة العمرية المراهقة (16-18) سنة وتم ذكر تعريف للمراهقة ومراحلها وتناول الخصائص النمو المختلفة.

الفصل الثالث: المهارة الحركية وتم التركيز فيها في ذكر تعريفها ومراحلها والبناء الهرمي للمهارات الحركية وكذلك تصنيفاتها.

وفي الجانب الثاني فيحتوي الجانب التطبيقي ويقسم الى فصلين وهما:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث وتم التطرق فيه الى الدراسة الاستطلاعية والاسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات ومنهج المستخدم في الدراسة الذي هو المنهج التجريبي، أما مجتمع البحث هم تلاميذ الطور الثانوي واخترنا منهم عينة 24 تلميذ، وعرض الوسائل والأدوات.

أما الفصل الثاني: فتضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج مع الاستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة، حيث تم عرضها في جداول والتعبير عنها بيانيا بواسطة أشكال، ومن ثم مناقشة فرضيات البحث استنادا لما تم التطرق اليه والخروج بمجموعة من الاستنتاجات، وأخيرا تم الخروج بمجموعة من التوصيات.

الجانب التمهيدي

- 1-الإشكالية:.....4
- 2- التساؤلات الفرعية:.....5
- 3- الفرضيات:.....5
- 4- أهداف البحث:.....5
- 5- مفاهيم ومصطلحات البحث:.....6
- 6- الدراسات المشابهة:.....8
- 6-2-التعليق على الدراسات والاستفادة منها:.....9
- 7-3- نقد الدراسات:.....10
- خلاصة.....10

1-الإشكالية:

تخطت مادة التربية البدنية والرياضية مفهوم المادة التي تدرس لغرض الترفيه او بهدف الترويح عن التلاميذ، وانما أصبحت ركيزة أساسية في المناهج الدراسية لمدى أهميتها البالغة على الفرد والمجتمع والشعوب المختلفة، فهي تعمل على تنمية الصفات (البدنية والمهارية والنفسية) وزيادة عمل العضلات وتحسين الأعضاء الداخلية، كما انها اهتمت بما الأمم بل واعتبرت في كثير من الدول كمادة أساسية وهذا لما لها أثر إيجابي على جميع التلاميذ ذكورهم واناثهم في جميع الاطوار التعليمية.

وتعتمد في تدريسها في عصرنا الحالي على الوحدات التعليمية والتي تمثل أصغر وحدة ضمن المنهاج التربوي وتحتوي أنشطة واسعة ومختلفة، والتي تختلف باختلاف الهدف المسطر من طرف المختصين في التخطيط وتشمل العديد من المواقف والأنشطة وتنقسم الى أنشطة جماعية وأنشطة فردية حيث تركز على جعل المتعلم محور العملية التعليمية التربوية وربط المدرسة بالحياة، لتمس بالجانب المهاري الحركي الذي يعتبر جانبا وهدفا أساسيا مسطر للوحدات التعليمية.

وتشمل الحركات البشرية على الجري والمشي والوثب الخ، وهناك المهارات الحركية التي تتعدد ونجدها تتميز بالدقة اثناء التعليم والأداء أيضا، كما أن التلميذ لا يستطيع أن يصل الى مستوى عالي من المهارات الحركية الا بعد التعلم والتوجيه الجيد والأداء المتميز للحركات الرياضية المرتبطة مع القدرات البدنية والخصائص الحسية والحركية للتلميذ. وهذا عائد الى تباين مستوى التلاميذ وقدراتهم، لكن مستوى أي فرد أو تلميذ يكون مرتبط بعدة جوانب ومن أهم تلك الجوانب في التربية البدنية الرياضية التي يمكن أن تؤثر على مستوى أداء الفرد هي الخصائص الجسمية والمتمثلة في حالة النمو للفرد والمكونات الجسمية من كتل (شحمية، عضلية وعظمية) ونمط الجسم بشكل عام، وهناك أيضا عدة جوانب لها أهمية وتأثير كبير منها: الجوانب النفسية والجوانب الاجتماعية.... الخ.

حيث تختلف هذه الخصائص الفيزيولوجية من تلاميذ مرحلة الثانوية (16-18) مع خصائص تلاميذ مرحلة تعليمية أخرى، لذلك على المسؤولين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية تكييف البرامج بما يتناسب وهذه الخصائص، لذا يجب معرفة مستوى الفرد والفروقات بين التلاميذ ومدى تناسب البرامج الرياضية مع الأنماط والخصائص المختلفة للتلميذ في هذه المرحلة للوصول لتحقيق الأهداف المسطرة من حصة التربية البدنية والرياضية.

وهنا ما دفعنا في البحث لطرح التساؤل التالي:

- ما هو أثر وحدات التعليمية المقترحة أثر على المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة؟

2- التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي؟
2. هل توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة:

للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18).

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

4- أهداف البحث:

للبحث أهداف وهي معرفة ما يلي:

- أثر وحدات التعليمية المقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18).
- الفروق ذات الدلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.
- الفروق ذات الدلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

5- مفاهيم ومصطلحات البحث:

5-1- وحدات تعليمية:

1- هي مجموعة من حصص التربية البدنية والرياضية والتي تتضمن في مجملها من مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية والمتمثلة في المواقف الحركية والسلوكية المختلفة المشتقة من الرياضات الجماعية والفردية، بالإضافة الى الألعاب شبه الرياضية ولكل وحدة تعليمية هدف أو أهداف محددة تسعى لتحقيقها.

2- هي جزء من مادة تعليمية محددة الأهداف تدرس لمدة محددة، وتهتم بمركز اهتمام واحد (مجال واحد).

وتتكون الوحدة من عدة عناصر: المكتسبات القبلية، الأهداف والكفاءات والأنشطة والممارسات، الأسئلة والتمارين، المواد والوسائل...، وتحتوي ثلاث مراحل: التحضيرية والرئيسية أو تعرف بمرحلة الإنجاز والمرحلة الختامية وتعرف بمرحلة التقييم. حيث يحقق التدريس بالوحدات عدة مزايا من أهمها توفر الوقت الكافي للمتعلم لأجل الاكتساب¹.

1-2- التعريف الاجرائي:

عملية تفاعلية بين المعلم والمتعلم تهدف لإكساب هذا الأخير معارف في جميع مجالات الحياة (مهارة- معرفية- بدنية- صحية...) ضمن مواقف مخطط لها مسبقا وتتكون من ثلاث مراحل: تحضيرية ورئيسية والمرحلة الختامية.

5-2-المراقبة:

2-1- التعريف اللغوي:

- رَاهِقُ الْعُلَامُ، فهو مُرَاهِقٌ إِذَا قَارَبَ مِنَ الْإِحْتِلَامِ.

- والمُرَاهِقُ: الْعُلَامُ الَّذِي قَدَّ قَارَبَ الْحُلْمَ².

¹ مروان جوبر، دور وحدات التعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدافعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة عبد الحميد بن باديس، 2016/2017، ص14.

² ابن منظور (محمد بن كرم بن علي بن منظور)، لسان العرب، تحقيق عبد الله علي الكبير ومحمد أحمد حسب الله وهاشم محمد الشاذلي، دار المعارف، مصر، ط1، 2017، ص3، ج20، ص1755.

2-2- التعريف الاصطلاحي:

- يعرفها فؤاد البهي فيقول: "المراهقة مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وهي بهذا عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها"¹.

2-3- التعريف الاجرائي:

هي مرحلة يمر بها الانسان تأتي بعد مرحلة الطفولة وتنتهي الى سن الرشد تتميز بتغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية.....

3-5- المهارات الحركية:

3-1- التعريف اللغوي:

- الْمَهَارَةُ: الْحِدْقُ فِي الشَّيْءِ. وَالْمَاهِرُ: الْحَاذِقُ بِكُلِّ عَمَلٍ.

- (الْحُرْكََةُ): (فِي الْعُرْفِ الْعَامِ): انْتِقَالُ الْجِسْمِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى مَكَانٍ آخَرَ، أَوْ انْتِقَالُ أَجْزَائِهِ كَمَا فِي حَرَكَةِ الرَّحَى².

3-2- التعريف الاصطلاحي:

- يعرفها عصام عبد الخالق فيقول: "أنها الأداء الحركي الارادي ثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج"³.

- كما يرى محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي أن المهارة الحركية " هي الحركة التي تؤدي بطريقة أوتوماتيكية والتي تسمح بالاقتصاد في الجهد"⁴.

3-3- التعريف الاجرائي:

هي المقدرة على أداء الواجب الحركي بصورة تتميز بالدقة والرشاقة والاقتصادية في الجهد.

¹ د. فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة، صفحة 275.

² مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، مصر، ط4، 2014، الجزء1، ص168.

³ د. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، طبعة1، منشأة المعارف، 1992، صفحة167.

⁴ مريزق لخضر، أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي تربوي، تربية حركية، جامعة مستغانم.

2013/2014، ص5-6.

5-4- التلميذ:

4-1- التعريف اللغوي:

-(التَلْمِيذُ): خَادِمُ الْأُسْتَاذِ مِنْ أَهْلِ الْعِلْمِ أَوْ الْفَنِّ أَوْ الْحِرْفَةِ.

-وَطَالِبُ الْعِلْمِ. وَخَصَّهُ أَهْلُ الْعَصْرِ بِالطَّلِبِ الصَّغِيرِ (ج) تَلَامِيذٌ، وَتَلَامِيذَةٌ.¹

4-2- التعريف الاصطلاحي:

- يعرفه فيصل عياش فيقول: " هو ذلك الفرد الذي يسلم نفسه للمعلم حتى يتعلم منه صفة أو علما وسعيا في طلب العلم والمعرفة.

- ويعرفه أيضا: " هو الشخص الذي يتلقى درسا معيناً في مجال معين".²

4-3- التعريف الاجرائي:

هو أساس العملية التعليمية والتربوية حيث يهدف لطلب وتعلم العلم أو صفة من المعلم.

6- الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة مريزق لخصر ويوسفي محمد الأمين كانت بعنوان أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة 2014 بمستغانم حيث تم طرح التساؤل التالي: ما مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة؟ وكان الفرض أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وكان الهدف من الدراسة اقتراح وحدات تعليمية لتعليم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على 30 تلميذ اختيرت بعشوائية وتم استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية والوحدات التعليمية مقترحة وكانت أهم نتيجة أ، للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي في تعلم المهارات الأساسية للكرة الطائرة وأهم توصية الزيادة من وقت الحصص التعليمية في جميع الأطوار.

الدراسة الثانية: دراسة قدوح محمد بعنوان أثر وحدات تعليمية مقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الثانوي 2011 بمستغانم حيث تم طرح التساؤل: هل توجد فروق ذات

¹مجمع اللغة العربية، مرجع سابق، ص 87.

²د. فيصل عياش، الموجز في علم الحركة، مستغانم، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1987، صفحة 36-37.

دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية بعض المهارات الأساسية لكرة السلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدى تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الثانوي؟ كان الفرض أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة واستخدام المنهج التجريبي، وقد اختيرت العينة عشوائياً والتي بلغت 40 تلميذ كما استخدم مجموعة من اختبارات بدنية وكانت النتيجة أن للوحدات التعليمية أثر إيجابي على العينة التجريبية في تحسين المهارات الأساسية، وكانت أهم توصية ضرورة التنوع والتغيير في مضمون البرامج المقررة حسب الفترة التعليمية للتلميذ نفسه.

الدراسة الثالثة: دراسة حازم محمد علي، اياد علي محمد بعنوان تأثير وحدات تعليمية مقترحة باستخدام التغذية الراجعة الخارجية في تعلم واحتفاظ مهارات الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بالعراق، وكانت الإشكالية كالتالي هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعة البحث في مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ وقد تم فرض أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام التغذية الراجعة الخارجية أثر إيجابي في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال، وكما كان الهدف من الدراسة معرفة تأثير الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام التغذية الراجعة الخارجية في تعلم مهارتي الاستقبال والارسال واستخدام المنهج التجريبي على عينة 10 تلاميذ اختيرت بطريقة عشوائية، ومجموعة من الاختبارات البدنية وكانت أهم نتيجة أن للوحدات التعليمية المقترحة باستخدام التغذية الراجعة الخارجية لها دور فعال في التعلم، أهم توصية الاستفادة من الوحدات التعليمية لتعليم مهارتي الارسال والاستقبال للكرة الطائرة.

6-2- التعليق على الدراسات والاستفادة منها:

بعد أن تطرقنا للدراسات فقد هدفت الى الكشف عن تأثير وحدات تعليمية على المستوى التعلم المهاري كما اتبعت جميع الدراسات المنهج التجريبي حيث قامت باستخدام مجموعة الاختبارات، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة باتباع المنهج التجريبي واختلفت معها في بعض أدوات البحث المستعملة.

كما استفاد الطالب من الدراسات المشابهة في اثناء الإطار النظري وصياغة بعض التعريفات الإجرائية للدراسة، ومعرفة الفجوة العلمية التي لم يتم التطرق اليها في الدراسات للقيام بدراسته، والمنهجية العلمية التي اتبعوها وفي الأخير استفدنا منها في اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجة الإحصائية.

7-3- نقد الدراسات:

نلاحظ أن في الدراسة الأولى أنه قد تم التطرق الى مهارة واحدة فقط وهي مهارة السحق وتجنب المهارات الأخرى أما في الدراسة الثالثة تم التطرق الى تأثير استعمال بعض أساليب التدريس وتأثير التغذية الراجعة في تعلم مهارتي الاستقبال والارسال ولم تعطى للوحدات التعليمية أي اهتمام كبير.

خلاصة:

بعد وضع الطالب أهم ركائز مشكلة البحث القائمة في تأثير وحدات تعليمية مقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة حاول تصفح بعض الدراسات المشابهة وأهم المراجع التي لها صلة بالموضوع. فالمعلومات التي تحصلت عليها من هذه الدراسات، جعلتني أبني أهم محاور وطرق المعالجة لإثراء بحثي.

الجانب النظري

الفصل الأول: الوحدات التعليمية

13	تمهيد:
14	1- مفهوم الوحدات التعليمية:
14	2- مكونات الوحدات التعليمية:
15	3- أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية:
15	3-1- جانب التحضير:
15	3-2- الجانب التطبيقي:
17	4- أهداف الوحدات التعليمية:
17	5- خطة تدريس الوحدات التعليمية:
17	6- مزايا التدريس بالوحدة التعليمية:
18	2- حصة التربية البدنية والرياضية:
18	2-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:
18	2-2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:
18	2-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
19	2-4- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:
21	2-5- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:
23	2-7- اخراج حصة التربية البدنية والرياضية:
24	خلاصة:

تمهيد:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية البدنية والرياضية والدراسية وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج، الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، عن طريق النشاط المشترك بين المدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، ويتم تحديد مركز الاهتمام بالموضوع تبعاً للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك لبرنامج السنوي.

وفي هذا الفصل أدرجت، فما هي حصة التربية البدنية والرياضية؟ صفاتها وأهدافها؟ إضافة إلى محتواها وكيفية تحضيرها وإخراجها وتنظيمها وأيضاً الوحدات التعليمية وأهدافها ومزايا التدريس بواسطتها.

1- مفهوم الوحدات التعليمية:

التعريف 1:

هي مجموعة من الحصص التعليمية المنظمة والمرتببة، لكل وحدة منها غرض معين، ذات محتوى تقني وفني فهي مجموعة من التمارين التي تتميز بالدقة وترتكز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المعلم وتكمن نجاعة الوحدة التعليمية لكيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب التلاميذ لها.

باعتبار أن حصة أو درس التربية البدنية والرياضية تتألف من مجموعة من الوحدات التعليمية هذا من جهة ومن جهة ثانية أن المشرف على إنجاز هذه الوحدات من خلال الحصة هو أستاذ التربية البدنية والرياضية.¹

التعريف 2:

هي جزء من مادة تعليمية محددة الأهداف تدرس لمدة محددة، وتهتم بمركز اهتمام واحد (مجال واحد) تتكون الوحدة من عدة عناصر: المكتسبات القبلية، الأهداف والكفاءات والأنشطة والممارسات، التمارين والأسئلة التقييمية، المواد والوسائل، الامتدادات والتقاطعات مع المواد الأخرى وتحوي ثلاث مراحل التحضيرية والرئيسية أو تعرف بمرحلة الانجاز والمرحلة الختامية وتعرف بمرحلة التقييم.

حيث يحقق التدريس بالوحدات عدة مزايا من أهمها توفر الوقت الكافي للمتعلم من اجل الاكتساب.

2- مكونات الوحدات التعليمية:

- الإجماء:

ويطلق عليه في بعض الأحيان التسخين أو فترة التهيئة والذي سعى الباحث من خلاله إلى قيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا.

- الجزء الرئيسي:

يحتوي الجزء الرئيسي على التمارين الرياضية والألعاب التي تعمل على تحقيق هدف الوحدة التعليمية حيث يتم البدء²

¹ بوللجة عبد الباسط، أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا لنيل شهادة الماستر الأكاديمي، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم تربية حركية، جامعة المسيلة، 2018-2019، صفحة 5.

² بن كعبة سفيان، فاعلية الوحدات التعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد، لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة مستغانم، 2019-2020، ص76-77.

بشرح ماهية المهارة المراد تعلمها مع تقديم النموذج من قبل المعلم بحيث يتم اختيار التشكيلات وأساليب التعليم المناسبة والتدرج في إيصال المعلومة مع تكرارها لتثبيتها

3- الجزء الختامي: تضمن الجزء الختامي على تمارين الاسترخاء والتهديئة، حيث يهدف إلى العودة إلى الحالة الطبيعي¹

3-أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية:

3-1- جانب التحضير:

- انطلاقا من الوحدة التعليمية الخاص استخراج الهدف الخاص
- تحليل الهدف الخاص بالحصّة، وتحديد مبادئه الإجرائية.
- تحديد المحتوى (الوضعيات التي تحقق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو ...
- تحديد صيغة سيرورة التعلم (ورشات، أفواج، فردي الخ ...)
- تحديد مدة الممارسة للوضعيات
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلم
- توقع الحلول لل صعوبات التي تواجه المتعلم.

3-2- الجانب التطبيقي:

3-2-1- المبادئ المسيرة للدرس:

بعد تحضير وإعداد وحدة تعليميه | تعليمية يتحول دور الأستاذ إلى تنشيط القسم، وتسيير مراحل الدرس ميدانيا، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

- يشرح أو يوضح حركيا بنفسه أو عن طريق تلميذ.
- يعلن عن بداية ونهاية العمل، بواسطة إشارات مفهومة.
- يصحح فردا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ.
- يثير، يشوق، يشجع، يوجه، يطمئن، يساعد التلاميذ²

¹ بن كعبة سفيان، مرجع سابق، ص76-77.

² بن شعيب أحمد، تعليمية الأنشطة الرياضية، ثانية ماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2020، ص18-20.

3-2-2-المبادئ المتعلقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في مادة التربية البدنية، حيث يضمن للجسم تحمل شدة الجهود التي يتطلبها مضمون الحصة.

- ولذا فعلى الأستاذ أن يسهر على:

مبدأ تدرج صعوبة التمارين والحركات.

- تكييف مدة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.
- احترام مبدأ العمل والراحة.

3-2-3-المبادئ المتعلقة بمرحلة التعلم (بالجزء الرئيسي):

من المعلوم أن الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطر ولذا فإن مساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث:

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.
- تنشيط أفواج العمل.
- مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة، وهذا عن طريق:
- التدخلات الشفوية:
 - الشرح الموجز المبسط والمفهوم.
 - تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
 - استعمال صوت مسموع وواضح.
- التدخلات العملية (الحركية):
 - استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين، بالجسم كله بالأداة المستخدمة).
 - استعمال إشارات مركبة (بين الصوت والحركة).
 - التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال للتصحيح الفردي أثناء الممارسة
 - توقيف العمل لإعادة الشرح أو التصحيح الجماعي.¹

¹ بن شعيب احمد، مرجع سابق، صفحة 18-20

- اقتراح بعض الحلول، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.

3-2-4- المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء):

كثيرا ما تحمل هذه المرحلة، والمؤكد أنها:

- فترة تقويم أعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم.
- قد تكون بتمارين هادئة وبمحوصلة ما جاء في الحصة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
- تحضر فيها الحصة القادمة.¹

4- أهداف الوحدات التعليمية:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يضع الهدف من كل وحدة تعليمية ويعلن هذه الأهداف على الطالب ويفضل أن تكون الأهداف عامة ثم تحلل إلى أهداف خاصة تتعلق بكل مهارة يسعى كل درس إلى اكتسابها وتوصيلها إلى الطلب مباشرة²

5- خطة تدريس الوحدات التعليمية:

إن أول خطوة هي اختيار محتويات الوحدة التعليمية، ووضع الخطة العامة لبرنامج التربية الرياضية ثم توضع فترة لاختيار الوحدة التعليمية وعند اختيار هذه الوحدات توضع خطة زمنية لتدريسها يوميا بعد يوم وتعتبر أحسن خطة للوصول إلى أغراض البرنامج العام للتربية الرياضية بالمؤسسة التعليمية.³

6- مزايا التدريس بالوحدة التعليمية:

- إن تدريس أي موضوع بما يكون متواصلا ومتربطاً
- إن المعلومات والأنشطة الخاصة بالفعالية تتكامل فيما بينها
- اتباع الأسلوب العلمي في التخطيط⁴

¹. بن شعيب احمد، مرجع سابق، صفحة 18-20.

²إسماعيل عبد زيد واخرون، اساسيات التدريس في التربية البدنية والرياضية، بغداد، دار الدجلة ناشرون موزعون، 2016، صفحة 150.

³إسماعيل عبد زيد، مرجع سابق، ص 151.

⁴ علي الدريدي واخرون، مناهج التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، طبعة 1، دار الفرقان، سنة 1983، صفحة 22.

- تتوقف الدراسة بالوحدات التعليمية مع ميول الطلاب وتناسب قدراتهم الحركية.

2- حصة التربية البدنية والرياضية:

2-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، وهي بمثابة وحدة اكتساب المهارات المخطط لتنفيذها وتقومها ويعرفها حسن أبو عبده: أنها الوحدة الرئيسية والعمود الفقري لمنهاج التربية الرياضية ويقسم وقت الحصة عادة بين النواحي المقصودة التي يجب أن يشملها فيكون حسب العنصر الدراسي لتمارين الإحصاء والتي تكون في أول الدرس ثم التمرينات الإصلاحية للقيام والألعاب الصغيرة الترويجية ثم الأنشطة الرياضية الجماعية.

2-2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

الحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى وتتضح من خلال آراء بعض العلماء نجد من بينهم أحمد خاطر الذي يحدد أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر من غيرهم.

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند كمال عبد الحميد أن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات والقدرات لتحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بها البعد ومن الضروري تحقيق التكيف البدني والمهاري وتطوير المعلومات والفهم....

النفسية والاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات كما يحقق أيضا عدة أهداف، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو المشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم الحركية طبقا لمراحلهم السنوية، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.¹

2-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة تربوية رياضية على حدي يجب أن يتحقق جزئ معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية.

¹ محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس، طبعة 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 94.

الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصّة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وتندرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية القدرات الحركية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.... إلخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل: ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات و الألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

الأهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصّة التربية البدنية والرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكلي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصّة التربية البدنية والرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها، والملاحظة الثانية مع أن الجانب التربوي لحصّة التربية الرياضية لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية ومسبقّة من طرف المدرس.¹

2-4- محتوى حصّة التربية البدنية والرياضية:

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

- تحضير بدني عام للتلاميذ: تهيئة الجهاز التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم.
- تحضير بدني خاص للتلاميذ: التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصّة وإخراج هذه المرحلة على أحسن وجه يجب مراعات ما يلي:
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150/ الدقيقة.
- أن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والنور وخالية من الخطورة.
- أن تشمل حركات المشي، الوثب، القفز، الجري.... إلخ.²

¹عباس احمد السامرائي، بطسوسي احمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بدون طبعة، بغداد، 1984، ص80.

²عدنان درويش، التربية الرياضية، طبعة 3، لبنان، دار الفكر العربي، 1994، ص31

- أن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة
- يفضل أن يؤدي الإحصاء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع المرحلة السنوية للتلاميذ وتؤخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية
- أن تساعد الألعاب المصغرة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل: السرعة، القوة، المرونة والصفات الاجتماعية مثل: التعاون، الإرادة الصبر والتحمل... الخ
- يجب أن تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.¹

ب- المرحلة الرئيسية: وهي المرحلة التي تأتي بعد المرحلة التحضيرية مباشرة، وهي صلب حصة التربية البدنية والرياضية والتي تتمركز حول المهارات والتقنيات المراد تعليمها والهدف التربوي المراد بلوغه وتحتوي هذه المرحلة بدورها على:

النشاط التعليمي:

وتقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة أو تقنية فردية أو جماعية كالجري والقفز أو كرة اليد أو الكرة الطائرة و الطريقة التعليمية تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات و الخبرات المتعلمة و يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارات المقدمة جديدة، صعبة، معروفة.

كما أن هنالك فترات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الحصص الأولى من الدورة والعام الدراسي وتتحدد منه أيضا المستوى المهاري للتلاميذ وعلى ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي أما تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت وتحسين مهارات معروفة مسبقا ويراعي مدرس التربية البدنية والرياضية في هذا النشاط عدة نقاط أهمها:

اتخاذ المكان أثناء الشرح وهذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من المهارات وهذا ما استدعي فيما بعد أساليب السند والمتابعة المستمرة.

بين التلاميذ مما يؤدي إلى نتاج الحصة التعليمية ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة سانحة للمدرس للتأكيد بروح الفريق الواحد والقدرة على القيادة كما أنها فرصة لإبراز المهارات الأخرى مثل التحكم والتسجيل ويمكن في بعض الأحيان إشراك التلاميذ المعفيين.²

¹عدنان درويش، التربية الرياضية، طبعة 3، لبنان، دار الفكر العربي، 1994، ص31

² محمود عوض البسيوني، فيصل شاطر، نظريات وطرق التربية الرياضية والبدنية، طبعة 1، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص111.

وفي هذه المرحلة بالذات يجب أن تضمن عادة واحدة ساء كانت ألعاب جماعية أو فردية وتتمثل فيما يلي:

- شرح التلاميذ المراد إيجادها.
- تجربة إجمالية.
- تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام.
- تنتهي دائما بتطبيق التمارين تطبيقا حقيقيا.

المرحلة الختامية:

يجب أن يحقق الجزء الختامي لحصّة التربية البدنية والرياضية الأهداف التالية:

- العمل على تهدئة الجسم والوصول مرة أخرى لحمل عالي الشدة، بفضل استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة وخاصة من خلال اللعب بالكرة أو التتابعات المناسبة في تهدئة الجسم، على أنه من الممكن أيضا الوصول إلى ذلك عن طريق الألعاب المنظمة، ثم تمارين منشطة ومشوقة مع اتباع فترة ارتخاء قصيرة .
- تناسب الختام مع الشعور: يجب الاهتمام ببعث البهجة سواء كان العمل عالي أو منخفض هذا الشعور لا يعني فقط الفرحة أو البهجة، بل كذلك السعادة لمعرفة كل تلميذ للمستوى الذي وصل إليه إن أداء المهارات الحركية الصعبة والتمرينات السهلة والأساسية المتابعة المستوى يعمل على إيقاظ الشعور بالمعايشة.
- عمل ختامي ذي قيمة تربوية: بعد الانتهاء من الحصّة يجب ترتيب الأدوات وتنظيمها مع مراعاة الهدوء والتركيز ويتبع ذلك كلام المدرس النهائي الذي يجب أن يكون قصيرا يعرض من خلال ما توصل إليه من نتائج في الحصّة كنوع من التقويم وأن يدلي الملاحظات وبأداء التحية للمدرس، ينتهي الدرس وعلى التلاميذ ترك الملعب التغيير الملابس.¹

2-5- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصّة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط الدرس التربية البدنية و الرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم و التلميذ على حد سوى حيث نحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات و خبرات حركية و بكثير من المعارف و المعلومات و تمنح

¹محمود عوض البسيوي، مرجع سابق، ص111.

للأستاذ تصور عام عن تسيير الحصة و عرضها و تسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يعطيها الوقت و الجهد الكافيين اللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم و التعلم ، و لا يختلف تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية عن تحضير حصة باقي المواد الأكاديمية الأخرى و يشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس و المتمثلة فيما يلي :

- أن تشتق أهداف الدرس الاجرائية من الأهداف التربوية الدورية.
- تخصيص مدة زمنية كافية التحضير للدرس.
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصورة مباشرة.
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية.
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- يستعين بمنهاج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس ويستعين بمراجعة عملية متخصصة
- يراعي الظروف المناخية.
- أن تكون خطة الدرس مشوقة و متنوعة وثرية بالتمارين و الألعاب شبه الرياضية.
- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة و تمديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- مراعاة عدد التكرارات للتمارين و فترة الراحة.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.¹

2-6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

¹ احمد، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، بدون طبعة، الجزائر، دار الخلدونية ، 2005،ص71.70.

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة
مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة . . . الخ
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس البدنية والحركية وأحوالها الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والصفات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية

وما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وجوهرها داخل المنظومة التربوية.¹

2-7- اخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تضاربت الآراء واختلفت وجهات النظر حول اخراج حصة التربية البدنية والرياضية والاتحاد السوفياتي ودول أوروبا الشرقية تقسمه إلى ثلاثة أقسام: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي.

أما في الجزائر فهو مقسم إلى ثلاثة أجزاء: جزء تمهيدي، جزء رئيسي، جزء ختامي و تورد هنا ثلاثة من وجهات النظر فسيولوجية، نفسية و تربوية وهي ترتبط ببعضها البعض ارتباطا وثيقا، فوجهة النظر الفسيولوجية ترى أن التدفئة في بداية الدرس كالأستعداد للعمل أما في الجزء الختامي فيكون للتهديئة و من وجهة النظر النفسية فيتطلب أولا في الجزء التمهيدي إبقاء البهجة و الاهتمام و الرغبة في الحركة و في الجزء الختامي يجب التركيز على أن تكون عاطفية و من الوجةة التربوية يجب مراعاة البدء في الجزء التمهيدي بمواقف تربوية حقيقية كأساس للأداء الذي يليه و في الختام يهتم بموازنة تربوية.²

¹محمد عوض البسيوني، مرجع سابق، ص96.

²عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1998، صفحة 50.

خلاصة:

إن دراسة الجوانب المختلفة لحصة التربية البدنية والرياضية اختلفت أهدافه ومحتوياته وطرق إخراجته وبنائه، تساهم حتما في التعليم الأمثل للتلاميذ وتربيتهم وإبراز إمكانياتهم العقلية والحركية والنفسية والمهارية.

من خلال الأهداف المسطرة السنوية والثلاثية ومدى اندماج التلاميذ في الحصة وتعاونهم مع المدرس هذا من جهة ومن جهة أخرى قدرته على تسيير الحصة وتوصيل المعلومات من خلال استغلال الامكانيات المادية والبشرية للوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة وذلك باستخدام الألعاب الصغيرة لما لها من تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية والمهارية مع إدخال جو من المرح والسرور على نفسية التلاميذ

الفصل الثاني: المراهقة (16-18)

- 26 تمهيد:
- 27 1- تعريف المراهقة :
- 27 2- مراحل المراهقة:
- 28 4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:
- 28 5- مميزات وحقائق النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي:
- 29 5-1- النمو الجسمي:
- 29 5-2- النمو الفيزيولوجي:
- 30 5-3- النمو العقلي المعرفي:
- 30 5-3-1- الذكاء:
- 31 5-3-2- انتباه المراهق:
- 31 5-3-3- تذكر المراهق:
- 31 5-3-4- تخيل المراهقة:
- 31 5-3-5- الاستدلال والتفكير:
- 32 5-4- النمو الاجتماعي:
- 32 خلاصة

تمهيد:

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة، ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد ويختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين.

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بلوغ عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح السهل عليه مواصلة مشوار بسهولة، وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً. فمن خلال هذه الفترة المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة وغير مباشرة.

وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد. ويكتمل فيها النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظراً للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما بهمنا في بحثنا هذا من دراسة المرحلة المراهقة. وتوضيح إبعادها الجسمية، والفيزيولوجية والنفسية، وكذا الحركية.

1- تعريف المراهقة :

- لغة: ان كلمة المراهقة تعني في اللغة العربية الاقتراب من الحلم وراهق الغلام أي اقترب الحلم بلغ الرجولة¹ رد في لغة العرب عدة مفاهيم للفظ رهق: فمن ذلك الرهق: الخفة والعريضة. الرهق جهل الانسان وخفة في عقله وانه لرهق أي سريع الى الشر سريع إلى الحدة. وانه الرهق فيه حدة وسفه. كما يراد من الكلمة أيضا معنى الاقتراب والدنو، فيقال راهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام. ويقال: طلبت فلان حتى رهقته أي دنوت منه²

- اصطلاحا: المراهقة مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وهي بهذا عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها .

هي مرحلة تتميز بمظاهر جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية وتتطور في هذه المرحلة النواحي العقلية المعرفية للمراهق تطورا ينحو بها نحو التمايز والتباين .

2- مراحل المراهقة:

المراهقة مرحلة يتم فيها الناشئ من الطفولة الى الرشد وهذه المرحلة غير مرتبطة بفترة زمنية معينة أي بدايتها ونهايتها الا ان بدايتها تنطلق من اول ظهور رموز البلوغ وتنتهي باكتمال نضج الفرد وبلوغ القامة اقصى طولها، والذكاء أعلى درجة ولهذا قسمها العلماء الى ثلاثة مراحل - :

- مرحلة المراهقة الأولى 12-15 عاما وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .

- مرحلة المراهقة الوسطى 16-18 عاما وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية

-مرحلة المراهقة المتأخرة 18-21 عاما حيث يصبح الشباب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر والتصرفات .

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

وتتحقق عملية النمو الشامل في المراهقة عبر عدد من الأهداف التي يرتبط بعضها بنضج المراهق الخاص بارتباط

البعض الآخر بالمطالب الاجتماعية وهذه الأهداف تتمثل فيما يلي:³

¹مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الطبعة 1، مصر، مكتبة مصر، 1997، ص 06.

²معروف رزق، خفايا المراهقة، الطبعة 2، دمشق سوريا، دار الفكر، 1986، ص 10.

³نوري الحافظ، المراهق، الطبعة 2، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990، ص 15.

- النضج العضوي
- النضج العقلي.
- النضج العاطفي - تحمل المسؤولية المهنية
- تحمل المسؤولية المهنية
- التوجيه الذاتي
- زيادة القدرة على احتمال الوحدة والعزلة وعلى المراهق أن يعتمد باتخاذ العديد من القرارات الحاسمة في إطار تطوراتها لنضيجة المذكورة وهذه القرارات هي :
- الاختيار التربوي، الاختيار المهني، اختيار الزوج أو الشريك.¹

3- تحديد المرحلة المتوسطة (16-18) سنة:

تتلائم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض إلا مرحلة المراهقة.

الأولى والتي يمكن تحديدها ببداية النضج الجنسي"، وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا وجسميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة، ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

آن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على شخصيته المتكاملة².

4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج

¹نوري حافظ، مرجع سابق، ص16.

²بسطو يسي احمد، أسس ونظريات الحركة، طبعة 1، مدينة مصر، دار الفكر العربي، 1992، ص182.

يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديد ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهدي إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة .

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

5- مميزات وحقائق النمو لدى تلاميذ الطور الثانوي:

أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-16 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي لعقلية بصفة عامة وتتضح الصفات

الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة واعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.

5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات .

ويشير في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطل هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة² .

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النمو والطفولة والمراهقة، بدون طبعة، القاهرة، جامعة عين الشمس، 1995، ص 328-329.

² عتيق محمد الهادي، الوعي بدور النشاط البدني النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18)، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم التربية حركية، جامعة مستغانم، 2016-2017، ص 47-51.

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

5-2- النمو الفيزيولوجي:

أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة. بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات التفكير، التذكر، الانتباه.

وعن الخصائص الفيزيولوجية أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.

5-3- النمو العقلي المعرفي:

5-3-1- الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا¹

¹¹عتيق محمد الهادي، مرجع سابق، ص 47-51.

بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة .

5-3-2- انتباه المراهق:

تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداد فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة. والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات .

5-3-3- تذكر المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

5-3-4- تخيل المراهقة:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القلب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم .

5-3-5- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تحدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ

على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على

التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.¹

¹ عتيق محمد الهادي، مرجع سابق، ص 47-51.

5-4- النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر وان تعترف به الجماعة وتقدره، ويحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية والغريبة والحديثة وكذلك بالتصنع في طريقة الكلام واقحام نفسه في مناقشات أكبر من مستواه الفكري .

يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة وتزيد من قوتها وفعاليتها، الا انه في الوقت ذاته لا يجد تجاوبا وتقديرا من كثير من افراد الجماعة لآرائه ومقترحاته مما يجعله يعتقد بان الجماعة تريد تحطيم افكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل، ينتقل من مجتمع الأصدقاء الى مجتمع الأسرة والمدرسة ثم الى المجتمع العام.

تزداد في هذه الفترة الشعور بالرغبة في مقاومة السلطة المفروضة في الأسرة والمدرسة والمجتمع العام، ذلك أن المراهق يتشوق الى أن يكون في عالم مليء بالأصدقاء والحرية والاستقلال، حيث يعتبر كل تدخل من والديه في شؤونه الخاصة نوعا من السيطرة ومن ثم فهو يقابل هذا التدخل بالثورة والعصيان الذي غالبا ما تقوده الى الخروج من السلوك المعتاد ونحوهم.

لقد كان المراهق خلال فترة المراهقة المبكرة يختار اصدقاء بمنتهى السرعة وكثيرا ما أثبتت خبرة التعامل معهم أن بعضهم غير جديرين بصداقته، ولهذا لكثير من النزاعات معهم فيبدأ خلال هذه المرحلة التدقيق قبل اختيار الأصدقاء.

من اهم ما يطلبه المراهق من صديقه أن متجاوبا معه في افكاره وآماله وهواياته ولهذا صداقة الملعب في هذه المرحلة لها صفة دوام والاستمرار، وذلك عكس الصداقات في مراحل الطفولة والمراهقة المبكرة التي تنتهي بمجرد فترة اللعب او زمالة الفصل.¹

¹ عتيق محمد الهادي، مرجع سابق، ص 47-51.

خلاصة:

مما سبق ذكره يمكن القول إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد وأهم ما فيها أنها تمتاز بتغيرات وتحولات في شتى المجالات الفيزيولوجية والمورفولوجية وحتى النفسية، قد تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على الفرد أنثى أم ذكر وهذا يتوافق بعدة شروط يعمل بنفسه من أجل تحقيقها أو يحققها له المجتمع بحيث أنه في حالة حدوث أي خطأ أو مشكلة ما فلا يتحمل عواقبها إلا صاحبها وتئاتجها قد تكون قاسية وعنيفة ولهذا فإن تدخل المربي في الوقت المناسب وبالتعامل الرشيد يرجع الفرد إلى حالته العادية.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها :

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعياً، كما تساعده على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الفصل الثالث: المهارة الحركية

- 35 تمهيد:
- 36 1- مفهوم المهارة الحركية:
- 36 خصائص المهارة الحركية: 2-
- 37 1-3- البناء الهرمي للمهارات الرياضية:
- 38 أولاً - الحركات الأساسية **Fundamental Movements**
- 39 ثانياً: الحركات المدمجة **COMBINATION OF MOVEMENT**
- 40 ثالثاً: الأنماط الحركية **PATTERNS** :
- 41 رابعاً: المهارات الرياضية الخاصة **SPECIALIZED SKILLS OR SPORT SKILLS**
- 42 4- تصنيف المهارات الحركية:
- 42 ● مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة:
- 43 ● مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:
- 44 ● مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية:
- 45 5- المراحل التي تمر بها المهارة الحركية:
- 45 6- أسس اكتساب المهارة:
- 47 خلاصة:

تمهيد:

تبدأ الحركة عند الإنسان من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته، ومنذ الولادة تظهر عند الرضيع حركات فطرية ثم تتطور وتتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو كالزحف والمشي والجري... الخ، وتسمى الحركات الأساسية أو الأولية.

ولما يحقق الطفل استعدادا بدنيا ونفسيا هنالك يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوعا ما تسمى الحركات المكتسبة حين يصبح الأداء جيد، متميز بالكفاءة العالية وتنجز فيه الحركات ضمن معايير وأهداف محددة تصبح حينئذ تحت تسمية المهارات الحركية.

حتى يتسنى استخدام الحركات البنائية الأساسية في داخل أنشطة الألعاب فإنه يتم عادة تعديلها أو تكييفها لتناسب مع المتطلبات الخاصة لكل لعبة، ولا بد أن تؤدي هذه الحركات في شكل مهاري متقن، بمعنى أنه يتوافر فيها عناصر الدقة والتوافق والسرعة والاتزان والرشاقة والمرونة والتوقيت...، وكلها يمكن تنميتها أثناء الاشتراك في الألعاب الصغيرة وألعاب الفرق وفي العديد من الأنشطة البدنية الأخرى.

بمعنى لماذا تؤدي أو تعلم المهارة بطريقة ما، دون الاقتصار على تزويد المتعلم بأداء المهارة الحركية فقط، وبذلك نساعد على إدراك الحقائق والمبادئ العلمية التي يستند إليها اكتساب المهارات الحركية المتضمنة في الألعاب كي يمارسها بنجاح ويستمتع بها، وتحتاج أنشطة الألعاب المتنوعة إلى استخدام المهارات الحركية بطرق كثيرة متعددة، ومن النادر أن تستخدم مهارة حركية بسيطة بمعزل عن المهارات الأخرى، إذ عادة ما ترتبط أكثر من مهارة معا إما بشكل مركب أو معقد

1- مفهوم المهارة الحركية:

يعرفها مطاوع بأنها الأداء الذي يتميز بإنجاز مقدار كبير من العمل، والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهديب المجموعات العضلية المختلفة.

ويعرفها (علاوي ورضوان): هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز.

ويعرفها (وجيه محجوب): بأنها الأداء الدقيق للحركات الرياضية التي لا تشمل الجسم كله.

فمثلا مهارة استعمال اليدين أو مهارة دوران الرأس، مهارة القفز.

فالمهارة تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء دون بذل مجهود. والمهارة هي جوهر الأداء.¹

2- خصائص المهارة الحركية:**المهارة تعلم:**

المهارة تتطلب التدريب وحسن الخبرة. التعلم يعرف عادة بأنه "التغير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت، ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولي لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه مع الأداء وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه "النتائج المحددة سالفًا للأداء"²

¹ د. طلحة حسام الدين، إبداعات علوم الحركة والتعلم والتحكم الحركي، طبعة 1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، سنة 2014، ص 167.
² د. سليمان بن عميروش، اكتساب المهارات الحركية، ثانياً ماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم التربية الحركية، جامعة محمد خضير، 2020، ص 5.

المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا

المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء، طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون ما تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن التلاميذ الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط في الأداء الماهر لإنجاز الأداء الصحيح وبفعالية.

مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

التلاميذ، المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفعالية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام الأداء بفعالية في الوقت المناسب.¹

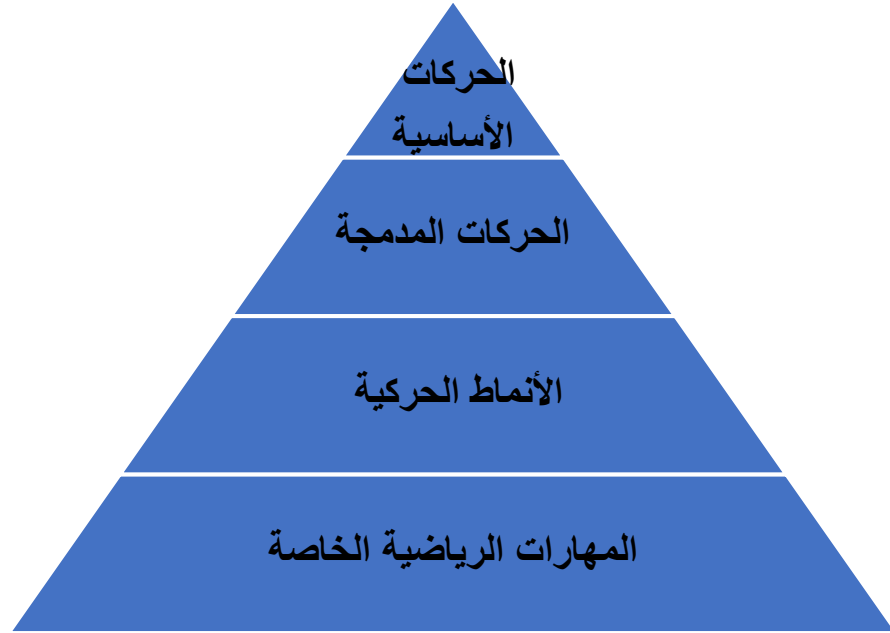
1-3- البناء الهرمي للمهارات الرياضية:

BETTY G HARTMAN & ANIE يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كلسنة 1971، فقد لاحظنا أن عدد الحركات الأساسية لكل الأنشطة الرياضية محدود ومتقارب إلى حد ما، فكل المهارات الرياضية ماهي في الأساس إلا حركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينها وفقا لتنظيم زمني ومكاني معين، وبناء على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية. فلقد تم وضع هذا البناء الهرمي على أساس افتراض أن القدرة على أداء الحركات الأساسية والأنماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم وأداء المهارات الرياضية الخاصة، وهناك العديد من المدربين مقتنعين بهذا الافتراض حيث أنهم حريصون على التأكد من²

¹ د. سليمان بن عميروش، مرجع سابق، ص5.

² د. طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص153-166.

صحة أداء الحركات الأساسية المكونة للمهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين وذلك قبل البدء في تعليم هذه المهارات الخاصة



ويتضح من هذا الشكل أن الحركات الأساسية تأتي في قمة الهرم، وذلك نظرا لإمكانية حصر عدد الحركات الأساسية التي يمكن إكسابها للطفل مبكرا، الانتقال في اتجاه قاعدة الهرم نلاحظ زيادة عدد الحركات التي يستطيع أن يؤديها الطفل، وذلك حتى نصل إلى عدد لا حصر له من المهارات التي يمكن أن يؤديها الفرد عند قاعدة البناء الهرمي.¹

أولا - الحركات الأساسية FUNDAMENTAL MOVEMENTS :

وهي عبارة عن التغيرات التي تحدث في وضع الجسم بصورة واضحة تسمح بتصنيفها، ونادرا ما يكون لتنفيذها هدفا مباشرا أو التركيز على غرض معين فالاهتمام يكون بالحركة ككل في الفراغ وليس على التوقيت أو الإيقاع أو أي نقاط فنية صغيرة، ويمكن وصف الحركات الأساسية بأنها سلسلة متصلة تدرج ضمن الأنواع العامة للقدرات الحركية الضرورية لتنفيذ المهام، بدءا من المهام اليومية البسيطة وحتى أعلى التخصصات الرياضية، ويستطيع أي فرد القيام بهذه الحركات طالما أن تكوينه الجسماني السليم ولا يعوقه عن الأداء.²

¹ د. طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص153-166.

² د. خيرية إبراهيم السكري، المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال، دار الوفاء، الإسكندرية، 2005، ص31-36.

وتنقسم الحركات الأساسية وفقاً ل: (FISHBURNE & KIRCHNER)

أ. الحركات الانتقالية: وهي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملاً من نقطة إلى أخرى (المشي - الجري - القفز - الحجل - ...).

ب. الحركات غير الانتقالية: وهي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم (الأطراف - الجذع - الرأس) دون تغيير لمكان الجسم (التوازن - المرجحة - اللف ...).

ج- حركات المعالجة والتناول: وهي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى (كالكرة - مضرب). لتحقيق هدف معين ومنها (الرمي - الركل - الضرب ...)

ويري CHARLES BUTCHER أن الحركات الأساسية تنقسم إلى (الحركات الانتقالية والحركات غير الانتقالية)

والتي يجب أن تشترك مع حركات المعالجة والتناول التكوين الحركات الخاصة¹.

ثانياً: الحركات المدمجة COMBINATION OF MOVEMENT :

وهي عبارة عن الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر وغير الموظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت، وفيه يكون التركيز على الشكل أو الفعل نفسه دون الاهتمام بنتائج الأداء، وفيما يلي نماذج له:

1. الحجل مع الركل HOP / KICK :

وهي حركة شعبية غالباً ما نشاهدها في حركات الرقص فهي دمج ما بين الحجل على إحدى القدمين مع الركل بالرجل الحرة للأمام أو للجانب مع استمرار الجسم ممتداً، وللحفاظ على الاتزان يتم مد الذراعين في اتجاه خروج القوة. .

2. الخطو الجانبي مع الحجل FLEA / HOP :

هي دمج ما بين خطوة للجانب متبوعة بحجلة ثم الوقوف التام²

¹ خيرية إبراهيم السكري، مرجع سابق، ص 31-36.

² طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص 153-166.

3. الفجوة LEAP :

وهو نوع خاص من الجري، إلا أنها خطوة شبيهة بالوثبة حيث يكون فيها الارتقاء فيه على قدم والهبوط على القدم الأخرى وتزداد فيها فترة الطيران والتي يكون فيها الجسم معلقا في الهواء، وهي إما أن تنفذ للأمام أو للخلف أو للجانب.

ثالثا: الأنماط الحركية PATTERNS :

إن النمط الحركي يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة بصعب تصنيفها كحركة أساسية، فمثلا أنماط الحركة التالية (الرمي من جانب الكتف أو من فوق الكتف أو). لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة ولكن كل واحدة تشكل نمطا حركيا لنوع معين من الرمي وليس لكل أنواع الرمي، فتعلم الحركات الأساسية هو اكتساب فكرة عامة عن الحركة، فمثلا عند تعلم حركة القذف فإن المؤدي يتعلم كيفية

استخدام القوة لقذف هدف معين من يده، أما في نمط الرمي (الشكل المتطور للقذف) فإن كل جزء من أجزاء الجسم مساهم في أداء الرمي يأخذ قدر خاص من تركيز الانتباه لاكتساب طريقة الأداء وتوقيت المشاركة في الحركة ككل كمعرفة تسلسل مشاركة مفاصل الذراع في الرمي. وتعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح وفيما يلي نماذج للأنماط حركية:

الرمي THROW :

مع الوقت تتطور حركات القذف كحركة أساسية إلى المرحلة التي نستطيع فيها التمييز بين ثلاثة أنماط للرمي هي:

1. الرمي من أسفل UNDERARMTHROW

2. الرمي من أعلى 1.OVERARMTHROW

¹ طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص153-166.

3. الرمي من الجانب : SIDEARM THROW

الجري RUN :

يلاحظ أن الجري كنمط أصبح له هدفا هو إما الجري السريع أو البطيء، ولم يعد الجري مجرد الجري نفسه كما هو في الحركات الأساسية، وعليه يمكن التمييز بين نمطين من الجري:

1. العدو SPRINT :

2. الجري لمسافات متوسطة أو طويلة DISTANCE :

الوثب JUMP :

حيث هناك وثب لأعلى والذي يشكل الأساس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة أو في الدفاع في كرة اليد أو كرة السلة أو كرة الماء، وهناك وثب أفقي والذي يشكل أساس الارتقاء في العديد من الأنشطة، وأنماط الوثب هي:

1- الوثب الطويل HIGH JUMP

2. الوثب العمودي VERTICAL JUMP

رابعاً: المهارات الرياضية الخاصة SPECIALIZED SKILLS OR SPORT SKILLS :

وهي عبارة عن اندماج لحركات أساسية بشكل معين في وجود الدقة والتحكم في الأداء، فلفت الجذع والضرب كحركات أساسية يمكن تطويرها لأعلى درجة من الإتقان لاستخدامها بصورة أفقية لضرب الكرة في رياضة البيسبول (نمط الرمي من الجانب) أو لاستخدامها بصورة رأسية في ضرب الكرة في الإرسال في التنس (نمط الرمي من فوق الكتف). (المهارة الرياضية يتم تنفيذها لتحقيق هدف معين، وهي تتشابه في ذلك مع النمط الحركي، إلا أنه في النمط الحركي يكون التركيز على حركة الجسم بينما في المهارة الرياضية يكون هدف المؤدي تنفيذ الحركة بأعلى درجة من النجاح، بمعنى التركيز على دقة الأداء بصورة أكبر من الحركة نفسها¹

¹. طلحة حسام الدين، مرجع سابق، ص 153-166.

وهذا يعني أنه حينها تتحد الحركات الأساسية مع بعضها في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وتستخدم العوامل الرئيسية للحركة (السرعة، القوة،) تحدث المهارة الرياضية.

4- تصنيف المهارات الحركية:

يمكن ان تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعاً لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي :

- مهارات العضلات الكبيرة - مهارات العضلات الدقيقة
- مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة
- مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية
- مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة

● مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة:

غالباً ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة .

- فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تسترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة . وكثراً ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبلليارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات .
- أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحياناً في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم والعباب القوي والمنتازلات .
- وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الآخر مهارات العضلات الكبيرة: ¹

¹ مفتي إبراهيم، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص13-14.

مهارات العضلات الدقيقة الرماية الإعداد في الكرة الطائرة الإرسال في الطاولة كرة القدم مهارات العضلات الكبيرة البليارد الرمية الحرة في كرة السلة بعض تمريرات كرة اليد الملاكمة العاب القوى اما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الاداء، ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحيانا مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساو من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهكذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

● مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الاداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها بالبعض الآخر، اذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة. مهارات مستمرة مهارات متماسكة مهارات متقطعة الركض، السباحة الدراجات، التجديف الغطس إلى الماء الحركات الأرضية في الجمناستيك المحاورة بكرة القدم أو السلة رمي المطرقة، رمي القرص الإرسال في العاب المضرب الإرسال في الكرة الطائرة ضربة الجزاء إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشى والتجديف.

- اما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها

كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد ان ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على اسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما، لذا فان الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلا عن ان هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها .

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لان تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.¹

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص13-14.

اما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمناستك اذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحيانا فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من اجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسائية بين حركة الاقتراب والرمي فانسائية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح ادائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

● مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية:

يمكن تقسيم المهارات الحركية إلى [[أربعة أنواع]] على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ايضا.

بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الآخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة.

وبين هذين الطرفين نوعان اخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك اما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت. الفرد والهدف في حالة ثبات الفرد متحرك والهدف ثابت الفرد ثابت والهدف متحرك

والهدف في حالة حركة الرماية على الهدف التهديف السلمي في كرة السلة ضرب الكرة بالمضرب تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض ان الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية والخارجية على أداء المهارة وعلينا أن ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة.

فعلى سبيل المثال :في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن ان نلاحظ أن المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما

انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر . كما نستنتج أن أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة¹

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص13-14.

الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لان ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. أما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما اذ ان المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها¹.

5- المراحل التي تمر بها المهارة الحركية:

إن المراحل التي تمر بها عملية تعلم المهارة الحركية هي ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر واحدة في الأخرى وتتأثر بها والمراحل هي:

1. المرحلة الأولى:

مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية التي يكون فيها الأداء الحركي صعبة لاشتراك مجاميع عضلية غير مطلوب اشتراكها مما يجعل الأداء الحركي متوترة وبذلك يحتاج إلى طاقة أو جهد إضافي.²

2. المرحلة الثانية:

:مرحلة اكتساب التوافق الجدي للمهارة الحركية (الكف) التي يتم فيها التخلص من التوترات العضلية الزائدة والحركات الجانبية ويبدأ فيها الأداء الحركي في التحسن تدريجيا" وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات والممارسات المنظمة.

3. المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الاستشارة، والكف) يتم في هذه المرحلة التوازن بين عمليتي الاستشارة والكف، عن طريق تكرار

أداء المهارة الحركية والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة، ويمكن إتقان الأداء المهاري أو الحركي مع الاقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية مما يعمل على تقليل إحساس اللاعب بالتعب بسرعة³.

6- أسس اكتساب المهارة:

يتأثر معدل اكتساب المهارة الحركية بعوامل خاصة بالمراحل التي يجب أن يمر بها المتعلم لاكتساب المهارة وتعد الأسس التي يجب أن يراعيها المعلم عند تعليم المهارات وهي:

¹مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص13-14.

²ناهدة عبد زيد الدليمي، اساسيات في التعلم الحركي، طبعة1، الدار المنهجية، عمان، 2016، ص105.

³ ناهدة عبد زيد الدليمي، مرجع سابق، ص105.

- معرفة المتعلم طريقة الأداء المهاري الحركي الجيد ويعني إلمام المعلم بجميع النواحي المعرفية للمهارة .
- ملاحظة نموذج الأداء الحركي الماهر لتوضيح الهدف وإدراكه .
- توزيع فترات الممارسة بدلا من تجميعها .
- ممارسة المهارة بطريقة المختلطة (الكلية الجزئية) .
- ممارسة المهارة في الصورة المرغوب فيها .
- إذا كانت السرعة والدقة مطلوبتين في المهارة يجب التركيز أولا على المهارة الحركية و تعني التغذية الراجعة التي يتحصل عليها الفرد سواء الداخلية او الخارجية¹.

¹سود محمد ياسين، طرق تعلم المهارات الحركية وانعكاسها على دافعية التلاميذ نحو درس التربية البدنية والرياضية، مذكرة تدرج تحت متطلبات نيل شهادة الماستر، تربية حركية، جامعة ورقلة، 2016، ص36.

خلاصة:

إن المهارات الحركية في أي رياضة من الرياضات تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بدقة وكفاية ونجاح، وتتطلب هذه القدرة استخدام مجموعة من العضلات المؤدية للحركة والعضلات القابلة لها، والعضلات المحايدة والمثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية، وكذا استخدام الجهازين العصبي والعضلي لإخراج القوة اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارات بالنسبة للأفراد بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة .

حيث تم التكلم في هذا الفصل عن ماهية المهارة الحركية وتصنيفاتها كما التطرق للبناء الهرمي للمهارات الحركية واسس اكتسابها.

الجانب التيطيقي

الفصل الأول:

50	تمهيد:
51	1-الدراسة الاستطلاعية:
51	2-الأسس العلمية للاختبارات:
51	2-1-الثبات:
52	2-2-صدق الاختبار:
53	3-المنهج المتبع في الدراسة:
53	4-مجتمع وعينة البحث:
53	4-1-مجتمع البحث:
53	4-2-عينة البحث:
54	4-3-نجانس عينة البحث:
54	5-مجالات الدراسة:
55	6-متغيرات الدراسة:
55	7-أدوات البحث:
59	8-صعوبات البحث:
60	خلاصة

تمهيد:

للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الطالب الباحث ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية، فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية، والأسس العلمية للاختبار والضبط الاجرائي للمتغيرات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه قد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية بثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة على (6) تلاميذ من مجتمع البحث وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية عن التجربة الأساسية (أفراد العينة الأصلية) وقد كان الهدف هذه التجربة معرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية ومعرفة صدق وثبات وموضعية الاختبارات، وللوصول الى نتائج دقيقة ومضبوطة ومضمونة أثناء تطبيق الاختبارات وغرض من هذه التجربة ما يلي:

- التحكم وتحديد الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات.
- مراعاة تطبيق الاختبارات.
- معرفة مختلف الصعوبات أثناء الاختبارات.
- معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة.
- قدرة العينة على انجاز المهارات حت تتمكن من بناء الوحدات التعليمية.

وقد أجريت التجربة الاستطلاعية في حصتين تدريبيتين:

- الاختبار القبلي: حصة الأولى يوم: 2021/04/06
- الاختبار البعدي: حصة الثانية يوم: 2021/04/13

2- الأسس العلمية للاختبارات:

حت تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

2-1- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار وتعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والاتقان فيما وضع لقيسه.

جدول 1: يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات.

الدراسة الاحصائية	حجم العينة	درجة حرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	معامل الصدق
الاختبارات		n-1				
1- اختبار استقبال الكرة من الارسال	06	05	0.05	0.76	0.92	0.95
2- اختبار دقة الاستقبال					0.97	0.98
3- اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط (30ثا)					0.85	0.92
4- اختبار دقة الاعداد					0.90	0.94
5- اختبار مهارة السحق					0.80	0.89

- ثبات الاختبار: تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات المعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (05) وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.76) هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول (1).

2-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد وجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (0.76) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)، حيث أدنى قيمة (0.80) وأعلى قيمة (0.98) وهذا ما يعني أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي وعالي كما هو موضح في الجدول (1).

3- المنهج المتبع في الدراسة:

ان الهدف من البحث الحالي معرفة أثر الوحدات التعليمية المقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي، فطبيعته تبحث في العلاقة بين أكثر من متغيرين فهي علاقة تأثر وتأثير.

اذ أن التجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويكشف العلاقات السببية بين الظواهر، فهو تغير متعمد من الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الانية والمزمنة التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطلق علمي سليم¹.

وتمشيا مع ذلك استخدم الطالب المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة لمتغيرات البحث لملائمته لطبيعة الدراسة.

4- مجتمع وعينة البحث:

4-1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الطور الثانوي في ثانويات سيدي عقبة بولاية بسكرة والبالغ عددهم (900) تلميذ وتلميذة للسنة الدراسية (2021/2020).

4-2- عينة البحث:

اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تم اختيار 24 تلميذ (ذكور) من ثانوية السايب بولرباح دائرة سيدي عقبة ولاية بسكرة تتوفر فيهم الشروط الملائمة حيث تم استبعاد الاناث والتلاميذ الذين لديهم خبرة سابقة في الميدان الرياضي ويشاركون في بعض الفرق الرياضية وتم أيضا استبعاد التلاميذ المعيدين والمشاركين في الدراسة الاستطلاعية:

12- تلميذ للمجموعة التجريبية من القسم (أ).

12- تلميذ للمجموعة الضابطة من القسم (ب).

¹وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 1993، ص 327.

جدول 2: يوضح نسبة تمثيل عينة البحث من المجتمع الأصلي.

النسبة المئوية	العدد	
100%	900	المجتمع الأصلي
2.66%	24	عينة البحث

4-3- نجانس عينة البحث:

- لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع الباحث أن يرجع الفروق الى العوامل التجريبية ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين قام الباحث باستعمال الأسلوب الاحصائي (معامل الالتواء) بين متوسطات العمر والطول والوزن وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول 3 يبين اعتدالية عينة البحث بمعامل الالتواء (+_ 3).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
2.42	0.33	17.00	16.88	سنة	العمر	1
0.32	0.33	1.72	1.729	متر	الطول	2
0.49	3.3	54.5	55.21	كلغ	الوزن	3

يتبين من الجدول أن العينة كانت متجانسة في متغيرات العمر والطول والوزن اذ كانت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (+_ 3) وهذا يدل على اعتدالية أفراد العينة.

5- مجالات الدراسة:

3-1- المجال البشري: دائما ما يحمل المجال البشري عدد أفراد البحث بالتدقيق، وفي موضوع بحثي 30 تلميذ باستخدامنا 06 في الدراسة الاستطلاعية و 24 تلميذ في الدراسة الأساسية.

3-2- المجال المكاني: متمثل في القاعة الرياضية بثانوية السايب بولرباح مدينة سيدي عقبة بولاية بسكرة.

3-3- المجال الزماني: كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول 4 يبين المجال الزمني للدراسة الأساسية للبحث:

الاختبارات البعدية	الاختبارات القبليّة	التوقيت	عينة البحث
2021/05/25	2021/04/20	11:00 سا الى 12.30 سا	المجموعة التجريبية
2021/05/26	2021/04/21	11:00 سا الى 12.30 سا	المجموعة الضابطة

6-متغيرات الدراسة:

تكتسب مرحلة تحديد وضبط متغيرات البحث أهمية بالغة، لهذا يمكننا القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات البحث محل الدراسة.

4-1- المتغير المستقل: يكون المتغير المستقل هو الذي يؤثر دائما ولا يتأثر وعند التعمق في عنوان الدراسة نجد المتغير التابع: الوحدات التعليمية.

4-2- المتغير التابع: على عكس المستقل وهو المتغير الذي يتأثر دائما بالمتغير المستقل وفي البحث نجده: المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4-3- المتغيرات المشوشة: وتتمثل في الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة وقد تم ضبطها.

7- أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي الى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا على أدوات تمثلت في:

- المصادر والمراجع:

الامام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

- الوحدات التعليمية.

- وسائل إحصائية (اختبار الفروق ستيودنت، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسب المئوية...).

- اختبارات مهارية:

لقياس مؤشر تطور المهارة الحركية استخدم الطالب الباحث الاختبارات المهارية التالية على بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة الطائرة:

1- اختبار استقبال الكرة من الارسال:

● الغرض: قياس مهارة التلاميذ في استقبال الكرة.

● الأدوات: 3 كرات، شريط قياس، جبر لتخطيط مكان الاختبار، ملعب كرة الطائرة.

● الإجراءات: يخطط الملعب كما في الشكل.

يقف التلميذ داخل احدى الدائرتين الموجودتين في الزاويتين للنصف الأول من الملعب مواجهاً الشبكة، بينما يقف المدرس في النصف الثاني للملعب ويقوم بإرسال الكرة العادي (من أسفل الى أعلى الى التلميذ ويقوم هذا الأخير باستقباله بطريقة أداء مهارة الاستقبال من أسفل الى أعلى مع توجيهها الى احدى المناطق في الملعب المحددة كما في الشكل البياني رقم ويعطى لكل مختبر 15 محاولة من داخل دائرة بمجموع 30 محاولة.

تلغى المحاولات التي يتم فيها ارسال الكرة من المدرس الى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها التلميذ، كما يجب الالتزام بتسلسل المحاولات بالنحو التالي: يحدد المنطقة للتلميذ التي توجد فيها الكرة ويعطى 5 محاولات في كل منطقة بالنسبة لكل دائرة.

● حساب الدرجات: يسجل لكل تلميذ الدرجات التي يتحصل عليها من خلال 30 محاولة وذلك وفق الأسلوب التالي:

● سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة تمنح له 3 درجات.

● سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة بجوار المنطقة المجاورة تمنح له درجتين.

● سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب تمنح له درجة واحدة.

● سقوط الكرة خارج الملعب تمنح 0 درجة.

وبهذا يكون مجموع درجات الاختبار 90 درجة بمجموع 30 محاولة.¹

2- اختبار دقة الاستقبال:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستقبال.
- الأدوات: ملعب كرة الطائرة، مصطبة تمرينات، كرات طائرة (5).
- مواصفات الأداء: توضع المصطبة في المركز (3) يقف المختبر في المركز (6) يقوم المدرب الذي يقف في المركز (6) من ناحية الملعب الثاني يرمي الكرة للمختبر الذي يقوم بدوره تسقيط الكرة على المصطبة (يستخدم الاستقبال الارسال بالذراعين).
- التسجيل:

- 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المصطبة.
- 3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المصطبة.
- نقطتان تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود 3 متر.
- نقطة واحدة تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على أحد جانبي 3 متر.

لكل تلميذ 5 محاولات.

- تحسب مجموع درجات المحاولات ال 5 (الدرجة الكلية 20).²

3- اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى على الحائط خلال (30 ثانية):

- اسم الاختبار: اختبار كلفتون Clifton لمهارة تمرير الكرة على الحائط.
- الغرض: قياس مهارة الاستقبال التمرير من أسفل وأعلى.
- الأدوات: ساعة إيقاف، ملعب كرة طائرة، حائط أملس 3 طوله متر وعرضه 2.30 متر، كرة طائرة.
- مواصفات الأداء: يرسم خط موازيا للحائط وعلى بعد 2.15 متر ويراعى أن تكون المسافة لخط ال 3 أمتار كافية للتمرير الكرة، بعد الإشارة يقوم المختبر برمي الكرة نحو الحائط وعندما ترتد يقوم بتمريرها محاولة

¹ محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، القاهرة، مركز الكتاب، 1997، ص 204-205.

² مرجع سابق، محمد صبحي، 282-283.

باليدين ومحاولة بالساعدين نحو الحائط أكبر عدد ممكن من المرات في 30 ثانية ويجب أن تكون التمريرات من خلف خط البداية وقانونية وتعطى محاولتان.

- **التسجيل:** تحسب عدد المرات التي تلامس الكرة الحائط خلال 30 ثانية ولا تحسب عدة إذا مررت الكرة بشكل غير قانوني، وتعطى درجة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلمس فيها الكرة منطقة التمرير، وإذا لمست الكرة خط التمرير على الحائط تحسب الكرة كأنها لامست منطقة التمرير، والدرجة النهائية هي مجموع ما يحصل عليه اللاعب في محاولتين معاً.

3- اختبار الدقة في الاعداد:

- **الغرض:** قياس الدقة في اعداد الكرة قرب الشبكة.
- **الأدوات:** 3كرات الطائرة، شريط قياس، جبر تحديد مكان الاختبار، ملعب كرة الطائرة.
- **الإجراءات:** يخطط الملعب كما في الشكل البياني

4- اختبار الضربة الساحقة:

- **الغرض:** قياس الضربة الساحقة المستمرة في المثلث الداخلي من ملعب الخصم.
- **الأدوات:** 3كرات الطائرة، شريط قياس، جبر لتخطيط مكان الاختبار، ملعب كرة طائرة.
- **الإجراءات:** يخطط الملعب كما في الشكل البياني رقم.

يقف المدرس بجانب الشبكة وفي منتصف المنطقة الهجومية (3متر) للنصف الأول للملعب، بينما يقف التلميذ مقابلاً له وبجانب حدود الملعب مقابلاً للشبكة، وعلى بعد 3متر عنها، يقوم المدرس بتمرير الكرة (التمرير الى أعلى باليدين) للتلميذ على مستوى الشبكة ويقوم هذا الأخير بالضربة الساحقة موجهها الكرة نحو المثلث الداخلي للشبكة كما في الشكل البياني رقم 04 يعطى للتلميذ 5 محاولات ويلزم أن يكون الاعداد جيداً في كل محاولة.

- **حساب الدرجات:** تعطى الدرجات وفق مكان سقوط الكرة، وتسجل مجموع الدرجات المتحصل عليها خلال 5 محاولات ويكون بتالي مجموع الدرجات الإجمالي للاختبار 25 درجة.¹

¹مرجع سابق، محمد صبيح حسنين، ص 249-251-247.

8- صعوبات البحث:

- صعوبة المنهج المستخدم في البحث وهو المنهج التجريبي لما يتطلبه من ضبط ودقة تامة للحصول على نتائج دقيقة وصعوبة تهيئة الظروف اللازمة لتطبيقه.
- صعوبة الحصول وحصر العينة بحسب المعطيات والمتغيرات اللازم توفرها فيها لكي تكون العينة التجريبية والضابطة متماثلتين.
- جائحة covid-19 التي قلصت الوقت اللازم للقيام بالدراسة (التجربة).

خلاصة:

ان تحديد وضبط مجال الدراسة الميدانية يعتبر العنصر المهم والسبيل الأنجح للوصول الى نتائج هادفة للدراسة، وقد قمت في دراستي هذه بضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها والتي نريد الوصول لتحقيقها.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد: 62
- 1- عرض ومناقشة النتائج: 63
- 1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث: 63
- 1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينات البحث: 64
- 1-2-1- عرض نتائج اختبار استقبال الكرة من الارسال: 64
- 1-2-2- عرض نتائج اختبار دقة الاستقبال: 66
- 1-2-3- عرض نتائج اختبار تمرير الكرة أعلى وأسفل الحائط (30ثا): 68
- 1-2-4- عرض نتائج اختبار الدقة في الاعداد: 70
- 1-2-5- عرض النتائج اختبار الضربة الساحقة: 72
- 2- الاستنتاجات: 74
- 3- مناقشة الفرضيات: 74
- 4- خلاصة عامة: 75
- 5- الاقتراحات والتوصيات: 76

تمهيد:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية في كل من الاختبارين القبلي والبعدي، ووضعها في جداول وأشكال بيانية تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

1- عرض ومناقشة النتائج:

لقد تم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لكل مجموعة على انفراد للتحقق من تأثير الوحدات التعليمية الموضوعية وكما حساب النسب المئوية للتطور لمعرفة مدى التحسن الذي حصل.

1-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث:

بغرض اصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث التجريبية والضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبليّة، عمل الطالب على معالجة مجموعة من الدرجات المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت " ستودنت " كما هو موضح في الجدول الموالي رقم (5).

جدول 5 يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار لدلالة الفروق ت ستودنت.

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
الاختبارات									
1- اختبار استقبال الكرة من الارسال.	2.53	23.85	0.40	23.75	0.30	22	0.05	2.07	غير احصائيا
2- اختبار دقة الاستقبال	2.62	8.25	0.30	8.16	1.38				غير احصائيا
3- اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط خلال (30ثا)	3.21	22.91	1.41	22.91	0.54				غير احصائيا
4- اختبار الدقة في الاعداد	1.52	10.16	0.32	9.91	0.22				غير احصائيا

5- اختبار الضربة الساقطة.	10.58	2.59	10.83	1.73	0.09	غير احصائيا	دال
---------------------------	-------	------	-------	------	------	-------------	-----

لقد تبين من الجدول أن جميع القيم "T" تأرجحت بين 1.38 كأكبر قيمة و0.09 كأصغر قيمة وهي أصغر قيمة من قيمة "T" الجدولية التي بلغت 2.07 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 مما تؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية وهذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينات البحث.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينات البحث:

1-2-1- عرض نتائج اختبار استقبال الكرة من الارسال:

جدول 6 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي T الجدولية والمحسوبة في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار استقبال الكرة من الارسال:

المجموعة	الفرق بين الاختبارين		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور %
	ع	ف						
التجريبية	0.71	8.08	13.58	2.20	11	0.05	دال احصائيا	34.02%
الضابطة	0.90	0.5	1.25				غير دال احصائيا	2.12%

يبين الجدول (6) نتائج اختبار استقبال الكرة من الارسال لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (8.08) وبانحراف معياري للفروق (0.71) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (13.58) اتضح انها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1.25) اتضح أنها أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20)، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (2.12%).

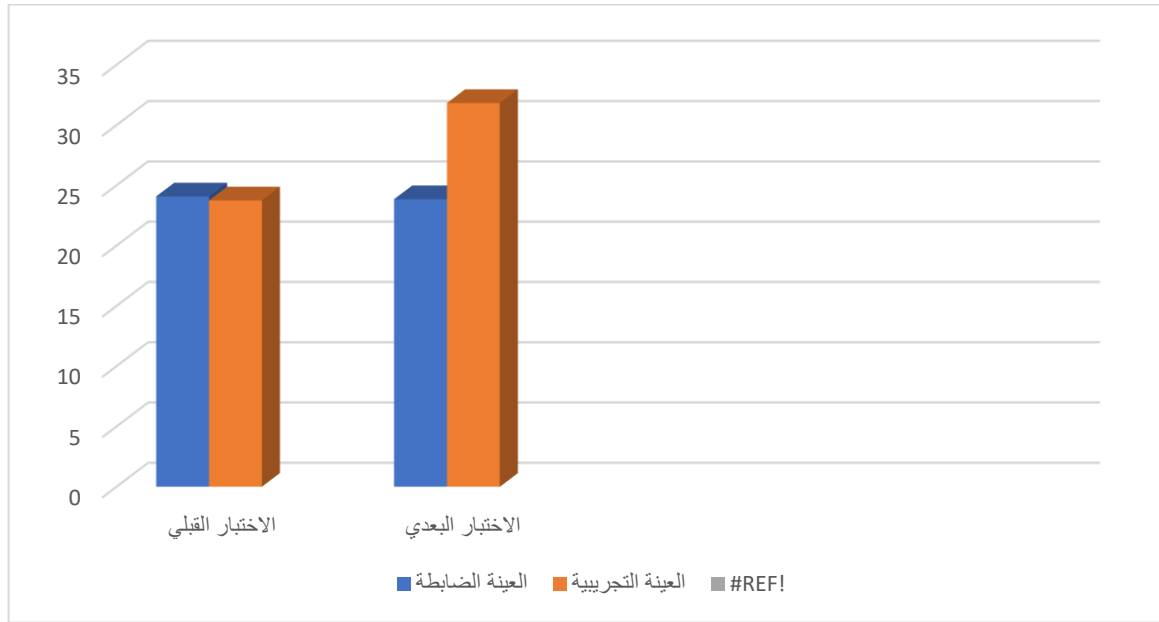
ولغرض معرفة حقيقة للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بعرض النتائج كما هو مبين في الجدول (7).

جدول 7 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في استقبال الكرة من الارسال:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة
					+ع	-س	
دال	0.05	22	2.07	6.70	8.02	31.83	التجريبية
احصائيا					9.86	24.08	الضابطة

أما نتائج عينة البحث في اختبار استقبال الكرة من الارسال في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (31.08) وبانحراف معياري (8.02) للمجموعة التجريبية و(24.08) وبانحراف معياري (9.86) للمجموعة الضابطة وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.70) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) وبمستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

ويفسر الطالب الباحث التطور الواضح للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة الى الوحدات التعليمية.



شكل 1 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في استقبال الكرة من الارسال.

يؤكد الشكل البياني رقم (1) الفرق بين نتائج المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مهارة استقبال الارسال، يتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن تطور. ويرر الطالب ذلك الى الوحدات التعليمية المقترحة.

1-2-2- عرض نتائج اختبار دقة الاستقبال:

جدول 8 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة الاستقبال:

المجموعة	الفرق بين الاختبارين		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور %
	ع	ف-						
التجريبية	2.45	5.09	7.95	2.20	11	0.05	دال احصائيا	62.37%
الضابطة	2.63	0.91	1.38				غير دال احصائيا	11.03%

يبين الجدول (8) نتائج اختبار دقة الاستقبال لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ فرق الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (5.09) وبانحراف معياري للفروق (2.45) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.95) اتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما نسبة التطور فبلغت %47.75.

أما الوسط الحسابي للفروق في المجموعة الضابطة فقد بلغ (0.91) وبانحراف معياري للفروق (2.63) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (1.38) اتضح أنها أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (%11.03).

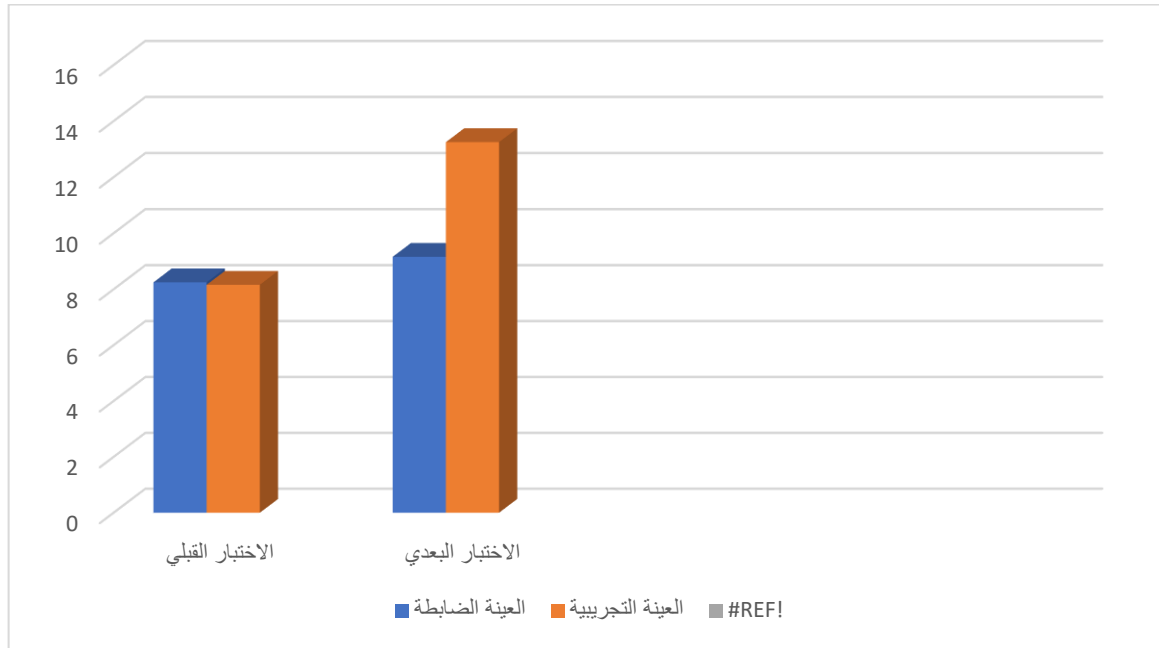
ولغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بعرض النتائج كما هو مبين في الجدول (9).

جدول 9 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في دقة الاستقبال:

المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	س+	ع+-					
التجريبية	13.25	2.72	6.60	2.07	22	0.05	دال احصائياً
الضابطة	9.16	2.35					

أما نتائج عينة البحث في اختبار دقة الاستقبال في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.25) وبانحراف معياري (2.72) للمجموعة التجريبية و(9.16) وبانحراف معياري (2.35) للمجموعة الضابطة وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (6.60) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية.

ويفسر الطالب الباحث التطور الواضح للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة الى الوحدات التعليمية المقترحة.



شكل 2 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في دقة الاستقبال: يؤكد الشكل البياني (2) الفرق بين نتائج المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار مهارة دقة الاستقبال، يتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن تطور. ويبرر الطالب الباحث الى الوحدات التعليمية المقترحة.

1-2-3- عرض نتائج اختبار تمرير الكرة أعلى وأسفل الحائط (30ثا):

جدول 10 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تمرير الكرة أعلى وأسفل الحائط:

المجموعة	الفرق بين الاختبارين		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور %
	ع	ف-						
التجريبية	2.48	10.75	7.91	2.20	11	0.05	دال احصائيا	46.92%
الضابطة	2.11	2.08	1.80				غير دال احصائيا	9.34%

يبين الجدول (10) نتائج اختبار التمرير من أسفل لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (10.75) وبانحراف معياري (2.48) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.91) اتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (46.92%).

أما الوسط الحسابي للفروق في المجموعة الضابطة فقد بلغ (2.08) وبانحراف معياري للفروق (2.11) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (1.80) اتضح أنها أصغر من الجدولية البالغة (2.20) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (9.34%).

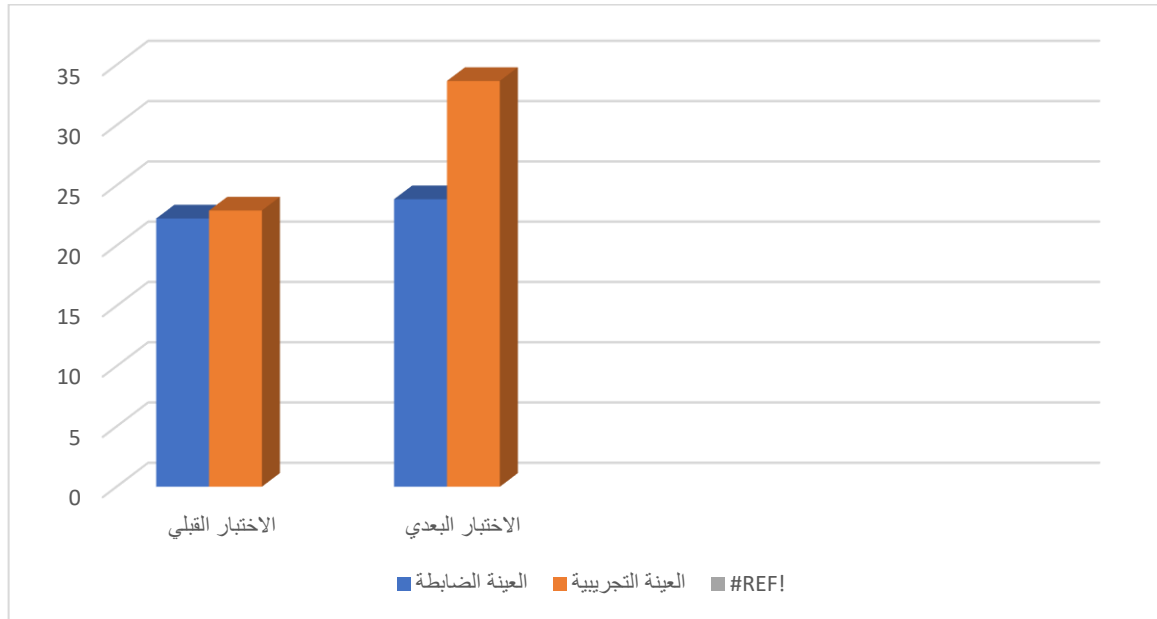
ولغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بعرض النتائج كما هو مبين في الجدول (11).

جدول 11 بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط:

المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س-	ع+-					
التجريبية	33.66	10.23	8.28	2.07	22	0.05	دال احصائيا
الضابطة	24.33	7.35					

أما نتائج عينة البحث في اختبار تمرير الكرة من أسفل في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (33.66) وبانحراف معياري (10.23) للمجموعة التجريبية و(24.33) وبانحراف معياري (7.35) للمجموعة الضابطة وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (8.28) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ويفسر الطالب الباحث التطور الملحوظ الواضح للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة الى تركيز الباحث على هذه المهارة في الوحدات التعليمية المقترحة.



شكل 3 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط:

يؤكد الشكل (3) الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار تمرير الكرة من أسفل وأعلى الحائط يتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن تطور. ويبرر الطالب الباحث ذلك للوحدات التعليمية المقترحة.

1-2-4- عرض نتائج اختبار الدقة في الاعداد:

جدول 12 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق لقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة في الاعداد:

المجموعة	الفرق بين الاختبارين		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور %
	ع	ف-						
التجريبية	5.89	3.42	3.44	2.20	11	0.05	دال احصائيا	34.51%
الضابطة	6.39	0.42	0.40				غير دال احصائيا	4.13%

يوضح الجدول (12) نتائج اختبار الدقة في الاعداد لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (3.52) وبانحراف معياري (5.89) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.44) اتضح انها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (34.51%).

أما الوسط الحسابي للفروق للمجموعة الضابطة فقد بلغ (0.42) وبانحراف معياري للفروق (6.39) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (0.40) اتضح أنها أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (4.13%).

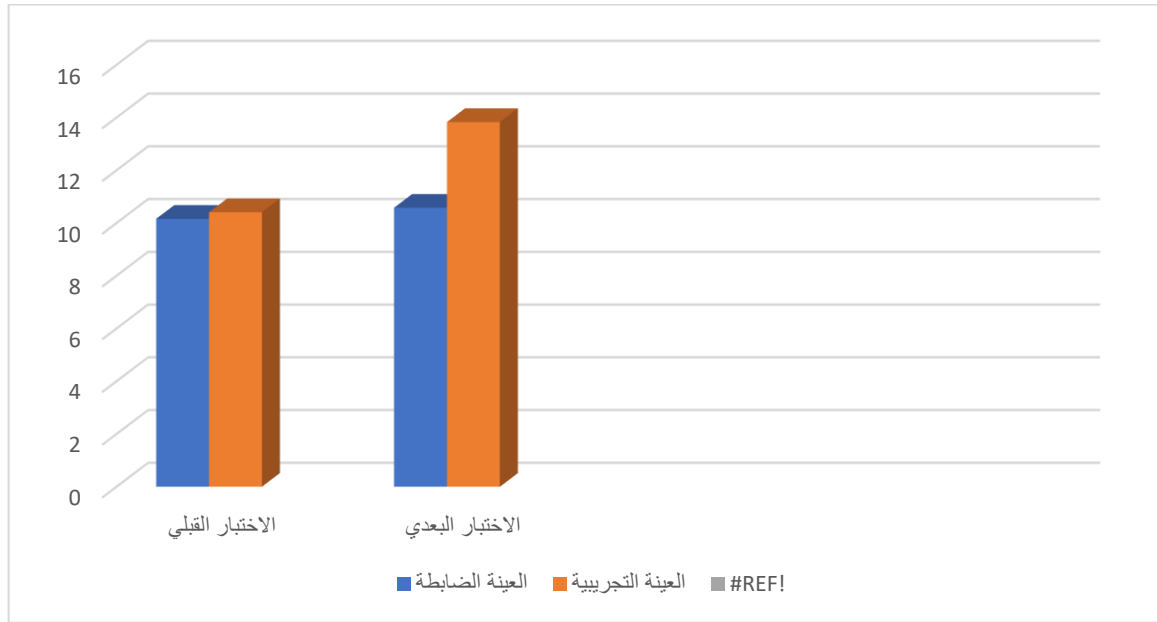
ولغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بعرض النتائج كما هو مبين في الجدول (13).

جدول 13 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الدقة في الاعداد:

المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	س+	ع+-					
التجريبية	13.83	7.11	2.96	2.07	22	0.05	دال احصائياً
الضابطة	10.58	5.16					

أما نتائج عينة البحث في اختبار الدقة في الاعداد في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.83) وبانحراف معياري (7.11) للمجموعة التجريبية و (10.58) وبانحراف معياري (5.16) للمجموعة الضابطة وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2.96) فقد كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

ويفسر الطالب الباحث التطور الواضح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة الى تركيز الباحث على هذه المهارة من خلال الوحدات التعليمية.



شكل 4 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدقة في الاعداد

يؤكد الشكل البياني رقم (4) الفرق بين النتائج المتوسطة الحسابية القبلي والبعدي لعنتي البحث في اختبار الدقة في الاعداد، ويتضح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن تطور. ويرر الطالب ذلك الى الوحدات التعليمية.

1-2-5- عرض النتائج اختبار الضربة الساحقة:

جدول 14 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضربة الساحقة:

المجموعة	الفرق بين الاختبارين		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	نسبة التطور %
	ع	ف-						
التجريبية	0.41	2.92	3.97	2.20	11	0.05	دال احصائيا	26.96%
الضابطة	0.42	3.42	2.65				غير دال احصائيا	32.32%

يوضح الجدول (14) نتائج اختبار الضربة الساحقة لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي فقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي اذ بلغ الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (2.92) وبانحراف معياري (0.41) وباستخراج القيمة (T) المحسوبة (3.97) اتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسبة المئوية للتطور فبلغت (26.96%).

أما الوسط الحسابي للفروق في المجموعة الضابطة فقد بلغ (3.42) وبانحراف معياري للفروق (0.42) وباستخراج القيمة (T) المحسوبة البالغة (2.65) اتضح أنها أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.20) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي، أما النسب المئوية للتطور فبلغت (32.32%).

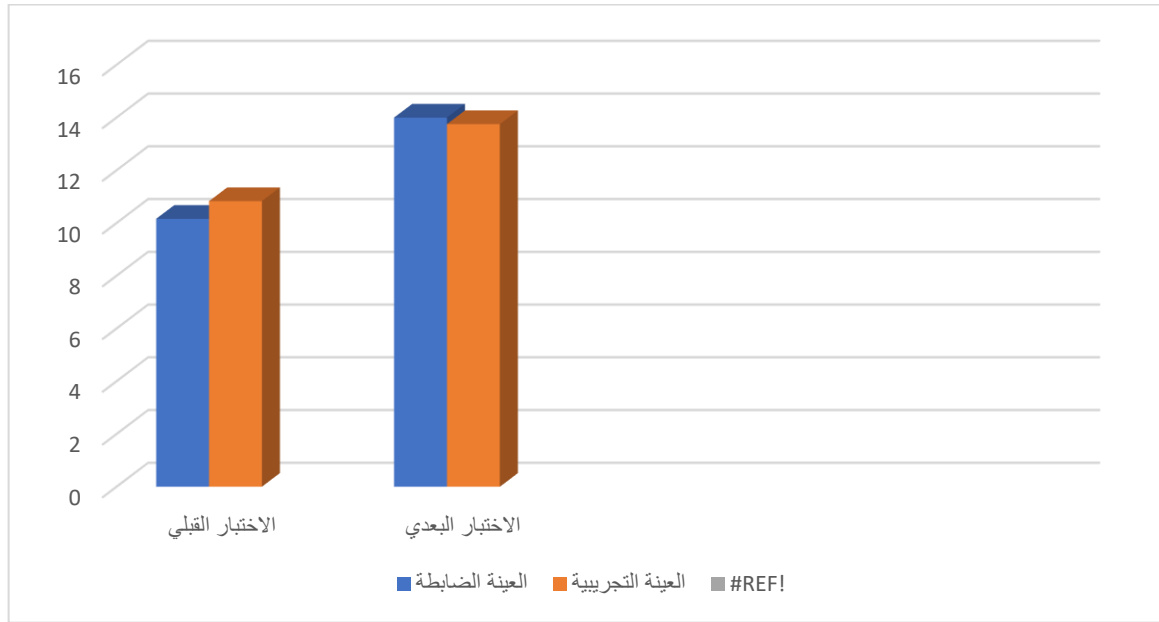
ولغرض معرفة حقيقة الفروق للأوساط الحسابية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة قمنا بعرض النتائج كما هو مبين في الجدول (15).

جدول 15 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الضربة الساحقة:

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		المجموعة
					ع+-	س+	
غير دال احصائياً	0.05	22	2.07	0.22	5.07	13.75	التجريبية
					7.19	14	الضابطة

أما نتائج عينة البحث في اختبار الضربة الساحقة في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (13.75) وبانحراف معياري (5.07) للمجموعة التجريبية، و (14) وبانحراف معياري (7.19) للمجموعة الضابطة وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0.22) فقد كانت أصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويفسر الطالب الباحث عدم ظهور فرق معنوي بين المجموعتين في الاختبار البعدي رغم تطورها عن الاختبار القبلي هو التكرار المتزايد لهذه المهارة في كل وحدة تعليمية.



شكل 5 يبين الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الضربة الساحقة.

يؤكد الشكل البياني رقم (5) الفرق بين نتائج المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الضربة الساحقة، ويتضح أن المجموعتين كانت متقاربتين في أداء مهارة السحق.

2-الاستنتاجات:

في ضوء معالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات المهارية توصل الطالب الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على المجموعة التجريبية كان تأثيرها إيجابيا على المهارات الحركية.
- كانت نسبة تحسن أفراد المجموعة التجريبية أفضل في الاختبارات المهارية من أفراد المجموعة الضابطة الذين حصلوا على نسبة تطور أقل.

3-مناقشة الفرضيات:

- الفرضية العامة: بغرض التحقق من صحة الفرضية الرئيسية التي تشير أن " للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي على المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18).

بعد المعالجة الإحصائية واستخدام " ت ستودنت " لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها لغرض اصدار أحكام موضوعية فقد أظهرت النتائج صحة الفرضية بحيث كانت نسبة "ت المحسوبة" أكبر من "ت الجدولية" الجداول

رقم (6-8-10-12) وهذا يدل على أن هناك تطور في بعض المهارات الأساسية المختارة للكرة الطائرة القيد الدراسة الأربعة (الاستقبال، الاعداد، السحق والتمرير من أسفل وأعلى) ويرجع الطالبان هذا التطور الذي حققته عينة البحث على فاعلية الوحدات التعليمية المقترحة والتي تم استخدامها مع العينة التجريبية.

● **الفرضية الجزئية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار القبلي من خلال الجدول رقم (5) التي توضح الاختبارات القبليّة في المهارات (الاستقبال، الاعداد، السحق والتمرير من أسفل وأعلى).

● **الفرضية الجزئية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي وذلك لصالح العينة التجريبية. من خلال الجداول رقم (7-9-11-13) التي توضح الاختبارات في المهارات (الاستقبال، الاعداد، السحق والتمرير من أسفل وأعلى)، ونلاحظ أن العينة التجريبية حققت تحسن أفضل نظرا لتطبيق عليها الوحدات التعليمية المقترحة مقارنة بالعينة الضابطة.

4- خلاصة عامة:

يجمع كثير من العلماء الباحثين في مجال التعليم الحديث الاعتماد على أسس علمية، وهذا للرفع من مستوى الإنجاز ويكون هذا الإنجاز تحت إطرارات علمية مؤهلة علميا لأن التعليم عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد التلاميذ في مختلف جوانب بدنيا، مهاريا ونفسيا. وهناك عدة أساليب متعبة ومتداولة عند كثير من المدرسين، كما أن التطور في مجال البحث العلمي ومنه التعليم الرياضي أصبح ضرورة من ضروريات التقدم الذي يتصف به العصر الحديث، ومن المعروف أن الهدف الرئيسي للأبحاث الرياضية في مختلف المجالات بصفة عامة ومهاريا بصفة خاصة هو العمل على رفع مستوى أداء التلاميذ.

وعليه تم تقييم البحث الى جزئين:

● **الجانب النظري:** وهو الدراسة النظرية ولقد تم التطرق الى جمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث وتنظيمها في ثلاثة فصول، حيث اشتمل الفصل الأول على الوحدات التعليمية أما الفصل الثاني المراهقة وأما الفصل الثالث فقد تضمن المهارة الحركية.

● **الجانب التطبيقي:** وهو الجانب الميداني حيث تم التطرق فيه هذا الباب الى الدراسة الميدانية الذي يحتوي على فصلين، حيث يتضمن الفصل الأول منهجية البحث واجراءاته الميدانية والذي يتضمن الدراسة

الاستطلاعية كما شملت هذه الدراسة على الاختبارات المهارية الميدانية طبقة على (12) تلميذ من ثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة بسكرة وبعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها باستخدام معامل بيرسون تأكدنا من صدق وثبات الاختبارات وبعدها تم التطرق الى الدراسة الأساسية التي تضمنت المنهج المتبع ومجالاته وعينة البحث وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية وطبقت الدراسة على (24) تلميذ تم تقسيمهم الى عينتين متساويتين الأولى تمارس نشاطها بالبرنامج العادي والثانية تمارس نشاطها بالوحدات المقترحة أما الفصل الثاني فقد تضمن:

- عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها باستخدام المقاييس الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار دلالة الفروق ستيودنت (T) ونسبة التحسن.
- الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات البحث حيث استخلصنا ما يلي:
- للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي على المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- الاقتراحات والتوصيات:

- زيادة من وقت الحصص التعليمية وكذلك زيادة حصص التربية البدنية خلال الأسبوع الواحد في كل الأطوار.
- الاستفادة من الوحدات التعليمية في تدريس المهارات الحركية.
- بناء وحدات تعليمية على أسس علمية والاعتماد على المراجع العلمية.
- اجتناب تكرار والاعتماد على نفس الوحدات التعليمية كل موسم دراسي.
- إدراك أهمية الأنشطة الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير شخصيته في كل الجوانب.
- ضرورة التنويع والتغيير في مضمون البرامج المقررة حسب الفترة التعليمية للتلميذ نفسه.

المصادر والمراجع

1. احمد، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، بدون طبعة، الجزائر، دار الخلدونية , 2005.
2. إسماعيل عبد زيد واخرون، اساسيات التدريس في التربية البدنية والرياضية، بغداد، دار الدجلة ناشرون موزعون, 2016.
3. بسطو يسي احمد، أسس ونظريات الحركة، طبعة 1، مدينة مصر، دار الفكر العربي, 1992.
4. بن شعيب أحمد، تعليمية الأنشطة الرياضية، ثانية ماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة محمد خيضر بسكرة, 2020.
5. بن كعبة سفيان، فاعلية الوحدات التعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد، لنيل شهادة الماستر، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة مستغانم, 2019-2020.
6. بوثلجة عبد الباسط، أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا، لنيل شهادة الماستر الأكاديمي، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم تربية حركية، جامعة المسيلة, 2018-2019.
7. حامد عبد السلام زهران، علم النمو والطفولة والمراهقة، بدون طبعة، القاهرة، جامعة عين الشمس, 1995.
8. خيرية إبراهيم السكري، المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال، دار الوفاء، الإسكندرية, 2005.
9. سليمان بن عميروش، اكتساب المهارات الحركية، ثانية ماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم التربية الحركية، جامعة محمد خيضر, 2020.
10. سود محمد ياسين، طرق تعلم المهارات الحركية وانعكاسها على دافعية التلاميذ نحو درس التربية البدنية والرياضية، مذكرة تدرج تحت متطلبات نيل شهادة الماستر، تربية حركية، جامعة ورقلة, 2016.
11. طلحة حسام الدين، ابجديات علوم الحركة والتعلم والتحكم الحركي، طبعة 1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، سنة 2014.
12. عباس احمد السامرائي، بطسوسي احمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بدون طبعة، بغداد, 1984.

13. عتيق محمد الهادي، الوعي بدور النشاط البدني النظام الغذائي في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي (16-18)، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم التربية حركية، جامعة مستغانم، 2016-2017.
14. عدنان درويش، التربية الرياضية، طبعة 3، لبنان، دار الفكر العربي، 1994.
15. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، طبعة 1، منشأة المعارف، 1992.
16. علي الدريدي واخرون، مناهج التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، طبعة 1، دار الفرقان، سنة 1983.
17. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1998.
18. فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة.
19. فيصل عياش، الموجز في علم الحركة، مستغانم، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1987.
20. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، القاهرة، مركز الكتاب، 1997.
21. محمود عوض البسيوني واخرون، نظريات وطرق التدريس، طبعة 2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
22. محمود عوض البسيوني، فيصل شاطر، نظريات وطرق التربية الرياضية والبدنية، طبعة 1، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
23. مروان جوبر، دور وحدات التعليمية مقترحة لدرس التربية البدنية والرياضية في اكتساب المهارات الحياتية والدفاعية نحو الممارسة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي مدرسي، تربية حركية، جامعة عبد الحميد بن باديس، 2016/2017.
24. مريزق لخضر، أثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، لنيل شهادة الماستر، نشاط بدني رياضي تربوي، تربية حركية، جامعة مستغانم، 2013/2014.
25. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الطبعة 1، مصر، مكتبة مصر، 1997.
26. معروف رزق، خفايا المراهقة، الطبعة 2، دمشق سوريا، دار الفكر، 1986.
27. مفتي إبراهيم، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
28. ناهدة عبد زيد الدليمي، اساسيات في التعلم الحركي، طبعة 1، الدار المنهجية، عمان، 2016.

29. نوري الحافظ، المراهق، الطبعة 2، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، 1990.
30. وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 1993.

المعاجم:

1. ابن منظور (محمد بن كرم بن علي بن منظور)، لسان العرب، تحقيق عبد الله علي الكبير ومحمد أحمد حسب الله وهاشم محمد الشاذلي، دار المعارف، مصر، ط1، 2017، م3، ج20.
2. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، مصر، ط4، 2014، الجزء1.

الملاحق

Statistiques

الطول

N	Valide	24
	Manquant	1
Moyenne		1,7229
Médiane		1,7200
Ecart type		,03394
Asymétrie		,323
Erreur standard d'asymétrie		,472

Statistiques

العمر

N	Valide	24
	Manquant	1
Moyenne		16,88
Médiane		17,00
Ecart type		,338
Asymétrie		-2,422
Erreur standard d'asymétrie		,472

Statistiques

الوزن

N	Valide	24
	Manquant	1
Moyenne		55,21
Médiane		54,50
Ecart type		3,336
Asymétrie		,499
Erreur standard d'asymétrie		,472

1	22	30		20	20
2	24	32		25	24
3	23	40		24	22
4	25	35		22	23
5	27	38		26	25
6	20	28		24	26
7	28	36		30	28
8	20	30		28	22
9	18	30		24	20
10	24	36		22	20
11	21	35		22	18
12	23	34		23	19
التلاميذ	قبلي	بعدي		بعدي	قبلي
العينة الضابطة				العينة التجريبية	
جدول يوضح الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة التمرير على الحائط					

1	22	30		20	21
2	20	28		21	22
3	24	30		25	24
4	26	36		29	28
5	22	32		25	24
6	21	28		20	21
7	25	30		24	26
8	27	36		21	20
9	24	32		20	22
10	28	33		28	27
11	22	32		26	28
12	24	35		24	26
التلاميذ	قبلي	بعدي		بعدي	قبلي
العينة الضابطة				العينة التجريبية	
جدول يوضح الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة استقبال الارسل					

1	12	15		8	6
2	10	14		14	14
3	8	12		13	13
4	13	14		10	8
5	7	10		11	10
6	8	12		10	11
7	8	14		8	8
8	14	16		8	7
9	11	14		8	10
10	9	12		12	12
11	6	10		11	9
12	13	17		13	14
التلاميذ	قبلي	بعدي		بعدي	قبلي
العينة الضابطة				العينة التجريبية	
جدول يوضح الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة الاعداد					

1	13	12		8	15
2	15	16		16	13
3	12	15		14	10
4	10	8		8	12
5	11	15		15	8
6	8	14		17	11
7	13	15		16	10
8	10	16		15	8
9	12	15		13	8
10	8	12		15	10
11	7	12		16	12
12	11	15		15	11
التلاميذ	قبلي	بعدي		بعدي	قبلي
العينة الضابطة				العينة التجريبية	
جدول يوضح الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة الضربة الساحقة					

12	9	12		10	10
11	10	16		9	9
10	6	12		10	8
9	10	15		8	8
8	8	12		8	7
7	7	12		12	10
6	8	14		7	6
5	6	12		8	9
4	9	14		8	5
3	10	16		8	9
2	7	12		10	10
1	8	12		12	8
التلاميذ	قبلي	بعدي		بعدي	قبلي
العينة الضابطة				العينة التجريبية	
جدول يوضح الاختبارات القبليّة والبعديّة لمهارة دقة الاستقبال					

الوحدات

التعليمية

مذكرة رقم : 01		المؤسسة :		النشاط : الكرة الطائرة	
هدف النشاط :		- التحكم في الكرة			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعية . 	<ul style="list-style-type: none"> - كل فوج في منطقتة : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرية في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 03, 02 يقوم التلاميذ بأجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة في إنجاز الوضعية . - الانتباه . - التركيز 	<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل . 	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز15د - على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز10د - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشى بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز10د - على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقتة / استعمال نظام الدورات . - ف 1 = // = 3 ف - ف 2 = // = 4 ف 	<ul style="list-style-type: none"> * استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات 	<ul style="list-style-type: none"> - تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة . 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> * البحث على تحسين النتيجة . 	<ul style="list-style-type: none"> - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم 	

مذكرة رقم : 02		المؤسسة :	النشاط: الكرة الطائرة
تعليم التلميذ الوضعية الأساسية أثناء الاستقبال والتحكم في مسار الكرة (الدقة).			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - حري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)متر , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .
مرحلة	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - تقديم النتائج وبعض الملاحظات

النشاط : الكرة الطائرة		المؤسسة :	مذكرة رقم : 03
		الاستقبال مع الحركة.	هدف النشاط : 2
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . 	<ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالنسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام
الحالة التعليمية رقم 02:			
<ul style="list-style-type: none"> - ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . 	<ul style="list-style-type: none"> - الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات. - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : مدة الإنجاز.....10د - عمل بالمجموعات : - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . - الموقف الثاني : مدة الإنجاز.....15د - عمل في الميدان الرسمي ,من وراء خط النهاية المجموعة الأولى , كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . - الموقف الثالث : مدة الإنجاز..... 10د - نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . - 3أمتار = 02 نقاط . - 6 أمتار = 01 نقطة 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .
<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالهدوء والانضباط 	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة في المناقشة والتقييم 	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ . 	<ul style="list-style-type: none"> المشاركة في المناقشة والتقييم

مذكرة رقم : 04		المؤسسة :		النشاط : الكرة الطائرة	
هدف النشاط :		إرسال الكرة في المنطقة الأمامية للشبكة			
مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتنسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز15د - عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم اضافة تلميذ 3 يكلف بالإرسال لأحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال لتعاد الى مرسلها. الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (04) لاعب يرسل الكرة من منطقة الارسال 3 في المنطقة المقابلة (شبكة) يحاولون التمرير والاستقبال (03تمريرات) ليتم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . الموقف الثالث : مدة الإنجاز 10د - منافسة بين الأفواج . -	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة مع تغير الادوار. * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات , التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .	

النشاط : الكرة الطائرة		المؤسسة :	مذكرة رقم : 05
		الإرسال و الاستقبال والإرسال و التمير .	هدف النشاط :
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية
مراحل التعلم			
مرحلة التحضير	<p>10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك</p> <p>في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</p>
مرحلة التعلم	<p>* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة .</p> <p>* تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .</p> <p>* التنافس والإثارة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د</p> <p>عمل بالأفواج:</p> <p>كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمير والاستقبال .</p> <p>الموقف الثاني : مدة الإنجاز.....15د</p> <p>في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمير والاستقبال (03) تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم .</p> <p>الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د</p> <p>منافسة بين الأفواج .</p>	<p>- الدقة في التوجيه .</p> <p>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</p> <p>- تطبيق الهدف المدروس</p>
مرحلة التقييم	<p>* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .</p>	<p>- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات , التحضير للحصة القادمة .</p>	<p>- مناقشة وتقييم .</p>

-ملخص الدراسة:

جاءت الدراية تحت عنوان "أثر وحدات تعليمية مقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة " حيث تهدف الى التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18)، وكذا معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي. أما الفرضية العامة " للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) "، حيث تم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ثانوية السايب بولرباح بلدية سيدي عقبة ولاية بسكرة، تم اختيار 24 تلميذ وكانت النسبة لعينة البحث (2.66%) من مجموع المجتمع الأصلي البالغ (900) تلميذ، واستخدمنا بطارية الاختبارات، وتوصلنا أن للوحدات التعليمية المقترحة أثر إيجابي على المهارة الحركية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18)، أما أهم الاقتراحات فكانت:

- زيادة من وقت الحصص التعليمية وكذلك زيادة حصص التربية البدنية خلال الأسبوع الواحد في كل الأطوار.
- بناء وحدات تعليمية على أسس علمية والاعتماد على المراجع العلمية.
- اجتناب تكرار والاعتماد على نفس الوحدات التعليمية كل موسم دراسي.
- إدراك أهمية الأنشطة الرياضية في حياة المراهق ودورها في تطوير شخصيته في كل الجوانب.
- ضرورة التنويع والتغيير في مضمون البرامج المقررة حسب الفترة التعليمية للتلميذ نفسه.

الكلمات المفتاحية: وحدات تعليمية, المهارة الحركية, المراهقة.

Study summary:

The study is under the title "The effect of proposed educational units on the motor skill of secondary school students (16-18) years old " which aims to identify the impact of the proposed educational units on the motor skill of secondary school students (16-18), as well as knowing the differences that have a statistical significance between the control group and the experimental group in the pre and post tests. As for the general hypothesis, "the proposed educational units have a positive effect on the motor skill of secondary school students (16-18)", as the research sample was tested in a random way from the secondary school of Al-Saib Bou Rabbah, Sidi Okba, Biskra.

The number of the chosen students is (24 students), and the percentage of the research sample is (2.66%) out of the original community of (900) students.

We used the test cards, and we found that the proposed educational units have a positive effect on the motor skill of secondary school students (16-18).

The most important suggestions were:

- increasing the time of educational sessions, as well as increasing the physical education classes during one week for all levels.
- Building educational units on scientific foundations and relying on scientific references.
- Avoiding repeating and relying on the same educational units every academic season.
- Realizing the importance of the sportive activities in a teenager's life and its role in developing his/her personality in all aspects.
- The necessity of diversification and change in the content of the scheduled programs according to the educational period for the student him/herself.