



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيجل

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس LMD في التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر وحدات تعليمية مقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في نشاطي كرة
السلة والقفز الطويل لدى تلاميذ السنة الثانية متوسط (12 - 14 سنة)

دراسة ميدانية بمتوسطة أحمد بوسنة – ولاية ميلة

تحت إشراف الاستاذ:

هايف فريد

من إعداد الطالب:

دعاس مهدي

السنة الجامعية: 2020-2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر:

نشكر الله سبحانه و تعالى على فضله و توفيقه لنا , لقوله عز و جل : " و اذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزدنكم"

. كما الا يسعنا الا ان نتقدم بواسع الشكر و التقدير الى من لم يبخل علنا بنصائحه و ارشاداته لإكمال هذا البحث و قدم لنا يد العون الى استاذنا و مرشدنا المحترم : هايف فريد.

كما نتقدم الى كل أساتذة و عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجزيل الشكر على ما قدموه لنا , دون ان ننسى جميع موظفي متوسطة احمد بوسنة و الى أستاذ التربية البدنة و الرياضية القديرة حملاوي عبد اللطيف الذي لم يبخل علنا بخبرتها المهنية و الى كل التلاميذ الذين ساهموا في السير الحسن للتربص.

و لا ننسى ان نتقدم بكل احترامنا الى كل من ساعدنا , من قريب و من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع

. و في أخير نحمد الله عز و جل الذي انعم علنا بإنهاء هذا العمل.

الإهداء:

اهدي ثمرة عملي المتواضع هذا:

من قال فُهما عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم " و صاحبهما في الدنيا معروفا و قل ربي ارحمهما
كما ربياني صغرا"

الى من سهرت الليالي و تعبت من اجلي و روتني من نبع حنانها امي العزيزة

. الى الغالي أبي العزيز رحمه الله برحمته الواسعة

الى كل اخوتي و زملائي الذين جمعني معهم طلب العلم

. الى كل أساتذة و طلبة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

. الى الأستاذ المشرف : هايف فريد

. الى الأصدقاء : هاجر , أيوب, محمد لمين , هاني . الى كل من عرفته من قريب او بعيد و شاركني

الحياة بخلوها و مرها .

ملخص البحث:

ان لكل بحث علمي هدف نسعى للوصول اليه و تحقيقه حتى يكون للبحث قيمة و معنى و هدفنا من خلال هذه الدراسة هو التحقق من مدى تأثر وحدات تعلمية , سواء بالنسبة للنشاط الجماعي المتمثل في كرة السلة او بالنسبة للنشاط الفردي المتمثل في الوثب الطويل و ذلك مع تلاميذ الطور المتوسط

و بما انه يوجد تساؤل حول نجاح الوحدات التعلمية فلا بد من وجود فرضيات حول إمكانية وجود تأثير إيجابي , و ذلك في كمال النشاطين المتمثلين في كرة السلة و الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور المتوسط.

و بما انه توجد فرضيات فلا بد من القيام بدراسة نهدف من خلالها الى التحقق من صحة الفرضيات التي قمنا باقتراحها , حيث قمنا بإجراء تربص تطبيقي و ذلك في متوسطة " احمد بوسنة " بولاية ميله على عينة عشوائية مكونة من 36 تلميذ يدرسون في السنة ثانية متوسط حيث كانت البداية بإجراء اختبار تشخيصي لمعرفة المستوى الحقيقي للتلاميذ و بالتالي تسهل علينا عملية تسطير المعايير لإجراء الاختبارين , و بعد تطبيق الوحدات التعلمية المقترحة في كمال النشاطين قمنا في مسك الختام بإجراء اختبار تحصيلي و بناء على نتائجه و نتائج الدراسات الإحصائية للاختبارين معا كانت النتائج كالتالي:

• توافق النتائج بدرجة كبيرة مع الفرضيات المقترحة.

• و من خلال النتائج المتحصل عليها تبين وجود فعالية للوحدات التعليمية المبرمجة.

فهرس المحتويات:

الشكر

الإهداء

ملخص البحث

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي

- 2.....: مقدمة
- 2.....: الإشكالية
- 3.....: اهداف البحث
- 3.....: فرضيات البحث
- 3.....: أهمية البحث
- 4.....: التعريف بمصطلحات البحث
- 4..... 1 – الوحدات التعليمية
- 4..... 2 – التربية البدنية و الرياضية
- 5..... 3 – حصة التربية البدنية و الرياضية
- 5..... 4 – المراهقة
- 6..... 5 – كرة السلة
- 7..... 6 – القفز الطويل

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الاول: البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

- 11.....تمهيد
- 12..... 1 - 1- تعريف المراهقة
- 12..... 1- 1- 1- التعريف اللغوي
- 12..... 1- 1- 2- التعريف الاصطلاحي
- 13..... 1 - 2- الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة
- 13..... 1 - 2 - 1 الاتجاه البيولوجي النفسي
- 14..... 1 - 2- 2 الاتجاه الثقافي الاجتماعي
- 15..... 1 - 2- 3 الاتجاه المجالي

- 17..... 1- 3- المراحل الزمنية للمراقبة
- 17..... 1- 3- 1 مرحلة المراقبة المبكرة
- 17..... 1- 3- 2 مرحلة المراقبة الوسطى
- 18..... 1- 3- 3 مرحلة المراقبة المتأخرة
- 18..... 1- 4- اشكال المراقبة
- 18..... 1- 4- 1 المراقبة المتوافقة
- 19..... 1- 4- 2 المراقبة الانسحابية المنطوية
- 19..... 1- 4- 3 المراقبة العدوانية المتمردة
- 20..... 1- 4- 4 المراقبة المنحرفة
- 21..... 1- 5- خصائص النمو في مرحلة المراقبة المبكرة 12 - 14 سنة
- 21..... 1- 5- 1 النمو الجسمي
- 21..... 1- 5- 2 النمو المورفولوجي
- 22..... 1- 5- 3 النمو النفسي
- 22..... 1- 5- 4 النمو الاجتماعي
- 23..... 1- 5- 5 النمو العقلي و المعرفي
- 23..... 1- 5- 6 النمو الوظيفي
- 24..... 1- 5- 7 النمو الحركي
- 24..... 1- 5- 8 النمو الانفعالي
- 25..... 1- 5- 9 النمو الجنسي
- 25..... 1- 6- الاحتياجات الأساسية للمراقب
- 26..... 1- 6- 1 الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء)
- 26..... 1- 6- 2 الحاجة الى الامن (دوافع الامن)
- 26..... 1- 6- 3 الحاجة للانتماء (حاجات التقبل و التواد)
- 27..... 1- 6- 4 الحاجة الى التقدير (دوافع المكانة و الإنجاز)
- 27..... 1- 6- 5 الحاجة لتحقيق رغبات أخرى
- 28..... 1- 7- مشاكل المراقبة المبكرة (12 - 14) سنة
- 28..... 1- 7- 1 المشاكل النفسية
- 28..... 1- 7- 2 المشاكل الانفعالية
- 29..... 1- 7- 3 المشاكل الاجتماعية
- 29..... 1- 7- 4 المشاكل الصحية
- 30..... 1- 7- 5 المشاكل الجنسية

30 1- 8 - أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق
31 خلاصة

الفصل الثاني: المقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

33 تمهيد

34 2- 1 كرة السلة

34 2- 1- 1 - تعريف رياضة كرة السلة

35 2- 1- 2 - تاريخ كرة السلة

35 2- 1- 2 - 1 في العالم

35 2- 1- 2 - 2 في الجزائر

36 2- 1- 3 - قواعد لعبة كرة السلة

43 2- 1- 4 - المهارات الأساسية في كرة السلة

43 2- 1- 4 - 1 تعريف المهارة

44 2- 1- 4 - 2 المهارات الأساسية في كرة السلة

64 2- 1- 5 - اهداف نشاط كرة السلة :

64 2- 1- 5 - 1 الأهداف البدنية :

64 2- 1- 5 - 2 الأهداف التقنية

65 2- 1- 5 - 3 الأهداف التكتيكية :

66 2- 2 القفز الطويل

66 2- 2- 1 - تعريف الوثب الطويل

66 2- 2- 2 - لمحة تاريخية عن الوثب الطويل

67 2- 2- 3 - قانون الوثب الطويل

67 2- 2- 3 - 1 المنافسة

67 2- 2- 3 - 2 قرعة المنافسات

68 2- 2- 3 - 3 طريقة الاقتراب

68 2- 2- 3 - 4 العلامات الضابطة

68 2- 2- 3 - 5 لوحة الارتقاء

69 2- 2- 4 - المراحل الفنية للوثب الطويل

69 2- 2- 4 - 1 الاقتراب

70 2- 2- 4 - 2 الارتقاء

71 2- 2- 4 - 3 الطيران

71 2- 2- 4 - 4 الهبوط

71	2 - 2 - 5 - طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي.....
71	2 - 2 - 5 - 1 - الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء.....
72	2 - 2 - 5 - 2 - الخطوات التعليمية لطريقة التعلق.....
72	2 - 2 - 5 - 3 - الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء.....
73	2 - 2 - 6 - الأخطاء الشائعة في الوثق الطويل.....
73	2 - 2 - 7 - اهداف النشاط الطويل.....
75	2 - 3 - المقاربة النظرية للطرق المستخدمة في تحقيق الأهداف.....
75	2 - 3 - 1 - مفهوم طرق التدريس.....
75	2 - 3 - 2 - الطرق المستخدمة في تحقيق الأهداف.....
78	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الخصائص الإجرائية للبحث 80

81	تمهيد.....
82	3 - 1 - الدراسة الأساسية.....
82	3 - 1 - 1 - حدود الدراسة.....
92	3 - 1 - 2 - تحديد منهج البحث.....
92	3 - 1 - 3 - متغيرات البحث.....
93	3 - 1 - 4 - وسائل البحث.....
98	خلاصة.....

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

100	تمهيد.....
101	4 - 1 - عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي.....
109	4 - 2 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار التحصيلي.....
118	4 - 3 - عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين الاختبارين التشخيصي والتحصيلي :.....
135	خلاصة.....

الفصل الخامس: استنتاجات البحث

137	تمهيد.....
138	5 - 1 - استنتاجات البحث.....
138	5 - 1 - 1 - استنتاجات النشاط الفردي " القفز الطويل ".....
138	5 - 1 - 2 - استنتاجات النشاط الجماعي " كرة السلة ".....
139	5 - 2 - مقابلة النتائج بالفرضيات.....

140	خاتمة عامة
141	قائمة المراجع

قائمة الجداول:

- الجدول رقم (01) :يمثل متوسطات الوزن و الطول في الفترة العمرية من 12 الى 15 سنة.....22
- الجدول رقم (02) : يبين القائمة الاسمية للتلاميذ85
- الجدول رقم (03) : يبين الدراسة المرفولوجية للعينة من حيث الجنس و العمر و الوزن و الطول ...87
- جدول رقم (04) : يمثل التخطيط الزمني لفترة انجاز الحصص التعليمية للأهداف المسطرة للعمل ...92
- الجدول رقم (05) : يمثل نتائج الاختبار التشخيصي في النشاط الفردي " القفز الطويل "103
- الجدول رقم (06) : يمثل نتائج الاختبار التشخيصي في النشاط الجماعي " كرة السلة "107
- الجدول رقم (07) : يمثل نتائج الاختبار التحصيلي في النشاط الفردي " القفز الطويل "111
- الجدول رقم (08) : يبين نتائج الاختبار التحصيلي في النشاط الجماعي " كرة السلة "116
- الجدول رقم (09) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار خطوات الاقتراب.....118
- الجدول رقم (10) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار رجل الارتكاز.....120
- الجدول رقم (11) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار الطيران122
- الجدول رقم (12) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار السقوط124
- الجدول رقم (13) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار المسافة126
- الجدول رقم (14) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار التمرير128
- الجدول رقم (15) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار الاستقبال130
- الجدول رقم (16) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار132
- الجدول رقم (17) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار التصويب134

قائمة الأشكال:

- شكل رقم (01) : يمثل طريقة أداء مهارة التمريرة الصدرية.....49
- الشكل رقم (02) : يمثل طريقة أداء مهارة التمير باليدين من اعلى الراس51
- الشكل رقم (03) : يمثل طريقة أداء مهارة التسديد من القفز58
- الشكل رقم (04) : يمثل طريقة أداء التصويبة السلمية59
- الشكل رقم (05) : توزيع نسب يوضح العينة المختارة بين الجنسين.....88
- الشكل رقم (06) : توزيع النسب يوضح للمتوسط الحسابي للسنة لعينة البحث.....89
- الشكل رقم (07) : أعمدة بيانية توضح خصائص العينة من حيث الطول.....90
- الشكل رقم (08) : أعمدة بيانية توضح خصائص العينة من حيث الوزن.....91
- الشكل رقم (09) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في خطوات الاقتراب للجنسين 118
- الشكل رقم (10) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في رجل الارتكاز للجنسين....120
- الشكل رقم (11) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الطيران للجنسين122
- الشكل رقم (12) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في السقوط للجنسين124
- الشكل رقم (13) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في المسافة للجنسين126
- الشكل رقم (14) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التمير للجنسين128
- الشكل رقم (15) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الاستقبال للجنسين130
- الشكل رقم (16) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التنطيط للجنسين132
- الشكل رقم (17) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التصويب للجنسين.....134

الفصل التمهيدي

مقدمة :

تعد التربية البدنية و الرياضية جزءا من التربية العامة و مظهرا من مظاهرها , فهي تعنى برعاية الجسم و تحافظ على صحته , و لهذا تم دمجها في المنظومة التربوية من اجل الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم باختلاف أعمارهم , و كذا اعدادهم اعدادا متزنا , عقليا , انفعاليا , و اجتماعيا .

و تعمل التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية و بلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها و النفسية و الاجتماعية , معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية و الرياضية كدعامة ثقافية و اجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا يضمن له توازنا سليما و تعايش منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي.

و للتربية البدنية دور هام في اكساب الطالب القدرة على اصدار الاحكام و تطوير مواقف نشيطة و نقدية من أي مشاهدة للعروض الرياضية , فتكون جمهورا رياضيا نواقا و رصيذا لا انفعاليا و عنيفا , و يبدو التقييم التشاركي و خاصة التقييم الذاتي من انجع السبل التي يستعملها المعلم لإكساب طلابه هذه الكفايات.

فالتربية البدنية و الرياضي مادة تعليمية تساهم في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة بتكامل مع المواد الأخرى خاصة في المجال السلوكي و اللياقة البدنية من خلال بعض الأنشطة البدنية و الرياضية التي تمارس في المؤسسات التعليمية , و يعد درس التربية البدنية و الرياضية مجال من المجالات العلمية التربوية , الامر الذي يستوجب الاهتمام به بما يوازي التطور العلمي , من اجل المساهمة في تحقيق أهدافه.

و يرمي درس التربية البدنية و الرياضية الى اكساب التلاميذ المعلومات و المعارف و قدرة التكيف بالإضافة الى الأداء المهاري و البدني للألعاب و الحركات الممارسة , مما يساعد على تعودهم على قيم و اتجاهات مختلفة .

الإشكالية :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذه المقدمة و ما سنتطرق اليه في هذا البحث و بناءا على خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ نطرح الإشكالية التالية: هل هناك اثر للوحدات التعليمية المقترحة على تعليم بعض المهارات الحركية في نشاطي كرة السلة و القفز الطويل ؟

هذا ما يجعلنا نطرح التساؤلات التالية :

- هل هناك اثر للوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض مهارات كرة السلة ؟
- هل هناك اثر للوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض مهارات القفز الطويل ؟.

اهداف البحث :

- معرفة مدى اثر وحدة تعليمية مقترحة في نشاطي الوثب الطويل و كرة السلة لدى تلاميذ الطول المتوسط (12 – 14) .
- التعرف على السمات الشخصية و النفسية لدى تلاميذ طور المتوسط .
- التعرف على خصائص النمو الجسمية لتلاميذ الطور المتوسط .
- التعرف على اهم الطرق البيداغوجية الفعالة في عملية التعليم لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- الاطلاع على كيفية اعداد المذكرات الخاصة بالنشاطين الفردي و الجماعي .
- التعرف على البرنامج السنوي و كيفية تنفيذه .
- محاولة تقديم حصة بالمهود الفردي الخاص و كذا صقل المجموعة و التحكم الجيد فيها .

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في نشاطي كرة السلة و القفز الطويل إيجابا .

الفرضيات الجزئية :

- تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في نشاط كرة السلة إيجابا .
- تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في نشاط القفز الطويل إيجابا .

أهمية البحث :

- تطبيق اهم الطرق و الوسائل البيداغوجيا المستعملة في نشاطي كرة السلة و القفز الطويل .

- يتمكن الأستاذ من اكتشاف الخصائص المختلفة لتلاميذ الطور .
- يكشف لنا مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم مهارات نشاطي كرة السلة و القفز الطويل .
- يبين لنا دور منهاج المقاربة بالكفاءات على الوصول الى الأهداف المحددة .

التعريف بمصطلحات البحث :

1 - الوحدات التعليمية :

+ التعريف الاصطلاحي :

هي جزء من المادة التعليمية محدودة الأهداف تدرس لمدة و حصة محددة , و تهتم بمركز اهتمام واحد (مجال واحد) .

+ التعريف الاجرائي :

احتوت على المرحلة التحضيرية تضمن الجانب النفسي و الاعدادي , و المرحلة الرئيسية احتوت على ثلاث مواقف و وضعية إدماجية, و العودة الى الحالة الطبيعية في المرحلة الختامية او التقييم .

2 - التربية البدنية و الرياضية :

+ التعريف الاصطلاحي :

- هي عملية اكتشاف قدرة الجسم و ما يستطيع الجسم ان يقوم به و كيف يمكننا اكسابه من المهارات المختلفة (ناهد محمود سعد , 2004 , ص 21) .

- هي مظهر من مظاهر التربية , تعمل على تحقيق اغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت اشراف قيادة واعية . (عبد الحميد شرف , 2000 , ص 25) .

+ التعريف الاجرائي :

التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة تتضمن مجموعة من القيم و المثل الاجتماعية التي يتم اكتسابها للمراهق عن طريق أساليب و طرق فنية , حيث من خلالها يتم اكتساب القدرات البدنية و المعرفية و الاتجاهات المختلفة , و ذلك استنادا الى مجموعة المبادئ و النظريات التي تعمل على تبرير و تفسير استعمال هذه الأساليب و الطرق الفنية , و ذلك من اجل التنشئة الاجتماعية للمراهق .

3 - حصة التربية البدنية و الرياضية :

+ التعريف الاصطلاحي :

- تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد , بحيث ان الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في اطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية , النفسية , الاجتماعية , الخلقية و الصحية , و هذا لضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامة في مجتمعه و وطنه . (عبد الكريم صونيا , 2002 . ص 12) .

- لقد اهتمت الدول الحديثة بحصة التربية البدنية اهتماما كبيرا مما لها من اهداف بناءة تساعد على اعداد المواطن الصالح اعدادا شاملا من جميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية او جسمية او نفسية او اجتماعية حتى انها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع و اصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا هاما يجب ان نعمل على تحقيقه . (محمد سعيد عزمي , 2004 , ص 11 .

+ التعريف الاجرائي :

حصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الافراد عن طريق الوان و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته و يتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه و تساعده على الاندماج داخل المجتمع و الجماعات و بذلك فان حصة التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات , تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية , فهي تضمن النمو الشامل و الملنزم للتلاميذ و تحقق حاجياتهم البدنية , طبقا للمراحل و منهم و ادراج قدراتهم الحركية .

4 - المراهقة :

+ التعريف اللغوي :

ان كلمة المراهقة هي المقاربة , فرهفته معناه ادركته , و ارهفته تعني دانيتها , فراهق معناه قاربه و راهق البلوغ , و راهق الغلام معناه قارب الحلم , و الحلم هو القدرة على انجاب النسل .

+ التعريف الاصطلاحي :

- كلمة المراهقة مشتقة من الكلمة اللاتينية Adolescere و معناه التدرج نحو النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي . (حامد عبد السلام زهران , 2003 . ص 341) .

- المراهقة هي المرحلة التي تبدء بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها . (محمد عبد الحليم منسي , 2001 , ص 196) .

+ التعريف الاجرائي :

من خلال هذه التعاريف نجد ان المراهقة فترة ولادة جديدة , لما تطرا على تفكير المراهق و هو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لها اثارها البارزة في تكوينه الجسمي و في نمو ابعاده و في ملاحظة ظواهر جديدة تتعلم بتكوينه العام , لم يألف مثلها من قبل , و يمكننا ان نقول ان المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة , راجعة الى تكوينه البيولوجي .

5 - كرة السلة :

+ التعريف الاصطلاحي :

- تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الامريكية عام 1891 م , و خلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية .

- تعد كرة السلة احد أساليب الترويح , كما انها رياضة جماعية منظمة , و يمكن ان تلعب باقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط باستخدام كرة , و سلة , و سطح مستو .

- و تتطلب كرة السلة عملا جماعيا و ردود فعل سريعة , و قوة احتمال , و للاعبين طوال القامة ميزة , لان بإمكانهم الوصول الى ان اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم بسهولة قريبا من الهدف , او التصويب من فوق اللاعبين , و صد الكرات المرتدة في المناورة و المحاورة بخفة من بين اللاعبين . (كلام في كرة السلة , 2010 , ص 1) .

- تعتبر كرة السلة لعبة رياضية جماعية , و ذات شعبية كبيرة خاصة في القارة الامريكية اين ظهرت لأول مرة سنة 1891 , على يد جيمس نايسميث و زميله كوليك , و منذ ذلك الحين و

هي في تطور مستمر الى ان وصلت الى ما هي عليه الان , و ا وصلت الانتشار الى جميع انحاء العالم , لتصبح بذلك اللعبة الأكثر شعبية بعد كرة القدم , بل انها الأكثر شعبية في بعض الدور , حيث تلعب كرة السلة في ملعب مستطيل الشكل عرضه 15 متر و طوله 28 متر , و يتكون كل فريق من خمسة لاعبين , و كرة السلة برتقالية اللون لا يتجاوز و زنها 650 غ , يدير مباراة كرة السلة حكمان , و أحيانا ثلاثة حكام , كما تلعب المباراة في شوطين لكل شوط ربعان , مدة كل ربع 10 دقائق , بين كل ربع دقيقة راحة , و بين كل شوط 15 دقيقة راحة , و يحتوي كل ربع على إمكانية وقت مستقطع . (مصطفى محمد زيدان , 2007 , ص 96) .

+ التعريف الاجرائي :

هي لعبة تجرى بين فريقين يتكون كل فريق من 5 لاعبين . يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب , و في كل جهة من الملعب سلة لفريق , يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل الهدف كما انها احدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم .

6 – القفز الطويل :

+ التعريف الاصطلاحي :

- هي مسابقة تتأثر بعنصر السرعة نجد معظم ابطال الوثب هم ابطال العالم في سباق 10 متر , و تنقسم المراحل الفنية في الوثب الطويل الى اربع مراحل هي الاقتراب و الارتقاء و الطيران و السقوط الا ان هذه المراحل مرتبطة ارتباطا وثيقا . – عبد الرحمان الانصاري , 2002 , ص (119) .

- ظهرت فعالية الوثب الطويل عند الاغريق (اليونان القدماء) عندما كانوا في حاجة الى عبور الخنادق التي تعترض طريق تقدمهم اثناء الحروب و الغزوات . (عبد الرحمان الانصاري , 2002 , ص 101) .

+ التعريف الاجرائي :

يعتبر فعالية من فعاليات العاب القوى تمارس من قبل السيدات و الرجال تتميز بمراحل فنية تنقسم الى (الاقتراب و الارتقاء و الطيران و السقوط) , تمارس في ميدان له مقاييس محددة دوليا , و يقوم فيها المتسابق بالقفز في حوض مملوء بالرمل .

7 – المهارة الحركية :

هي عصب الأداء و جوهره في أي رياضة و إنجازها يعتمد على الاعداد البدني و يبني عليها الاعداد الخططي و الذهني. (مفتي إبراهيم حماد , ص 7)

الباب الاول: الجانب النظري

**الفصل الاول: البحث البيئي وجرافي
المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل
للمرحلة العمرية**

تمهيد :

المراهقة , مرحلة من اخطر المراحل التي يمر بها الانسان ضمن اطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر , و الترقى في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد , و تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية , و من ضمنها التغيرات التي تطرا على وظائف الغدد الجنسية , و هي فترة خصبة في حياة الانسان اذ تنمو فيها القدرات البدنية و العقلية و تأخذ صفات المراهق في الظهور و تستمر في التطور الى ان تصل الى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل و حرية مطلقة .

و يترك النمو الجسدي اثرا نفسيا على المراهق فيشتد اهتمامه بمظهره و صحة جسمه و رشاقته و محاولة جذب انتباه الآخرين اليه اما النمو العقلي للمراهق فيتضمن التغيير في القدرات العقلية العامة و الخاصة وصولا الى مرحلة الاستعداد الوظيفي المتكامل , و اهم ما يميز النمو العقلي في هذه المرحلة هو نمو القدرات و المواهب , كما تمتاز بتطور على صعيد الآراء و المواقف , و يمر المراهق بمرحلة نمو الانفعالات حتى يصل الى مرحلة الرشد التي تتزن و تنضبط فيها انفعالاته .

كما تتميز فترة المراهقة بانها قد تكون عنيفة منطلقة لا تتناسب مع مثيراتها و لا يستطيع المراهق التحكم بها كما ان المراهق يسعى الى الاستقلالية عن الكبار و تكوين شخصيته المستقلة و قد يلاحظ عليه انطواءه و تمركزه حول ذاته و خجله و احساسه بالذنب او الخطيئة , كما تتميز هذه المرحلة بفيض عزيز من العاطفة و الحماس , و تختلف اشكال المراهقة من فرد لآخر باختلاف الظروف الاسرية و العادات الاجتماعية و الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم و أي استراتيجية تربوية للتعامل مع المراهق لابد و ان تنبني على فهم هذه الخصائص و استيعابها , و الا كانت النتيجة انفلات زمام الأمور من يد المربين و بالتالي انجرار المراهق نحو السلوكيات المنحرفة .

1 - 1- تعريف المراهقة :

1-1-1-1 تعريف اللغوي :

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهق الى الفعل " راهق " بمعنى اقترب و دنا من الخام , فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج , يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مراهق. (المنجد في اللغة و الاعلام , 1992 , ص 283) .

و نقول راهق الغلام : فهو مراهق اذا قارب الاحلام , و المراهق الذي قارب الحلم , و الرهق : الكبر و راهق الحلم . (ابن منظور , ص 20) .

و تأتي كلمة المراهقة adolescence من الفعل اللاتيني adolesere و التي تعني " التدرج نحو النمو و النضج , و يتضمن النضج النمو الجنسي و العقلي الانفعال و الاجتماعي . (مجدي احمد محمد عبد الله , بدون سنة , ص 155) .

1-1-2-1-2-1 تعريف الاصطلاحي :

فيطلقها علماء النفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلو الطفولة و الرشد , او هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي .

و نتناول بعض تعريفات للعلماء :

+ عرفها **هادفيلد** 1962 بانها : تعني النضج حيث يترك الطفل مرحلة عمرية تقتضي الحماية من الاخرين و ينتقل الى مرحلة عمرية يصبح فيها مستقلا و قادرا على حماية نفسه . (خولة بنت عبد الله السبتى , 2004م , ص 25) .

+ يعرف **ستانلي هول** المراهقة على انها : تلك الفترة الزمنية التي تنمو حتى سن الخامسة و العشرين و التي تفقد الفرد لمرحلة الرشد . (عبد المنعم المليحي / حلمي المليحي , 1971 , ص 301) .

+ و يعرفها **جوركين** بانها : مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ – أي في سن 13 تقريبا – و تنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر او العشرين من العمر , و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل اليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين و هي أوسع و اكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق . (فؤاد افرام السبتاني , 1995 , ص 256) .

الفصل الأول . البحث البيولوجي الجغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

+ اما ديباس فتطرق الى تعريف المراهقة من جانبين اساسيين : المراهقة هي فترة التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة و بين الرشد . (عبد الرحمان العيسوي , 2000 , ص 63) .

1 - 2 - الاتجاهات المفسرة لمرحلة المراهقة :

من ابرز الاتجاهات التي فسرت مرحلة المراهقة نجد ما يلي :

1 - 2 - 1 الاتجاه البيولوجي النفسي :

يتزعم هذا الاتجاه ستانلي هول Stanley Hall و فرويد Freud و يستند على التغيرات البيولوجية و علاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمائية تعرف تغيرات بيولوجية عميقة و واضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق , و على نظرة الاخرين اليه , انها ميلاد جديد يتسم بالحيرة و الضغوط و التغيرات السريعة كما يرى هول , و هي اعلان ببداية الوظيفة الجسمية التناسلية حسب انا فرويد .

فبالنسبة لهول , المراهقة هي مرحلة مهمة جدا , قادرة على تغيير مسار الحياة المستقبلية , فهي الوقت الذي تتحدد فيه الأدوار الاجتماعية , و تنمو فيه القيم من جديد بحيث تنمو قدرته على التفكير و يصبح التفاعل مع الافراد الاخرين اكثر وعيا و نضجا , و نجد ان هذا الاتجاه يركز على المحددات الداخلية للسلوك و يشير الى ان مخطط التطور للنوع البشري ينعكس في التركيبة الوراثية لكل فرد , التطور يكون من مرحلة التصور الى مرحلة النضج , و المراحل التي مرت البشرية بها منذ بداية تطورها , و الي تركت اثر جيني , و هي تعرف بنظرية الشدة و المحن حيث تقوم على أساس ان الفرد – الانسان يلخص في حياته تجربة البشرية كلها – من البدائية الى فترات المعاناة و الالام و الجهد , مرحلة الى التي تحققت بالمدينة الأوروبية الغربية , و تعتمد هذه النظرية على أساس بيولوجي , و تستند الى وراثة الخصائص البيولوجية للجنس البشري التي تكمن في تركيب الموروثات , فالطفل حتى الرابعة يمثل المرحلة البدائية " شبه الحيوانية " في تاريخ الانسان , اما المراهقة فهي مرحلة التحول الصعب من البدائية الى التمدين و من هنا تأتي العاصفة و المعاناة و تشير هذه النظرية الى ان المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات و صعوبات في التكيف , و ان التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات و الصعوبات , و يشير الى المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جدية لان الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة و ان الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية و النشاط الى الخمول و الكسل , و من المرح الى الحزن , و من الرقة الى الفضاضة كما ان هذه المرحلة تشهد بزوغ ارقى السمات الإنسانية و اكملها , و فيها تظهر وظائف هامة لم تكن موجودة من قبل , و تتم كل خطوة ارتقائية بنوع من الانهيار للجسم و العقل و الاخلاق , و يؤكد

الفصل الأول . البحث الببليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

الجنس تحكمه و تسلطه في مجال بعد مجال , و يباشر تأثيره و فاعليته المدمرة من خلال صور عديدة من الرذيلة السرية و المرض .

في حين ان مرحلة المراهقة عند " فرويد " تتميز بشدة الاعراض العصبية التي ترجع الى طبيعة النمو الجنسي من الطفولة الى المراهقة , فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت اثناء فترة الطفولة , تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة , و تستيقظ الدوافع العدوانية السابقة , و تضطر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة ان تكتب و تظهر في صورة ميول عدوانية هدامة , و يزيد من تعقيد الازمة , و نجد ان " فرويد " يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي و الجنسي . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 66) .

1-2-2 الاتجاه الثقافي الاجتماعي :

يتزعم هذا الاتجاه " بندكت وميد " :

يركز هذا الاتجاه على النمطية الاجتماعية و اثر الاشكال الثقافية السائدة , فمراهق المجتمعات المتحضرة يحتاج الى فترة زمنية ليست بهينة بغية التوافق مع عالم الراشدين كذات اجتماعية فاعلية و مندمجة , و تتفصل هذه المدة الزمنية كلما كان المجتمع اقل تحضرا , و لا تتطلب عملية التكيف و الاندماج من المراهق مجهودا كبيرا و ذلك تبعا لتشابه و تقارب توقعات المجتمع لكل من أدوار الأطفال و المراهقين و الراشدين على حد سواء من حيث التحديد و الوضوح في حين ان أدوار المراهقين في المجتمعات المتحضرة فهي اكثر تحديدا و تعقيدا , الامر الذي يجعل مرحلة المراهقة تطور اكثر , حتى يتسنى للمراهق الحصول على الدور المناسب , مما يمنح الاشكال الثقافية دورا و أهمية اقوى حدة و اكثر تأثيرا عن التأثير الفطري و النضج الجنسي في تحديد شخصية المراهق و ان ازمة المراهقة تختلف في شكلها و مضمونها و حدثها من مجتمع لآخر , و من حضارة لأخرى , و ان المراهق يعكس في ازمته – في المحل الأول – ظروف اجتماعية و حضارية معينة , لا ظروف بيولوجية و نفسية , فالأزمة لا تكون استجابة لتغيرات داخل الفرد نفسه , و انما تكون نتيجة لاستجابة البقعة – أي المجتمع و الحضارة – التي يعيش فيها للتغيرات التي تطرا عليها .

و من نماذج الدراسات الكلاسيكية في هذا المجال , دراستان لمارجريت ميد و تبدا " ميد " دراستها بتساؤل هام : هل المراهقة أولهما عن المراهقات في مجتمع " ساموا " Samoa بالضرورة فترة عاصفة و ازمة لا سبيل الى تفاديها ؟ و في ضوء الشواهد العديدة التي قدمتها لها الملاحظة , تجيب " ميد " على التساؤل بالنفي , فالفتاة الصغيرة في ساموا تختلف عن رفيقتها التي تمر بمرحلة النضج الجنسي في ناحية رئيسية واحدة , هي انه يوجد عند الفتاة الأكبر سنا تغيرات جسمية لا توجد عند

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

الأصغر , فليست هناك اية فوارق كبيرة في الوضع الاجتماعي تميز الفتيات المراهقات عن الفتيات اللواتي سيصرن مراهقات – بعد سنتين مثلا – او عن الفتيات اللواتي كن مراهقات منذ سنتين , و تفسر " ميد " عدم وجود المراهقة في ساموا و وجود ازمة مراهقة في المجتمع الأمريكي – كنموذج للمجتمع الصناعي الحديث – بما يلي :

- ارخاء الزمام للنشء , حيث انه لا يوجد ضبط عنيف في أي شيء , و هذا يجعل النمو او عملية النضج سهلة بسيطة , عكس المجتمع الأمريكي الذي يمتد نطاق الضبط الاجتماعي الصارم ليشمل كل جوانب الشخصية و القيم و الاتجاهات و أساليب السلوك الخاصة .
- قلة البدائل التي يكون على المراهق ان يختار بينها , و وضوح المجال نسبيا , في مقابل كثرة الأشياء التي يكون على الشخص ان يختار منها , و تعقد المجال و بالتالي عدم وضوحه , و تناقض الأسس التي تحكم الحالات المختلفة – بل و الحالة الواحدة في بعض الأحيان – في المجتمع الأمريكي , مثلا كتعارض القيم المعلنة مع السلوك الفعلي , و التناقض بين ما يسمح به للرجل و ما يسمح به للمرأة .
- المساواة في المعاملة بين الأطفال بغض النظر عن ترتيب الاخوة , و السن , و الجنس , و هو ما لا يحدث في المجتمع الأمريكي .
- عدم وجود علاقة حميمية بين الإباء , اذ تتجه العلاقة الى الجماعة كلها دون تخصيص قوى , عكس المجتمع الأمريكي , حيث تكون علاقة الاباء بالأبناء – خاصة في الطفولة – وثيقة حميمية – النظر الى حقائق الجنس , الموت و الحياة و غيرها , على انها موضوعات تعني الصغار كما تعني الكبار , اما المجتمع الأمريكي فيضرب ستارا من السرية او الصمت و يترتب على هذه الأمور كلها ندرة الاعراض العصبية و المواقف التي تبعث في النفس الخوف او القلق او الألم في نفوس المراهقين . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 68) .

1- 2- 3 الاتجاه المجالي :

يتزعم هذا الاتجاه " كيرت ليفين " Kurt Lewin ان نظرية المجال ليست نظرية خاصة بالتعلم فحسب او بعلم النفس وحده و انما هي نظرية عامة ترتبط بأكثر من فرع من فروع العلم و الفلسفة و علوم الاجتماع و غيرها , و ترتبط هذه العلوم كلها بحقائق الكون و نظامه العام , و نظري المجال اهتمت بدراسة سلوك الفرد على أساس انه محصلة عدد كبير من العوامل و القوى .

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

و الفروض التي اقام ليفين عليها نظريته هي :

- ان جميع الحوادث و المعارف في هذا الكون تحدث دائما في مجال معين .
- كل مجال له خصائص و تركيب خاص تفسر الحوادث المحلية في نطاقه .
- خصائص أي عنصر من عناصر مجال معين ترجع الى قوى المجال المؤثرة عليها .
- الحاضر اهم في الواقع من الماضي و المستقبل , حيث ان تجارب الماضي و خبراته تؤثر في الموقف الحاضر على صورة تذكر و التذكر و الاسترجاع بدوره يتأثر بحالة الفرد الحالية وقت التذكر .

- المجال الحيوي للفرد نتيجة تفاعل قوى ناتجة من طبيعة تركيب الموقف نفسه و تنظيم ما به من علاقات ثم القوى الدافعة عند الفرد التي تتمثل في حاجاته و ميوله و اتجاهاته و قيمه و لقد جاءت هذه النظرية كمحاولة للتوفيق بين التفسيرات النفسية المتطرفة و التفسيرات الاجتماعية الحضارية , حيث يركز هذا الاتجاه على التفاؤل بين المحددات الداخلية و الخارجية للسلوك , كما يركز بصفة عامة على عامل الصراع اثناء الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد و من مجال معروف الى مجال مجهول و يصور المراهقة على انها : " فترة تغير في الانتماء الى الجماعة حيث يرتبط بقيم و عادات جديدة تمثلها الجماعة التي ينتمي اليها مجددا (غير جماعة الأطفال التي ينتمي اليها) ان الانتقال من جماعة الأطفال الى جماعة الراشدين في الانتماء هو انتقال من وضع معروف الى وضع مجهول بالنسبة للمراهق بحيث يصعب على المراهق التحرك نحو هدفه بوضوح .

ان التغيرات الفيزيولوجية و الجسمية التي تحدث للمراهق اثناء هذه الفترة تجعله يركز اهتمامه حول مراقبة نفسه ساحبا انتباهه من العالم الخارجي له .

في اثناء في اثناء هذه المرحلة تظهر اهتمامات و رغبات , و اهداف جديدة لدى المراهق تحدث خلالها التغيرات العقلية و الانفعالية و الاجتماعية , و لكن قد لا يستطيع تحقيقها كلها , هذا ما يولد لديه بعض التعقيدات ينتج عنها القلق و التوتر و يروز المشكلات فيختلط عنده الواقع بالخيال . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 70) .

1-3- المراحل الزمنية للمراهقة :

اختلف الباحثون و العلماء في تحديد المراحل الزمنية للمراهقة و لكن الشيء المؤكد عموما هو ان هذه الفترة تبدأ ما بين فترة البلوغ الجنسي و اكتمال النضج الجسدي , و لتحديد اكثر دقة قد وضع الباحثين ثلاث مراحل أساسية ايه المرحلة و هذا بناء على بعض خصائص و مميزات النمو و هو ما سنراه في ما يلي :

1-3-1 مرحلة المراهقة المبكرة :

تمتد هذه الفترة منذ بداية البلوغ الى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا , و هي تتسم باضطرابات مثل : القلق , التوتر , و الصراع أي المشاعر المتضاربة و بصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تتميز بانها فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و وظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن و ظهور الصفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها او السيطرة عليها و عادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة و تقبل دوري ما بين الحزن و الفرح و شعور بالضيق و عدم معرفة ما سيحدث له .

1-3-2 مرحلة المراهقة الوسطى :

تمتد هذه المرحلة من 15 - 18 سنة و تتميز بشعور المراهق بالنضج و الاستقلالية و تعتبر هذه المرحلة قلب مراحل المراهقة حيث تنضج فيها مختلف المراحل المميزة لها , كما تتميز هذه المرحلة بالشعور بالهدور و الاتجاه الى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات او عدم الوضوح و القدرة على التوافق كما يتميز المراهق هنا بطاقة هائلة و قدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الاخرين , و من المميزات الخاصة بهذه المرحلة ما يلي :

- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية .
- الميل الى مساعدة الاخرين .
- الاهتمام بالجنس الاخر على شكل ميول و إقامة علاقات مع الاخرين .
- وضوح الاتجاهات و الميل لدى المراهق .

1- 3- 3 مرحلة المراهقة المتأخرة :

تمتد هذه المرحلة من حوالي 18 - 21 سنة , و هي فترة يحاول فيها المراهق إعادة لم اشغاته و يسعى من خلالها الى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموع اجزائه و مكونات شخصيته و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلالية و وضوح هويته و الالتزام بالمسؤولية و يشير الباحثون ان مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التناسق فيما بينها بعد ان اصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة . (صندلي ريمة , 2011 / 2012 , ص 82) .

1- 4- 1 اشكال المراهقة :

اثبتت البحوث العلمية ان للمراهقة اشكالا متعددة و صوراً تتباين بتباين الثقافات , و تختلف باختلاف الظروف و العادات الاجتماعية و الأدوار التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم , و تتخذ مرحلة المراهقة عدة اشكال هي كالتالي :

1- 4- 1 المراهقة المتوافقة :

و من سماتها الهدوء و الاعتدال و الابتعاد عن صفات العنف , و التوترات و الانفعالات الحادة , بالإضافة الى التوافق مع الوالدين و كذا الاسرة و المجتمع الخارجي و من سماتها أيضا الاستقرار و الاشباع المتزن للرغبات و الابتعاد نهائيا عن الخيال و أحلام اليقظة , إضافة الى عدم المعاناة من الشكوك حول أمور الدين .

العوامل المؤثرة فيها :

- المعاملة الاسرية السليمة التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق .
- حرية التصرف في الأمور الخاصة , و توفير الثقة و الصراحة بين الوالدين و المراهق في مناقشة مشاكله .
- شغل أوقات الفراغ بالنشاط الاجتماعي و الرياضي و التفوق الدراسي و الشعور بالأمن و الاستقرار و الراحة النفسية .
- الانصراف بالطاقة الى الرياضة و الثقافة .

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

1- 4- 2 المراهقة الانسحابية المنطوية :

من سمات هذا الشكل من اشكال المراهقة سيطرة الطابع الانطوائي و التمرکز حول الذات , التردد , الخجل , الشعور بالنقص , إضافة الى الاسراف في الجنسية الذاتية و الاتجاه نحو التطرف الديني بحثا عن الراحة النفسية و التخلص من مشاعر الذنب , كما يميزها محاولة النجاح في الدراسة , و بما انها يغلب عليها طابع الانطواء و العزلة فان العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدا سواء داخل الاسرة او في المجتمع الدراسي مما ينجم عنه تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي رغم المحاولة .

العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو داخل الاسرة كاستخدامها أسلوب التسلط , و سيطرة الوالدين و حمايتهم مع انكار الاسرة لشخصية المراهق .
- تركيز قيم الاسرة حول النجاح الدراسي و قلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي .
- الفشل الدراسي و سوء الحالة الصحية .
- نقص اشباع الحاجة الى التقدير و الحرمان العاطفي , و كذا ضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي .

1- 4- 3 المراهقة العدوانية المتمردة :

سماتها العامة هي :

- التمرد و الثورة ضد المحيط الاسري و المدرسي و ضد كل ما يمثل سلطة على المراهق .
- الانحرافات الجنسية , حيث يقوم المراهق العدواني المتمرد بعلاقات جنسية غير شرعية .
- اعلان الالحاد الديني و الابتعاد عن جميع الطوائف و الاتجاهات و المذاهب الدينية .
- الشعور بالظلم و قلة التقدير من الجميع مما يجعل المراهق ينحوا نحو أحلام اليقظة ليرسم فيها عالما اخر كما يريد هو .
- سلوكيات عدوانية على الاخوة و الزملاء و كذا الأساتذة .

العوامل المؤثرة فيها :

- التربية الضاغطة الملتزمة و الصارمة و المتسلطة .

الفصل الأول . البحث الببليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

• تأثير الصحة السيئة و تركيز الاسرة على النواحي الدراسية فقط و اهمالها للنشاط الترفيهي و الرياضي .

• قلة الأصدقاء , ونقص اشباع الحاجات والميول .(خليل ميخائيل معوض , 1994 , ص 438)

1-4-4 المراهقة المنحرفة :

يتسم فيها سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي بالإضافة الى السلوك المضاد للمجتمع , و بلوغ الذروة في سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك , و هذا ليس معناه ان المراهق يظهر بشكل معين من الاشكال و ذلك لإمكانية جمع بعض الحالات بين ملامح شكلين او اكثر نظرا لكون شكل المراهقة تتغير حسب الظروف و العوامل المؤثرة فيه . (خليل ميخائيل معوض , 1994 , ص 439)

العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بتجارب حياتية تتخللها مشاكل عويصة .
- المرور بخبرات و تجارب و صدمات عاطفية عنيفة .
- قصور الرقابة الاسرية او تخاذلها او ضعفها .
- القسوة الشديدة في المعاملة .
- تجاهل الاسرة لرغبات المراهق و ميولاته و حاجاته .
- التدليل المفرط .
- الصحة المنحرفة .
- الشعور بالنقص , و الفشل الدراسي .
- الحالة الاقتصادية للأسرة .

1- 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة 12 - 14 سنة :

1- 5- 1 النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة اكبر من نمو العظام و بذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي و يلاحظ ان الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات , و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة .

1- 5- 2 النمو المورفولوجي .

" تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم , حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف اطراف الجسم و هذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة اذ انه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فان احتياجات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور , كما ان العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي , و لكن دون الزيادة في الحجم و هذا ما يميز الذكور بطول القامة و نحافة الجسم , كما ان الأطراف السفلى تستطيل اسرع من الجذع و الأطراف العليا و في هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي , الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي" . (قاسمي عبد المالك , 2012 / 2013 , ص 35) .

و في الفترة من سن 11 الى سن 15 يكون متوسط وزن الجسم عند البنات اكبر منه لدى البنين , كما يزيد متوسط طول البنات عن البنين في الفترة ما بين سن 12 الى 14 سنة .

و تشير متوسطات الوزن و الطول في الفترة العمرية من 12 الى 15 سنة الى النتائج التالية كما يوضحها الجدول التالي : (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 75) .

السن	الجنس	متوسط الطول - سم -	متوسط الوزن - كغ -
12 سنة	ذكور	143.1	37.1
	اناث	147	39.5
13 سنة	ذكور	148.21	39.4
	اناث	151.2	44.6

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

44.12	153.5	ذكور	14
46.9	154.6	اناث	سنة
48.8	159.1	ذكور	15
50.5	157.1	اناث	سنة

الجدول رقم (01) :يمثل متوسطات الوزن و الطول في الفترة العمرية من 12 الى 15 سنة

1- 5- 3 النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو , حيث تتميز بثورة وحيرة و اضطراب يترتب عليها جميعا عد تناسق و توازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا الى درجة بعيدة , و اهم هذه الحساسيات و الانفعالات وضوحا هي :

- خجل بسبب نموه الجسمي الى درجة يظنه شذوذا او مرضا .
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- خيالات واسعة و امنيات جديدة و كثيرة .
- عواطف و وطنية , دينية , و جنسية .
- أفكار مستحدثة و جديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة , و يصبح مضادا للعادات و التقاليد و مبتعدا عن القيم العائلية و يتبع سياسة الهروب نحو الامام , و هذا عن طريق حلم اليقظة و يصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من ابراز شخصيته , و مرحلة لتنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .

1- 5- 4 النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح , فيبدو المراهق انسانا يرغب في اخذ مكانة في المجتمع و بالتالي يتوقع من المجتمع ان يقبله كرجل او امرأة .

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام الى النوادي و الأحزاب او الجمعيات على اختلاف الوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء الى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

الفصل الأول . البحث البيولوجي جرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

اما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس الى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية من اجل جذب اهتمام الاخرين من الجنس الاخر نحو شخصه , مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لان يكون انسانا قادرا على بناء مستقلة .

كما يرى البعض ان : هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره , و المصغي له .

1-5-5 النمو العقلي و المعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب و لا فهم المجرد كمن تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية , و هي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل و هكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية و يبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة .

كما يلاحظ ان المراهق يتقرب من النضج و يحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية و مما يؤدي الى حب الابداع , و اكتشاف الأمور التي تبدو غامضة , و البحث عن أشياء و مثيرات جديدة .

1-5-6 النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه الى ان النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي , و من بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب و عدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية و التي ارجعها " جودان " Godain الى بقاء القفص الصدري ضيق , و هنا يدخل دور الرياضة او بالتدقيق " التربية التنفسية " و يلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب Gamava راجع الى توازن و تطور القلب و هذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة , فيزداد حجمه و يبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة و مناسبة للعمل حيث ان القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200 – 220 سم³ .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800 – 3000 سم³ و تعمل شبكة الاوعية الدموية – المرتبطة بحجم الجسم – دور الوسيط بين القلب و الأعضاء و هذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب و الرئتين في العملية التنفسية للمراهق اثناء العمل او الجهد البدني .

كما يؤكد كل من " شريكين " و " دتسومسكي " ان مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانيات الوظيفية الفيزيولوجية العالية و زيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني .

1- 5- 7 النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة , فلقد اتفق كل من " جوركن " هامبورجر " و " مانيل " على ان حركات المراهق في البداية تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام , و ان هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي , اذ لا يلبث المراهق بعد ذلك ان تبدل حركاته لتصبح اكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل , أي ان مرحلة المراهقة هي " فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب " .

الا ان " ماتيفاف " اشارت الى ان النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الازمة الحركي للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة ان يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها .

كما ان هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية و الموهوبين من ناحية أخرى , و بذلك فهي ليست مرحلة تعلم و لكنها مرحلة أداء مميز , حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة و ثباتا و استقرارا حركيا في نهايتها .

1- 5- 8 النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال و كذلك الشباب , يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بانها فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفها لأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع ان يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ و يدفع الأشياء عند غضبه و نفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات الياس و القنوط و الحزن نتيجة لما يلاقونه من احباط , تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره و بطريقة كلامه الى الغير .
- يسعى بعض المراهقين لحالات الياس و القنوط و الحزن نتيجة لما يلاقونه من احباط , تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره و طريقة كلامه الى الغير .

الفصل الأول . البحث البيولوجي جرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

- يسعى المراهق الى تحقيق الاستقلال الانفعالي و النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق الى الرعاية الا انه يميل الى نقد الكبار .

1- 5- 9 النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة و الواضحة في مرحلة المراهقة و علامة الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة المراهقة و هي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة . عندما تبدأ مرحلة المراهقة و يحدث البلوغ نلاحظ انه يطرا على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية و هذه المرحلة لا تعني ان الطفل قادر على التناسل , و لكنه تعتبر مرحلة تكيف على نضج الصفات الجنسية الأولى . اما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور و الاناث . (قاسمي عبد المالك , 2012/ 2013 , ص 36) .

1- 6- الاحتياجات الأساسية للمراهق :

المقصود بالحاجة هو : شعور الفرد بنقص شيء او فقده , فيسعى في طلبه ليدفع عن نفسه الشعور بالخطر , او يحقق لها رغبتها في الحصول على ما تطلبه او تميل اليه , و قد وجد علماء النفس ان تكوين الانسان و عملياته الديناميكية تتطلب اشباع حاجات معينة في ظروف خاصة , و بأساليب معينة حتى يتمكن من ان ينشأ صحيحا من الناحيتين النفسية و الجسمية , فالحاجات هي أساس مشكلات التكيف التي تواجه الانسان في مراحل عمره المختلفة بما فيها مرحلة المراهقة , فالشخصية لا تتحقق لها الصحة النفسية السليمة الا اذا اشعت هذه الحاجات . (خولة بنت عبد الله السبتى , 2004 م , ص 34) .

- تنمية هويته و اثباتها .
- الحاجة الى الحرية و الاستقلالية (النقل , التعليم . الحماية , إعطاء قيمة للقدرات) .
- تحضير مستقبله (الايواء) و الاستعداد للأدوار الاجتماعية و الاقتصادية و العملية .
- توطيد علاقات الصداقة .
- عيش تجارب شخصية خارج المحيط العائلي ...
- ان تكون له معلومات و تربية على المجال الجنسي .
- تنمية الحياة الجنسية و العاطفية .

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

- الدخول في النشاطات الثقافية و الرياضية و اذواقه (فردي و جماعي) .
 - اكتساب مهارات اجتماعية , نشاطات الحياة اليومية , الحياة الداخلية (المنزلية) .
 - الحصول على العمل .
 - تأكيد استقلاليته عن والديه و فك نفسه من عائلته .
- مرحلة المراهقة تختلف كثير من القلق و المشاكل السلوكية و نظرا لطبيعتها , هذا ما وقع عليه 1982Lyhch . (غرنوق عبد الاله / عقون عيسى , 2014 / 2015 , ص 73)
- إضافة الى الحاجات الأساسية هناك حاجات يمكن تلخيصها في هرمية الحاجة ل ط ماسلو " و هي كالتالي :

1-6-1 الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء) :

و هي عبارة عن المطالب الحيوية اللازمة لبقاء الكائن ذلك حسب الأولوية الحاجة للتنفس , الماء , الطعام , و الحاجة لإبقاء درجة حرارة الجسم في درجة معينة و الحاجة للنوم و النشاط و الاستقرار للدافع الجنسي الذي يصبح ملحا في مرحلة المراهقة .

1-6-2 الحاجة الى الامن (دوافع الامن) :

و حسب الأولوية غياب أي خطر جسدي , فتكون بذلك الحماية من الألم و غياب او استبعاد الخطر النفسي كالقلق , الخوف , الإهمال , الحاجة الى الاستقرار .

1-6-3 الحاجة للانتماء (حاجات التقبل و التواد) :

اذا استطاع المراهق كسب الآخرين و تقديرهم و تكمن من ان يحبهم و ان يهب نفسه لهم فذلك من شأنه ان ينهي الثقة في نفسه و الرضا عنها و استطاع أيضا ان يتقبلها و يحبها و يكون حب نفسه دافعا و الإنتاج و الارتباط بالجماعة , فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة , و يكون هذا الحب سبيلا الى التوافق ذلك ان فكرة المرء عن نفسه من اهم عوامل تؤثر في ثقته بنفسه , كلما كانت فكرة عن نفسه واضحة و حسنة كان سلوكه متكيفا و متكاملا على العكس بالشك في حب غيره له ذلك ان لشخص الذي لا يقدر على حب نفسه فانه يشعر بالفشل و العجز عن اكتساب مركز له مما قد يدفعه الى أساليب التعويض و السلوك المنحرف .

الفصل الأول . البحث البيبلوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

1- 6- 4 الحاجة الى التقدير (دوافع المكانة و الإنجاز) :

الحاجة لتقدير الذات او الشعور بالقيمة الذاتية اوى الحاجات النفسية عند كل انسان و خاصة المراهق و تظهر هذه الحاجات في احترام الذات .

و الثقة فيها و البحث عن الاحترام من قبل الاخرين و ثقتهم فيها و ذلك بتحقيق الرغبة القوية في الإنتاج و الكفاءة تشتد هذه الرغبة عند المراهقين , مما يزيد الصراع بينه و بين ذويه , فهو يسعى الان بالاحاح لكسب التقدير الذاتي و تجنب الاحتقار بمحاولة تعويض عن نقص جسدي او بصورة عامة بالتفوق في ميدان معين التي من خلالها يسعى للحصول على مكانة الراشد الذي تجاوز موضع الطفل العاجز .

1- 6- 5 الحاجة لتحقيق رغبات أخرى :

و هي الهدف النهائي لكل شخص بعدما تحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة يتسبب عدم تحقيقها في نوع من الاضطرابات و الحيرة مما يدل على وجود حاجة جديدة تتمثل في الحاجة الى الضبط و التحكم في النفس و ادراك القدرات الشخصية الجديدة و تطورها و رغباته , لذا المرض او الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق .

ان السلوك الذي يقوم به المراهق للبحث عن مكانته و تحديد ذاته في اطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه , و خاصة ضمن حماية الراشدين التي يعيش فيها و الابتعاد عن مرحلة الطفولة التي ما يزال يعيش فيها لذلك من الضروري اذن مساعدة المراهق في تحديد مكانته ليس فقط في اطار العائلي الذي يعيش فيه بل حتى مع أصدقائه و المحيط المدرسي .

و يؤكد " عاقل " عن أهمية الرفاق في ذلك و على حساب الوالدين في المكانة الاجتماعية التي يبحث عنها بقوله : ان المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه اهم ما لديه من مكانته عند ابيه او معلميه و من هنا كانت أهمية حرص المعلم على ان كون فعالية المراهقين مما يوفر المكانة لكل فرد منهم .

في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية اشباعا لحاجاته و تحقيقا لرغباته فهي حسب Cooley الميكانيزم الذي من خلاله تتكون العلاقات الإنسانية و متطور و هي كذلك حسب Caviglioli فرصة سانحة لممارستها للالتقاء و فهم الاخرين و تحديد مكانة بين الجماعة . (غرنوق عبد الاله / عقون عيسى , 2014 / 2015 , ص 74) .

1-7 - مشاكل المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة :

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى و التناقض , فيبحث الفرض عن هوية جديدة و يحاول تجاوز هذه الازمات و التأثيرات بالرياضة و الاعمال الفنية , ففي الأول الازمة تبدأ ببطء ثم تنفجر و يعود سببها الى الإحساس بالخوف و الخجل و الخطأ , فهي مرتبطة بمستوى الذكاء , كما يمكن ارجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة , و عوام اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) , فيصبح يفحص الأمور و يناقشها و يزنها بتفكيره و عقله , و عندما يشعر بان البيئة تتصارع معه و لا تقدر مواقفه و تحس بأحاسيسه الجديدة . يسعى دون قصد لان يؤكد بنفسه ثورته و نموه و عناده اذا كان كل من المدرسة و الاسرة و الأصدقاء يفهمون قدراته و مواهبه .

و تتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية :

1-7-1 المشاكل النفسية :

ان من الطبيعي ان تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى و التناقض و التجارب العديدة التي يقوم بها و قد تكون فاشلة و قد تكون ناجحة .

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان و التمرد على الأعراف و التقاليد فهو يعتقد انه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيه و قد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به الى الاكتئاب و الانعزال او الى السلوك العدواني .

و تستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي و الكشفي او الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة و يتعلم روح المسؤولية .

1-7-2 المشاكل الانفعالية :

ان العامل الانفعالي لدى المراهق في حياته يبدو واضحا في انفعاله و وحدته و و اندفاعه و هذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع الى التغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بان جسمه لا يختلف عن اجسام الرجال , فيشعر المراهق بالفخر و لكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو , كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل اليها و التي تتطلب منه ان يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته , و قد يتسرع و يندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الاسرة او المجتمع , كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير و التقلب و كذا كثرة الصراعات سواء مع الذات او مع الغير , و هذا ما ذهب اليه الدكتور " احمد عزت راجع " عن الصراعات التي يعانيتها المراهق و نذكر منها :

الفصل الأول . البحث البيبليوغرافي المرتبط بخصائص النمو لفوج العمل للمرحلة العمرية

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من القيود و الأسرة و بين سلطة الأسرة .
- صراع بين جيله و جيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصدر له تفكيره الجديد .
- صراع بين مغريات الطفولة و الرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة .

1-7-3 المشاكل الاجتماعية :

ان مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع و الإحساس بانه فرد مرغوب فيه , و يميل المراهق الى اظهار مظهره و يتميز بالصراحة التامة و الإخلاص في مساندة الجماعة تقل شيئا فشيئا و يحل محل هذا الشعور اتجاه اخر يقوم أساسا على تأكيدات الذات و الرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة و ذلك نظرا للنضج العقلي و الاجتماعي , السبب الذي يدعو الى الانسجام في الجماعة في اول مرحلة للمراهق هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات اذ انه يسعى لان يكون له مركز بين الجماعة و تعترف هذه الأخيرة بشخصيته , حيث انه يميل الى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه , و يشعر المراهق كذلك انه عليه مسؤوليات نحو الجماعة او الجماعات التي ينتمي اليها , اذ انه يحاول القيام بأرائه فيعتقد انها تريد ان تحطم عبقريته .

كما ان سلوك المراهق يمتاز في الرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت اسرية او مدرسية اجتماعية , فهو يشناق لان يجد نفسه في عامل اخر خارج البيئة المنزلية , فاذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه , المدرسة و المجتمع عقبة في سبيل تحقيق امانيه , فتأخذ السلطة اشكال عديدة كالغضب , العصيان , الهروب , التهديد , و السلطة التي تمتد الى المدرسة لان هذه الأخيرة امتدادا للأسرة و رمز لخدمة حرته .

1-7-4 المشاكل الصحية :

ان المتاع المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة ' اذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة , و لكن اذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الاكل و العرض على طبيب مختص , . فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع الى متاعبهم و هو في حد ذاته جوهر العلاج .

1- 7- 5 المشاكل الجنسية :

من الطبيعي ان يشعر المراهق بالميل الشديد للجز الاخر و لكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجز دون ان ينال مراده عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على إعاقة الدافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الاخر و قد يتعرض الى انحرافات و غيرها من السلوك المنحرف بالإضافة للجوء المراهقين الى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الاخر او التشهير له او الانحراف في بعض العادات و الأساليب الملتوية . (مقاق كمال , 2012 / 2013 , ص 123) .

1- 8- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق :

ان التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة وثقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل , تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية واحدة أسبوعا كفيلا بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن نفس المراهق , بحيث تهيا له نوعا من التعويض النفسي و البدني تجعله يعبر عن مشاعره , و احاسيسه التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازية و منسجمة مناسبة تخدم و تنسي اجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته . (عبد النبي حمزة / بهلول احسن , 2012 / 2013 , ص 85) .

خلاصة :

و مما سبق ذكره يمكن القول بان هذه المرحلة تعتبر من اخطر المراحل العمرية في حياة الفرد و أهمها فهي تمتاز بتغيرات و تحولات في شتى المجالات الفيزيولوجية و المورفولوجية و العقلية و حتى النفسية و قد تؤثر سلبا او إيجابا على الفرد بصفة عامة و على شخصيته بصفة خاصة .

كما تؤثر على علاقاته مع الذين يحيطون به مما تجعله غير ذلك الطفل الصغير , فيصبح بحاجة الى التقدير و الاحترام و الاستغلال الذاتي , فهو في هذه المرحلة لا يطبق التهديدات و العقوبات التي يتلقاها , و انما يثور على الوضع لما يلاقيه من احتقار و سخرية و معاملة سيئة من طرف الاخرين .

و هذا يتوقف على عدة ظروف و شروط يعمل على تحقيقها بنفسه او يحققها له المجتمع حيث ان أي خطر او مشكلة تترتب عنها فليتحملها الا صاحبها و نتائجها تكون قاسية و عنيفة .

فيجب على المحيط الذي يعيش فيه و خاصة المحيط الاسري و التربوي ان يقتربوا اكثر من المراهق و محاولة تفهم تصرفاته و المشاكل النفسية التي يمر بها و تقدير التوجيهات اللازمة و ضرورة التأقلم مع الجماعة و المجتمع الذي يعيش فيه حتى نتجنب أي خلل في هذه الفترة لأنه ينعك على شخصيته مستقبلا .

**الفصل الثاني: المقاربة النظرية للنشاطات
المبرمجة**

تمهيد :

تعد لعبة كرة السلة الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية , و احدى الألعاب الجماعية المحببة الى الكثير من الافراد على اختلاف مستوياتهم و فناتهم العمرية , كما انها لعبة سريعة و مثيرة و مسلية تعتمد في اعداد لاعبيها على تنمية الجوانب المهارية و الخططية , كذلك فان لعبة كرة السلة تشمل مهارات أساسية متعددة في الدفاع و الهجوم , و على ضوء ذلك سنتطرق الى ممارسة نشاط كرة السلة في الوسط المدرسي , و التعريف بكرة السلة و بمهاراتها الأساسية , و بعض النقاط الهامة فيما يخص المهارات المذكورة في الدراسة .

اما الوثب الطويل فيعتبر نشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها و خصوصا في مراحل تعلمه الأولى و الحبية و الأكثر شيوعا , و على ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته و المتمثلة في التقنيات الخاصة بالأداء , حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب , و من هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي .

فتحتل مسابقة الوثب الطويل مكانة بارزة بين مسابقات الميدان , حيث تمارس في كافة المراحل السنية و تمثل في المسابقات المركبة , و قد تبدو انها اسهل سباقات الوثب و هي اصعب السباقات التي يمكن ان يتقدم فيها المتسابق رقمية في لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الافقية لمركز الثقل الى سرعة باقل , فقد ممكن في السرعة المكتسبة من الاقتراب .

2 - 1 كرة السلة

2- 1 - 1 - تعريف رياضة كرة السلة :

كرة السلة هي احد أوسع الألعاب انتشارا في العالم من حيث المتفرجين , و هي ثاني الألعاب الجماعية شعبية و انتشارا في معظم بلدان العالم , و قد اعتبرها الباحثون واحدة من اكثر الرياضات الجماعية اثارة لحماس و رغبة اللاعبين و المشاهدين , تتميز كذلك بسرعة و ديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع . (داليا زكريا / عباس زيد , ص 62) .

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين , و غرض كل فريق هو ان يقذف الكرة في السلة الفريق المضاد و ان يمنع لآخر من الاستحواذ على الكرة او إصابة الهدف , و يجوز تمرير الكرة او قذفها او ضربها او دحرجتها او المحاورة بها في أي اتجاه و ذلك في حدود الاحكام المنصوص عليها في قواعد القانون (صبحي قبلان / نضال الغفري , 2009 , ص 170) .

و فيما يلي نتناول تعاريف العلماء :

- حسب بيتر فاي 2000 فإنها: الرياضة التي تجمع فريقين من خمسة لاعبين , الذين يسعون جاهدين في وقت قصير جدا (24 ثانية) , لتسجيل نقاط من خلال جلب الكرة في سلة الفريق المنافس . (Peter Vary . 2000 . p 91)
- حسب فراد ران 2007 فإنها : تعد لعبة ذات إيقاع سريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم الى الدفاع بسرعة كبيرة , و في هذه اللعبة الانطلاقات الفجائية السريعة و التوقف غير متوقع و الوثب و الدوران و تغيير الاتجاه و السرعة و استخدام العاب الخداع . (Fred Raman . Basketball . 2007 . p 27)
- حسب كاتيالكفوي 2009 : المبادئ التي تميز كرة السلة هي مشتركة بين جميع الفرق الرياضية , في الحالة التي يكون فيها اشتباك الفريقين بالتناوب في مراحل الهجوم و الدفاع , في محاولة لتنظيم الحصول على الكرة , لتحقيق تقدم نحو الهدف المنشود و تحقيق هذه الزيادة عن طريق التسديد . (Cathy Malfois .2009 . p 24)
- كما يعرفها حسن عبد الجواد 1987 : بان كرة السلة كأي رياضة أخرى لها مبادئها الأساسية المتعددة التي تعتمد في اتقانها على اتباع السلوك السليم في طرق التدريب الصحيح , و يصوب

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

نحو السلة بأحكام , و يتحرك بخفة و تصميم , و يحاور الكرة بمهارة عند اللزوم , و يستعمل الارتكاز في أوسع مدى للخداع و الحيلة.(حسن عبد الجواد , 1987 , ص 119) .

و منه فان كرة السلة هي لعبة جماعية تجرى بين فريقين كل فريق فيه 5 لاعبين أساسيين , هدف اللعبة هو تسجيل الكرة في سلة الفريق الخصم .

1-2 - 2- تاريخ كرة السلة :

1-2 - 1-2 في العالم :

كان ميلاد رياضة كرة السلة في عام 1891 م , و يعود السبب في اختراع هذه الرياضة للأستاذ جيمس سميث و لد عام 1861 م . عندما طلب منه المدير العام لجامعة (سبيرق فيلد) ان يخترع لعبة يتسلى بها الطلبة لانهم ملوا من تمارين الجمباز .

استجاب جيمس و بعد محاولات عديدة و ربما عن طريق الصدفة توصل الى اختراع لعبة أصبحت على الصعيد العالمي .. (حسن عبد الجواد , 1987 , م , ص 11) .

و قد دخلت كرة السلة الى برنامج الألعاب الأولمبية في عام 1936 م برلين (المانيا الشرقية سابقا) , و الفريق الذي نال شهرة عالمية هو فريق (الهارلام قلوب طروتاتس) الذي ظهر سنة 1924 م و حاليا منتخب الولايات المتحدة الامريكية الذي يسمى منتخب الاحلام و الذي يضم في صفوفه اكبر و اشهر اللاعبين العالميين (علي مروش , 1987 , م , ص 7) .

1-2 - 2- في الجزائر :

ظهرت كرة السلة في الجزائر سنة 1932 م بشكل رسمي حيث احتكرها الاستعمال و لم يمارسها الجزائريون سوى تدريجيا داخل الفرق المسلمة الجزائرية و لم يكتب للعبة كرة السلة التقدم و التطور كما حصل لكرة اليد او القدم لا من حيث النوع و لا من حيث عدد الفرق , اما نتائجها فتبقى متوسطة على العموم و ذلك لأسباب عديدة و مختلفة منها انعدام القاعات و ما الى ذلك , و قد ظهرت الفيدرالية الجزائرية لكرة السلة في 13 / 11 / 1962 و بلغ عدد المنخرطين سنة 1962 ب 150 منخرط , اما سنة 1988 ب 1200 منخرط .

نلخص اهم محطات التاريخية لكرة السلة فيما يلي : (المذكرة الرياضة , 1988 , ص 18) .

السنة	طبيعة المنافسة	المكان	الرتبة	الفريق
-------	----------------	--------	--------	--------

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

1963	الألعاب الثالثة للصدائة	داكار السنغال	الخامسة	الفريق الوطني
1965	اول الألعاب الافريقية	برازافيل	الرابعة	الفريق الوطني
1965	البطولة الافريقية الثالثة للأمم	تونس	ميدالية برونزية	الفريق الوطني
1967	الألعاب المتوسطة الخامسة	تونس	التاسعة	الفريق الوطني
1968	الألعاب المغربية للأندية الفائزة	تونس	الثامنة	اتحاد الجزائر
1973	اول الألعاب المغربية للأمم	كزابلانكا	الأولى	اتحاد الجزائر
1974	البطولة الافريقية للشباب الألعاب العربية الرابعة	وهران	الأولى	اتحاد الجزائر
1980	الألعاب الإسلامية	الجزائر	الثانية	اتحاد الجزائر
1981	البطولة المغربية الرابعة	تركيا	الثانية	اتحاد الجزائر
1984	البطولة المغربية الثالثة	تونس	الأولى	اتحاد الجزائر
1986	البطولة المغربية للأندية الفائزة	الجزائر	الأولى	اتحاد الجزائر
1988	اول بطولة افريقية للأشبال	المدرية	الأولى	مولودية الجزائر
1989	البطولة العربية الرابعة	القاهرة	الأولى	اتحاد البناء

2 - 1 - 3 - قواعد لعبة كرة السلة :

🏀 القاعدة الأولى : اللعبة

❖ مادة 01 : تعريف

• لعبة كرة السلة :

تلعب كرة السلة بين فريقين من خمسة لاعبين , هدف كل فريق ان يسجل في سلة المنافس و يمنع الفريق الاخر من التسجيل .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

تدار مباراة كرة السلة و تقرر من قبل حكام الساحة , و حكام الطاولة , و المراقب الفني .

● السلة , المنافسون , الفريق :

السلة التي تهاجم من فريق تكون سلة المنافسين , و السلة التي يدافع عنها الفريق هي السلة الخاصة به .

● الفائز بالمباراة :

الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز بالمباراة .

🚩 القاعدة الثانية

❖ مادة 02 : ساحة اللعب

● ساحة اللعب :

يجب ان تكون ساحة اللعب من ارض منبسطة ذات سطح صلب خال من العوائق , و تكون الابعاد بطول 28 مترا , و عرض 15 مترا مقاسمة من الحافة الداخلية لخط الحدود .

● المنطقة الخلفية :

تتكون منطقة الفريق الخلفية من سلة الفريق , جزء الحد الداخلي للوحة الهدف و ذلك الجزء من الملعب المحدد بخطي النهاية خلف سلة الفريق , الخطوط الجانبية و خط المنتصف .

● المنطقة الامامية :

تتكون منطقة الفريق الامامية من سلة المنافسين , جزء الحد الداخلي للوحة الهدف و ذلك الجزء من الملعب المحدد بخطي النهاية خلف سلة المنافسين , الخطوط الجانبية و حافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين.

● الخطوط :

يجب ان تكون جميع الخطوط بلون واحد ترسم باللون الأبيض او غيره من الألوان بعرض 5 سم و تكون مرئية بوضوح .

✓ الخطوط الجانبية و النهائية :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

يجب ان تحدد ساحة اللعب بخطي نهاية (على الجوانب القصيرة لساحة اللعب) و الخطوط الجانبية (على الجوانب الطويلة لساحة اللعب) , و هذه الخطوط لا تكون جزءا من ساحة اللعب .

يجب ان يبعد أي عائق عن ساحة اللعب 2 م على الأقل بما فيها مقعد الفريق .

✓ خط المركز , الدائرة المركزية , انصاف الدوائر :

خط المركز هو الخط المرسوم الموازي للخطوط النهائية من نقطتي المنتصف للخطوط الجانبية بامتداد 15 سم خارج كل خط جانبي , و يكون خط المنتصف جزءا من المنطقة الخلفية .

ترسم الدائرة المركزية في منتصف الساحة بنصف قطر 1.80 م مقاس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة , و اذا ما طليت الدائرة المركزية من الداخل فيجب ان تكون من نفس لون المناطق المحرمة .

ترسم انصاف دوائر الرمية الحرة في ساحة اللعب بنصف قطر 1.80 م مقاس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة و مركزها على نقاط انتصاف خطوط الرمية الحرة .

✓ خطوط الرمية الحرة و المناطق المحرمة و مناطق متابعة الرميات الحرة :

يجب ان يرسم خط الرمية الحرة موازيا لكل من خطي النهاية , و يجب ان تبعد حافته البعيدة 5.80 م عن الحافة الداخلية للخط النهائي و بطول 3.60 م و تقع نقطة منتصفه على الخط الوهمي الموصل بين نقطتي منتصف خطي النهاية .

المناطق المحرمة هي المساحات المستطيلة المرسومة على ارض الملعب المحددة بخطوط النهاية , خطوط الرمية الحرة و الخطوط التي تبدأ من خطي النهاية , و تبعد حافتها الخارجية عن نقطتي المنتصف للخطوط النهائية 2.45 م من كل جانب و تنتهي عند الحافة الخارجية لخطوط الرمية الحرة , هذه الخطوط باستثناء الخطوط النهائية , تعتبر جزءا من المنطقة المحرمة , و يجب طلاء المناطق المحرمة بنفس اللون من الداخل .

يجب ان تحدد المواقع المستخدمة من اللاعبين للمتابعة اثناء الرميات الحرة على امتداد مناطق الرمية الحرة .

✓ منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط :

تكون منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط للفريق هي كل مساحة ارض منطقة ساحة اللعب , باستثناء المنطقة القريبة من سلة المنافس المحددة و المتضمنة :

الفصل الثاني المقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

+ خطان متوازيان ممتدان عموديا من الخط النهائي , عرض كل منهما 0.90 سم , مقاسا من الحافة الخارجية للخطوط الجانبية .

+ نصف دائرة من 6.75 م مقاسة من الحافة الخارجية للمركز من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من نقطة سلة المنافس على الأرض , و تكون المسافة من هذه النقطة الى الحافة الداخلية من نقطة منتصف الخط النهائي 1.575 م , التي تلتقي مع الخطوط المتوازية .

و لا يكون خط الثلاث نقاط جزءا من منطقة الإصابة الميدانية لثلاث نقاط .

✓ منطقتا مقعد الفريق :

تحدد منطقتا مقعد الفريق خارج ساحة اللعب و محددة بخطين .

يجب ان يتوافر 16 مقعدا في منطقة مقاعد كل فريق لأفراد فريق مقعد البدلاء المؤلف من (مدربين و مساعديهم , اللاعبين البدلاء , اللاعبين المستبعدين و انصار الفريق) , و يجب ان يبتعد أي شخص اخر خلف منطقة مقاعد الفريق ب 2 م على الأقل .

✓ خطوط رمية الادخال :

يرسم خطان صغيران خارج الملعب , و على الحافة الخارجية و على مسافة 8.325 م من الحافة الداخلية لخطي النهاية , في الجانب المقابل لطاولة و منطقتي مقاعد الفريقين , و بعبارة أخرى (على مستوى قمة الثلاث نقاط) و يمتد الخطان الى الخارج بمسافة 15 سم من الحد الجانبي .

✓ نصف دائرة خطا غير المهاجم :

يرسم نصف دائرة خطا غير المهاجم على ارض الملعب محدد ب :

+ و تكون مسافة الحافة الداخلية لنصف الدائرة على بعد 1.25 م من مركز السلة (على الأرض) , و نصف الدائرة تضم أيضا : خطين متوازيين بطول 0.375 م و على بعد 1.25 م من مركز السلة على الأرض و أيضا 1.20 م من خط النهاية .

+ مناطق نصفي دائرة غير المهاجم مكتملة بالخطوط المتوازية الوهمية الواقعة تحت لوحتي الهدف الى الخطوط النهائية .

+ و تكون خطوط نصفي الدائرة جزءا من مناطق نصفي دائرة غير المهاجم .

• موقع طاولة التسجيل و مقاعد البدلاء :

يجب وضع طاولة و كراسي التسجيل على المنصة .

❖ **مادة 03 : التجهيزات**

⚡ **القاعدة الثالثة : الفرق**

⚡ **القاعدة الرابعة : قوانين اللعب (علي سموم الفرطوسي , 2018 , ص 15) .**

⚡ **القاعدة الخامسة : المخالفات**

❖ **مخالفة شروط قذف الرمية الحرة :**

مثل عدم لعبها خلال 05 ثواني من تسلمه الكرة , او لمسها اثناء تصويبها من أي لاعب , او لمس ارض الملعب على خط الرمية الحرة , و لا تحتسب الإصابة اذا كانت المخالفة من قاذف الرمية , و كذلك اذا كان الخطأ من فريقه , و يأخذ الكرة هذا للعبها من احد الخطوط الجانبية .

اما اذا كانت المخالفة من الفريق المنافس فتحتسب الإصابة , و اذا لم تنجح الإصابة يعو الفريق القاذف للكرة برمية أخرى .

❖ **لعب الكرة خارج الحدود :**

و تحتسب ضد اللاعب الذي اخرج الكرة الى الخارج , و يلعبها رمية جانبية , فاذا لم يعرف الحكم أي الفريقين لعبها من الخارج يلعبها حالة كرة القفز .

❖ **مخالفات ادخال الكرة من خارج الحدود :**

و ذلك بلمس الكرة الملعب من خارج الحدود قبل ان يلمسها أي لاعب اخر , او يدخل بها الملعب , و تعتبر مخالفة على اللاعب و كذلك اذا لم يلعبها خلال 5 ثواني تحتسب خطأ عليه , و يأخذها لاعب من الفريق الاخر .

❖ **الجري بالكرة او ركلها او ضربها :**

فلا يجوز للاعب ان يركل الكرة او يضربها بقدمه او بقبضة يده , و لا يعد ركل الكرة بالقدم مخالفة الا اذا كان متعمدا .

❖ **تكرار المحاورة :**

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

إذا حاور لاعب لاعبا اخر فلا يجوز تكرار المحاوره الا اذا خرجت الكرة عن حيازته و عادت اليه , و تحتسب ضد هذا اللاعب .

❖ مخالفات أخرى :

مثل مخالفة شروط القفز للحصول على الكرة او الاحتفاظ بها داخل المنطقة المحرمة للفريق المنافس 7 , او لمس الكرة على سلة الفريق , او عرقلة حركة الكرة في حالة الدفاع او الهجوم .(كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 47) .

✚ القاعدة السادسة : الأخطاء

كل كسر لقوانين اللعبة تكون عقوبته احتساب خطأ على المخالفة يسمى خطأ .

❖ الخطأ الشخصي :

هو الخطأ الذي يحدث من لاعب بالتحامه مع لاعب منافس .

❖ الخطأ المزدوج :

هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد تقريبا .

❖ الخطأ المتعمد :

هو خطأ شخصي يتعمد اللاعب ارتكابه و تتراوح درجة خطورته بين الخطأ الشخصي و عدم الاهلية .

❖ الخطأ المتعدد :

هو الخطأ الذي يقع بين لاعبين او اكثر في الفريق الواحد ضد لاعب واحد منافس في وقت واحد تقريبا .

❖ الخطأ الفني :

هو الخطأ الذي يقع من غير اللاعبين او يصدر من احد اللاعبين دون ان يترتب عليه احتكاك بلاعب اخر.

❖ خطأ عدم الاهلية :

يعتبر ارتكاب أي مخالفة جسمية تتنافى مع الروح الرياضية يجب اخراج اللاعب الذي يرتكب مثل هذا الخطأ .(كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 45) .

← عقوبة ارتكاب الأخطاء :

ان أي خطأ يحتسب :

- اذا كان اللاعب في حالة تصويب , فيحتسب رمية حرة " رميتان " , و اذا اخطأ في الرمية الأولى تعطى له رمية إضافية على السلة .
- اذا كان اللاعب في غير حالة تصويب و لم يكن فريق اللاعب صاحب الخطأ قد ارتكب بعد 7 أخطاء شخصية , تحتسب رمية جانبية .
- اذا كان اللاعب في غير حالة تصويب و ارتكب فريق اللاعب المخطا 7 أخطاء تحتسب رمية حرة على السلة " رميتان " . (كفوس سماتي / رايح يونس , 2016 / 2017 , ص 46) .

✚ القاعدة السابعة : قواعد عامة .

✚ القاعدة الثامنة : الحكام , المراقب الفني " واجباتهم و سلطاتهم "

يمكن ان نلخص قواعد اللعبة فيما يلي :

- ✓ يمكن قذف الكرة في أي اتجاه بيد واحدة او باليدين معا .
- ✓ يمكن ضرب الكرة في أي اتجاه بيد واحدة او باليدين معا و ليس بالقبضة .
- ✓ لا يمكن للاعب ان يجري بالكرة بل يجب عليه ان يقذفها من النقطة التي امسك فيها .
- ✓ يجب مسك الكرة بالأيدي دون الانزع او الجسم .
- ✓ ممنوع على اللاعب استعمال الخشونة او المسك او الدفع او العرقلة او الضرب , و أي مخالفة لأي لاعب لذه القاعدة يحتسب خطأ .
- ✓ يعتبر ضرب الكرة بالقبضة خطأ .
- ✓ اذا ارتكب لاعب 03 أخطاء متتالية يحتسب هدف للفريق المنافس .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

✓ تحتسب الإصابة اذا دخلت الكرة من اعلى السلة و استقرت بها و لا يجوز لاحد لاعبي الفريق المدافع إعاقه دخول الكرة السلة , كما انه اذا استقرت الكرة على حافة السلة و حرك الخصم السلة فان الإصابة لا تحتسب .

✓ اذا خرجت الكرة عن الحدود يكون إدخالها للملعب من حق اول لاعب يستطيع اللحاق بها و الحصول عليها , على ان يتم إدخالها الى اللعب خلال خمس ثواني , اما اذا استحوذ عليها لاعبان في وقت واحد فيتم إدخالها بمعرفة الحكم .

✓ يعاون الحكم مساعد مختص باللعبين و احتساب الأخطاء عليهم و ابلاغ الحكم عند حدوث ثلاث أخطاء متتالية .

✓ يقوم بالتحكيم حكم مختص بالكرة و اصابة السلة و تحديد وقت المباراة .

✓ الفريق الذي يسجل اكبر عدد من النقاط هو الفريق الفائز .

✓ زمن المباراة 40 دقيقة تقسم الى شوطين مدة كل منهما 20 دقيقة و كل شوطين يمكن ان يقسم الى ربعين , تتخللهما فترة راحة مدتها من 10 / 15 دقيقة و لا تنتهي المباراة بالتعادل , فاذا كانت النتيجة متعادلة تلعب فترة 05 دقائق إضافية , إضافة الى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 44) .

2 - 1 - 4 - المهارات الأساسية في كرة السلة :

2 - 1 - 4 - 1 تعريف المهارة :

❖ التعريف اللغوي :

هي من فعل مهر أي حنق و اتقن , و الماهر هو الحاذق و السابح المجيد . (المنجد في اللغة العربية و الاعلام , 1987 , ص 77) .

❖ التعريف الاصطلاحي :

هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في اطار قوانينها . (كمال لمود , ص 74)

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

و يقول مفتي إبراهيم حماد في تعريفه للمهارة : على انها المقدرة للتوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجي حركي بأقصى درجة من الاتفاق , مع بذل للطاقة و في اقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد , 1991 , ص 130)

كما يرى " كتاب Knappe " ان المهارة هي : استجابات حركية لتوجهات تصدر عن المخ . اما " فاينك " فيعرفها بانها : حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية و اقتصادية . (محمد حسن علاوى / حمد نصر الدين رضوان , 1987 , ص 145) .

2 - 1 - 4 - 2 المهارات الأساسية في كرة السلة :

تعتبر المهارات الأساسية في كرة السلة الركيزة الأولى للتحكم في اللعبة حيث يشير احمد مهدي انها من الأنشطة الجماعية التي تمارس بين فريقين يتنافسان في مساحة صغيرة نسبيا اذا ما قورنت بغيرها من الأنشطة الأخرى , فهي تتسم بالتفاعل الإيجابي المستمر للعديد من العمليات الدفاعية و الهجومية بنسبة عالية و كذا التهديف , و يذكر مصطفى زيدان و و جمال موسى انها رياضة جماعية ذات شعبية واسعة يمارسها اعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم و تعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطورا و نموا , و يتطلب الأداء الجيد السرعة و التحمل و درجة عالية من المهارة و هي تمارس على مستوى الهواية و الاحتراف .

و تعد المهارات الأساسية لكرة السلة على انها كل مفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة و التي تؤدي في اطار قانون اللعبة و سواء كانت بالكرة او بدونها و يعد مدى اجادة افراد أي فريق لكافة اشكال المهارات الأساسية من اهم العوامل التي تؤدي الى النجاح و التفوق , اذا لا يوجد بين المهارات الأساسية ما هو مهم و ما هو اقل أهمية , لان اللاعب في حاجة ماسة لكل مهارات اللعبة طوال المباريات بالرغم انه قد لا يستخدم بعضها لان ظروف المباراة لا تتيح فرصة استخدامها . (زواطر نسيم , 2016 / 2017 , ص 79) .

تنقسم المبادئ و المهارات الأساسية الى مهارات هجومية و أخرى دفاعية .

◀ اهم المبادئ او المهارات الفردية الهجومية هي :

- التحكم في الكرة .
- مسك الكرة .
- التميرير .

- استلام الكرة .
- المحاورة .
- حركات القدمين الهجومية (الارتكاز- التوقف " في عدة و عدتين " تغيير الاتجاه - تغيير السرعة ..)
- التصويب .

◀ اما المهارات الفردية فتتلخص فيما يلي :

- وقفة الاستعداد الدفاعية .
- حركات القدمين الدفاعية .
- المكان الدفاعي .
- المسافة الدفاعية .
- الدفاع ضد المصوب .
- قطع التمريرات .
- الدفاع ضد القاطع .
- الدفاع ضد رجل الارتكاز .
- جمع الكرات المرتدة . (حسن سيد معوض , 2003 م , ص 37) .

ا - المهارات الأساسية الهجومية :

1 - التحكم في الكرة :

المقصود بالتحكم في الكرة هو اكساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة , و التحكم في الكرة ليس بمهارة في حد ذاتها , لكن مزاوله تدريباتها بانتظام خلال الفترات التدريبية يعد بمثابة مفتاح اجادة كافة مهارات الكرة (كمهارات التمرير و الاستلام و المحاورة و التصويب .. الخ) .

◀ تعليم التحكم في الكرة :

من الوقوف :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- نقل الكرة من يد الى اليد الأخرى من وضع الذراعان عاليا و الكرة اعلى الراس .
- نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر .
- لف الكرة حول الكتفين من يد الى اليد الأخرى و العكس .
- لف الكرة حول الوسك .
- لف الكرة حول الفخذين (مضمومتين) .
- لف الكرة حول الساقين .
- لف الكرة حول ساق واحدة ثم حول الساق الأخرى .
- المحاوره بكرتين في نفس الوقت .

من الحركة :

- من تشكيل وقوف التلاميذ في قطارات خارج الملعب و كل منهم معه كرة .
- التقدم بدرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى الى نهاية الملعب و العودة باليد اليسرى .
- التدريب السابق مع درجة الكرة باليدين معا .
- رمي الكرة اعلى الراس (بارتفاع مترين) اثناء التقدم اماما و اللف .
- درجة الكرة بيد واحدة اثناء التحرك بالخطوات الجانبية و العودة باستخدام اليد الاخرة .
- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج الى الداخل اثناء التقدم اماما .
- لف الكرة من اسفل و هي اعلى الراس بيد واحدة و الذراع مفرودة اثناء التقدم اماما .
- التمرين السابق باستخدام اليدين معا .
- لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط اثناء التقدم اماما . (حسن سيد معوض , 2003 , ص 41) .

2 - مسك الكرة :

هي اول مهارة من المهارات الأساسية و من أهمها اذ تعتبر أساسية في التصويب و المحاوره و التمرير و استلام الكرة او استقبالها .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

و في الطريقة الصحيحة لمسك الكرة :

- تكون عضلات السم مترخية أي غير مشدودة .
- تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا , و الأهم من المسافة ان يشعر الفرد انه طبيعي مستريح في وقفته , و تتجه القدمان للأمام .
- قد تكون القدمان على خط واحد او قد تتقدم احدهما عن الاخر مسافة نصف قدم تقريبا .
- تكون الركبتان غير مشدودتين بل كما في الوقفة الطبيعية .
- ينحني الكتفان قليلا للأمام .
- يكون الراس في وضعه الطبيعي , و النظر للأمام .
- الكوعان متلاصقان الجانبين دون ضغط , تنتهيان بزاوية قائمة تقريبا .
- تكون الكرة متزنة في اليدين بمعنى ان الخط الواصل بين العقل الوسطى للأصابع يقسم الكرة الى نصفين متساويين .
- اطراف الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة , اما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا الا للحظة بسيطة جدا عند استلام الكرة .
- يلاحظ عدم الضغط على الكرة . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 48) .

3 - التمرير :

تعتبر مهارة التمرير الطريقة الرئيسية لنقل الكرة اثناء المباراة , حيث ان الفريق الذي يجيد لاعبيه التمرير السريع المحكم فريق يصعب التغلب عليه , و يستطيع كذلك الاحتفاظ بالكرة و بالتالي يصبح دائما في موقف المهاجم , بحيث يهدد الفريق المنافس طوال المباراة , فيخفض من روح الفريق المنافس المعنوية و يكتسب هو الثقة طول مدة احتفاظه بالكرة .

❖ نقاط يجب مراعاتها عند أداء التمرير :

- اللاعب المهاجم يجب ان يرى ممر التمرير و كذا المستقبل للكرة .
- استخدام الجذع اثناء أداء التمرير تفاديا لقطعها من المدافع .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- تحريك الكرة بصفة مستمرة حتى يصبح المدافع غير قادر على تحديد مسار التمرير و قطع الكرة .
- الممرر عليه تحديد حجم ذراعي المدافع و أداء التمرير بسرعة بعيدا عن متناول يدي الخصم .
- يجب على اللاعب الممرر ان يؤدي التمرير في الجنب المفتوح .
- يجب على المستلم ان يبعد اللاعب المدافع عن طريق ممر التمرير . (محمد عبد الرحيم إسماعيل , 1998 , ص 55) .

❖ أنواع التمرير :

◀ التمريرة الصدرية :

تؤدي هذه التمريرة بين لاعبين او اكثر و لمسافة تتراوح بين 5 – 10 امتار , كما انها تؤدي من الثبات او من الحركة , و لسهولة و سرعة أداء هذه التمرير فقد يستخدمها بعض اللاعبين المتقدمين لمسافات قد تصل الى 15 متر .

✓ الوضع الابتدائي :

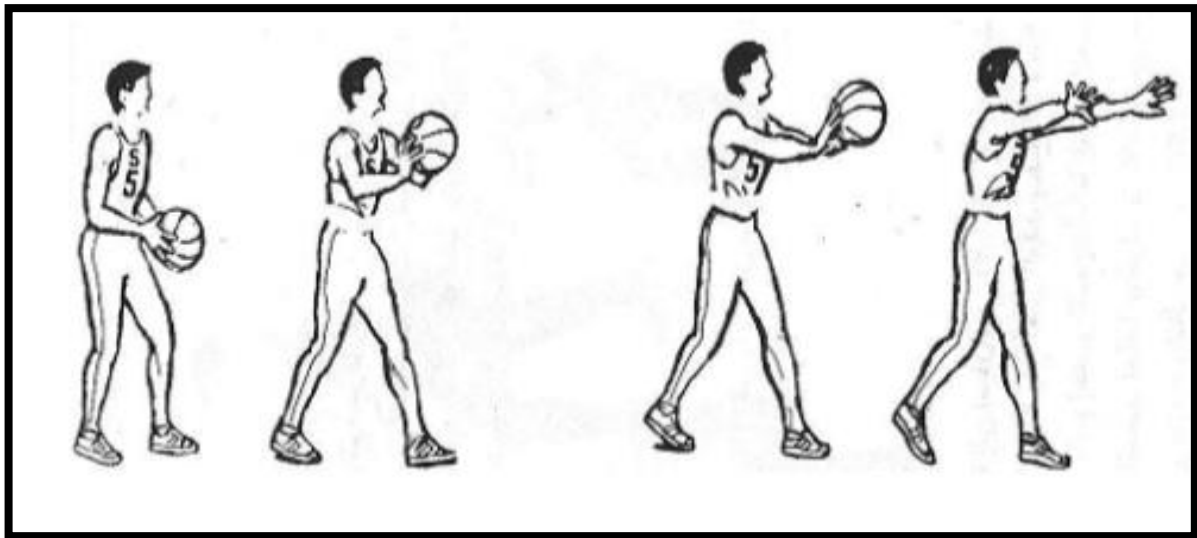
الكرة ممسوكة باليدين و قريبة من الصدر , و المرفقان متجهان الى الأسفل و الركبتان في حالة انثناء و القدمان متباعدتان .

✓ وصف الأداء الفني :

- يمسك التلميذ الكرة و أصابع اليدين متباعدة و محيطية بالكرة من الجانبين , و الابهامين متجهين للداخل و باقي الأصابع متجهة للأمام , المرفقان متجهان لأسفل و العضدين في وضع عمودي .
- يسحب التلميذ الكرة اتجاه الصدر ثم يقوم بمد ذراعيه اماما و في نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة بحركة من رسغ اليدين .
- مد الركبتين عاليا مع اخذ خطوة للأمام بإحدى القدمين و يفضل القدم الخلفية لحفظ التوازن و ذلك في نفس وقت دفع الكرة للأمام .
- متابعة الكرة و ذلك بمد الذراعين كاملا الى الامام و النظر اتجاه الكرة .

✓ الخطوات التعليمية :

- مقدمة عن المهارة و بيان أوجه استخدامها .
- شرح طريقة الأداء ثم عمل نموذج .
- يمسك التلميذ الكرة و يقوم بعمل دوائر كاملة اماما اسفل امام الصدر مع ملاحظة ان يكون المرفقان متجهين للأسفل و للخلف باستمرار عند الأداء .
- يواجه التلميذ الحائط و على بعد مترين تقريبا و يقوم بعمل دائرة بالكرة ثم يدفعها بالأصابع في اتجاه الحائط و يتابعها بمد الذراعين اماما و ثني الرسغين , ثم الاستلام .
- التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء .
- التمرير السابق مع تقدم احدى القدمين اثناء الدفع على ان يكون الوضع الايتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلا .
- التمرير مع المشي على ان يكون التمرير بعد اخذ خطوة من الاستلام .
- التمرير السابق بالجري . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 50) .



شكل رقم (01) : يمثل طريقة أداء مهارة التمريرة الصدرية

◀ التمريرة المرتدة :

و هي كالتمريرة الصدرية في الأداء عدا توجيه الكرة الى الأرض و ليس افقيا الى المستلم .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

✓ طريقة الأداء :

● التمريرة المرتدة باليدين :

نفس أداء التمريرة الصدرية الا انه نثنى الركبتان انثناء اعم , كما ان حركة الذراعين بالكرة تكون بالميل الى الأسفل و الى الامام و ذلك لتوجيه الكرة الى مكان ارتدادها بعيدا عن المدافع .

● التمريرة المرتدة بيد واحدة :

من وضع المسكة الصحيحة للكرة تفرد الذراع الممررة بالكامل الى الجانب مع مسك الكرة من الخلف , بحيث يكون ظهر اليد للخارج و الكرة في اتجاه الزميل , ثم تمرر الكرة بحركة اليد الممتدة اماما و الى الأسفل لترتد الى الزميل , و يراعي زيادة ثني الركبتين و اتساع المسافة بين القدمين و ذلك للبعد بالكرة عن المدافع .

✓ الخطوات التعليمية :

- شرح المهارة و أهميتها و متى تستخدم في المباراة .
- عمل نموذج جيد لمهارة التمريرة المرتدة باليدين .
- تقسيم المسافة بين اللاعب و زميله الى ثلاثة اقسام على ان يتم ارتداد الكرة في اول الثلث الأخير .
- نفس التمرين السابق مع عدم وجود علامات .
- نفس التمرين السابق مع وجود زميل ثالث في دور المنافس .
- نفس التمرين مع الحركة .

◀ التمريرة باليدين من اعلى الراس :

تستعمل في الهجوم السريع , و تؤدي هذه الحركة من خلال رفع اللاعب الكرة فوق الراس و الذراعان ممتدتان الى الأعلى بمساعدة الانثناء في مرفقي اليدين , و امتداد بسيط في الكتفين تؤدي هذه التمريرة بدفع الكرة الى الامام مع اخذ خطوة الى نفس الاتجاه و تستخدم للمسافات الطويلة .

✓ وصف الأداء الفني :

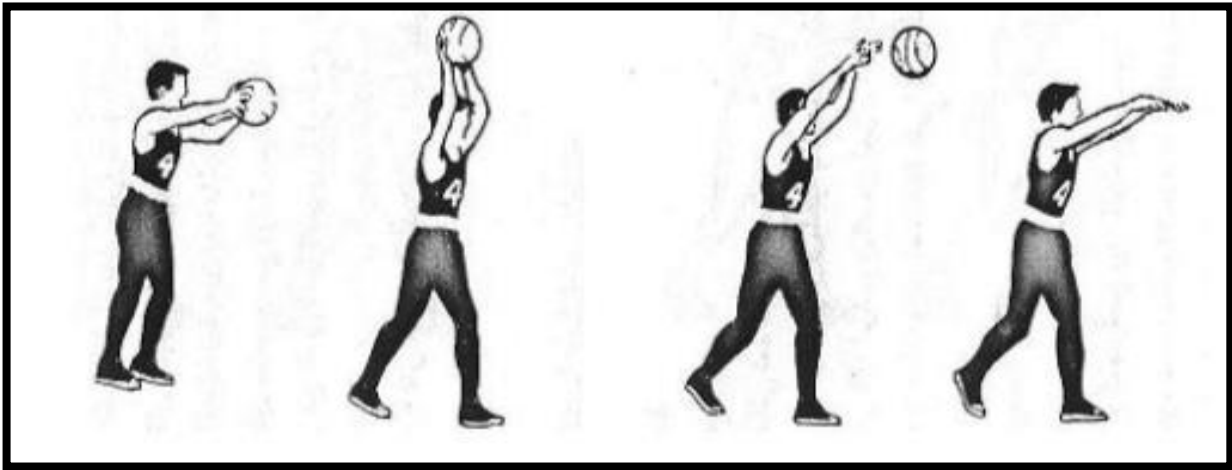
- يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين اعلى الراس و الكفان للداخل و الكوعان بهما انثناء قليل مع تقدم رجل عن الأخرى قليلا .

الفصل الثاني المقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- يتم دفع الكرة بالأصابع و الرسغ مع مد الكوعين بقوة للأمام .
- يتم في نفس التوقيت اخذ خطوة للأمام بالرجل الخلفية .
- عمل متابعة و ذلك بفرد الذراعين كاملا عاليا اماما مع النظر اتجاه الكرة .

✓ الخطوات التعليمية :

- يؤدي المعلم نموذجا للمهارة مع بيان استخدامها .
- يمسك التلميذ الكرة متخذا وضع الاستعداد , ثم يقوم بمد الركبتين و الذراعين عاليا مع إشارة الأستاذ حتى يتعود رفع الكرة عاليا .
- يواجه اللاعب الحائط على مسافة متر واحد فقط ممسكا بالكرة مع مد الذراعين عاليا و يقوم بدفع الكرة بالأصابع الى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين اماما اثناء الدفع بالأصابع .
- التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة 06 امتار .
- التمرين السابق مع زيادة المسافة و زيادة السرعة .
- التمرين السابق مع وجود منافس بين اللاعبين .



الشكل رقم (02) : يمثل طريقة أداء مهارة التمرير باليدين من اعلى الراس

◀ التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف :

الفصل الثاني المقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

يستخدم هذا النوع من التمرير في حالة ما اذا أراد اللاعب الممرر التمرير لزميل على مسافة اكبر من 10 امتار و غالبا ما تستخدم بطول الملعب في حالة الهجوم الخاطف باستعمال تمريرة واحدة مع ملاحظة التوقيت السليم بين الممرر و المستلم المتقدم بسرعة في اتجاه السلة.

✓ الوضع الابتدائي :

توضع الكرة على اليد و تسند باليد الاخرة من امامها على ان تكون الكرة فوق الكتف و يكون مرفق الذراع الممررة متجها للخلف و العضد موازيا للأرض على ان يواجه اللاعب زميله المستلم بالكتف الاخر مع تباعد القدمين و النظر الى الزميل .

✓ طريقة الأداء :

يدفع اللاعب الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع اتجاه الكرة و بحركة متصلة للرسغ و الأصابع مع تحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة و نقل ثقل الجسم عليها لحفظ توازنه بعد التمريرة .

◀ التمريرة الخطافية :

تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواء بعد المحاورة او عقب استلام تمريرة , و تستخدم هذه التمريرة بنجاح في حالة وجود اللاعب الحائز على الكرة بجوار حدود الملعب الخارجية عند محاصرته بشدة من المنافس و في بعض الحالات الأخرى عندما يكون اللاعب الحائز على الكرة محاصرا بمنافس و لا يستطيع التمرير لزميل بإحدى طرق التمرير السابقة . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 52) .

4 - استلام الكرة :

لا تقل مهمة المستقبل للتمريرة أهمية في سلامة التمريرة عن مهمة الممررة في استلام الكرة فن يجب اتقانه و كثيرا ما نرى الكرة تعثر على يد اللاعب لعدم اتقانه فن استقبال الكرة و يستطيع المستقبل ان يسهل الممرر بملاحظة النقط التالية : (كمال ظاهر عارف , 1987 , ص 39)

- لا تقف ثابت عند استلام الكرة بل تحرك ناحيتها مع ثني الجذع قليلا من الوسط الى الامام .
- يجب ان لا تنتظر الكرة حتى تلمس صدرك , بل استقبلها بيدك و ذراعيك ممتدان بتراخ .
- لاحظ ان تستقبل الكرة بأطراف الأصابع و لا تجعل راحة يديك تلمس الكرة .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- يجب ان تكون مرفقاك مطووعتان أي سهلة الحركة و انثناء .
 - لا ترفع عينيك عن الكرة بل لاحظها ولو بالرؤية الجانبية منذ ان تترك يد الممرر حتى تلمسها .
 - حاول دائما ان تستلم الكرة بيديك الاثنتين .
 - واجه الكرة بقدر المستطاع .(حسن معوض , 2003 , ص 64) .
- و هناك نوعان لاستلام الكرة باليد الواحدة حيث تمد الذراع مرتخية في اتجاه سير الكرة و عند استقرارها يجب وضع اليد الأخرى لتأمين الكرة و باليدين بحيث تتجه اليدان الى الكرة مع ارخاء مفصل وتكون الأصابع مفرودة .(أسامة كامل راتب , 1994 , ص 278) .

5 - المحاورة بالكرة :

تعتبر من اصعب المبادئ التي تتطلب توافقا عصبيا بين أعضاء الجسم حيث تؤدي بتناسق و انسجام و سيطرة و يعتمد فيها على الذراع و الاصابع و ميلان الجذع للأمام و ثني الركبتان قليلا و تدفع الكرة امام الجسم و للخارج قليلا بحيث تبدوا الأصابع ملصقة للكرة في حركتها للأعلى و الأسفل .(حسن عبد الجواد , 1987 , ص 39) .

❖ كيفية إتقان المحاورة :

لإتقان المحاورة يجب الالتزام بالوضعية الصحيحة , اذ يكون الجسم منحني الى الامام و ثني الركبتين مع ارتخاء العضلات و الساعد يكون موازيا مع الأرض و من هنا نبدأ بتنطيط الكرة و التحرك بها في أي اتجاه .

- يجب دفع الكرة بالأصابع و بخفة و لا تلمس راحة اليد .
- عند ملامسة الكرة و رجوعها يجب المبادرة لاستقبالها بالأصابع قبل ارتفاعها على مستوى الحوص للرياضي .
- يجب تقديم رجل المحاورة الموازية للكرة قليلا للارتكاز الجيد .
- يجب اثناء التنطيط رفع العينين و النظر للأمام لرؤية الملعب و الزملاء و الخصم و المقصود هنا عدم النظر للكرة .
- دفع الكرة يكون مقابل للجسم تماما و ليس للأمام مباشرة .(زواطر نسيم , 2016 / 2017 , ص 90) .

❖ أنواع المحاورة :

◀ **المحاورة العالية:** و تستخدم بغرض التقدم بأقصى سرعة , و تعتمد على دفع الكرة الى الامام و خارج القدم بحيث تمكن اخذ عدة خطوات بين فترات الارتداد الكرة و لمسها باليد .

◀ **المحاورة الواطئة :** و تستخدم لغرض حماية الكرة اثناء التوقف و فيها تثنى الركبتان مع استقامة الجذع و ميلانه للأمام و ترتفع الكرة بمستوى الركبة .

و هناك عدة أنواع أخرى للمحاورة هي :

- المحاورة بتغيير الاتجاه .

- المحاورة بالدوران .

- المحاورة للأمام و الخلف .

- المحاورة بين الساقين .

و تكون المحاورات في الحالات التالية :

- الهرب من لاعب مضاد يضايق الفرد تحت السلة .

- الابتعاد عن منطقة السلة في حالة عدم التمكن من التميرير .

- لاستدراج مدافع للخارج و ذلك في الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة و تكون الحالة للخارج و ليس لداخل منطقة الدفاع .

- التقدم بسرعة من ثغرة نحو السلة .

- إعطاء الزملاء فرصة لأخذ أماكن جيدة خصوصا عندما يكونون جميعا محروسين جيدا .

- اذا كان الخصم خداعه بسهولة .

6 - التصويب :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

تتحدد نتيجة مباراة كرة السلة بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها في سلة الفريق المنافس , لذلك فان كل ما يؤديه التلاميذ من مهارات هجومية كالتمرير و المحاورة و غيرها من المهارات ماهو الا اعداد و خلق ظروف مناسبة و امنة لعملية التصويب على السلة .

هو العامل المؤثر على نتيجة المباراة , و المحصلة النهائية للأساسيات الحركية . (محمد عبد الرحيم إسماعيل , 1995 , ص 77) .

❖ الخصائص اللازمة من اجل تحسين التصويب :

- يجب ان يأخذ اللاعبين فترة كافية لتصويب الرمية الحرة قبل بدء التدريب .
- يتم تطوير السرعة الحركية و ذلك بالاحتفاظ بالدقة و هي سوف تؤدي في ظروف المباراة و هي تؤدي من حركات قطع السريعة و غيرها .
- يجب ان يكون التركيز على أداء التصويب من الاستلام و من الحركة دون استعمال المحاورة .
- تعليم اللاعبين الحركات المطلوبة حتى يصبح المجال مفتوح .
- يجب أداء التصويب المستخدم في الهجوم (التصويب من القفز و غيره) .
- أداء التصويب من الحركة ليتمكن من الحصول على موقف تصويبي مفتوح و التكيف مع ظروف المباراة .
- يجب ان يتم أداء التصويب بدون دفاع من فترة الاعداد الأولية حتى يتمكن من تطوير عامل الثقة بالنسبة للاعبين في قدراتهم على التسجيل من نقاط مختلفة .
- يجب ان يكون هناك تفكير سائد عند اللاعبين و هو ان كل تصويبة ناجحة تجعل الفريق متقدم في المباراة .
- يجب ان يتم انجاز تدريبات التصويب التنافسية و تسجيل نسب التصويب .
- يجب ان يؤدي اللاعبين التصويب و الحركات الخاصة بالتصويب من أماكن متعددة .
- في معظم تدريبات التصويب بعد فترة الاعداد الأساسية يجب ادماج اللاعب المدافع لزيادة التصويب في وجود المضايقة الدفاعية . (زواطر نسيم , 2016 / 2017 , ص 81) .

❖ كيفية التصويب :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- على اللاعب اذا وافته الفرصة و يكون في مركز تعود منه إصابة الهدف فلا يتردد في التصويب.
- اذا انحرفت منه الكرة في المحاولات الأولى اثناء المباراة فلا يحجم نهائيا عن التصويب و لا يجب ان يدخل في نفسه الياس و لكن يحاول ان يخلق لنفسه مواقف أخرى اكثر امنا و اكثر راحة .
- يجب ان يتذكر ان نجاحاته في إصابة الهدف مرة او اكثر في اول مباراة , انما يمنحه قسطا كبيرا من الثقة في النفس فلا يتسرع بل يصبر حتى تأتيه الفرصة المناسبة .
- اذا كانت حالت اللاعب اليوم جيدة و نسبة تصويبه حسنة فيجب ان يغتنم الفرصة و يعمل على رفع رصيد فريقه .
- على اللاعب اذا واجهه خصمه بدفاع المنطقة فيجب ان يعلم ان الفرصة قد حانت ليمطرحهم بتصويباته البعيدة و المتوسطة , فالتصويب في مثل هذا الموقف الهجومي يجبر الخصم على ترك مواقعه الدفاعية تحت السلة فتتاح له و لزملائه فرصة الدخول و التصويب عن قرب .
- على اللاعب اذا واجهه خصمه بدفاع رجل لرجل فيجب ان يعلم ان فرصة التصويب السلمي و اختراق الدفاع سوف تكون هي الغالبة بعد تخلصه من مراقبيه .
- على اللاعب ان يتأكد من إمكانية متابعة زملائه لتصويباته قبل الشروع في أي محاولة فالمتابعة جزء متمم للتصويب .

❖ أهمية التصويب :

- يعتبر الهدف الأساسي في مباريات كرة السلة هو التهديد في سلة الفريق اكبر عدد من المرات لان عدد الإصابات هو الذي يحدد الفريق الفائز و الفريق المهزوم .
- الفريق الذي يجيد التصويب يكون ذا ثقة كبيرة و التي تؤدي الى الفوز .
- القدرة على تغيير الخطط و اللعب تحت أي ظرف .
- تكون أهمية التصويب كبيرة اذا استوجب على الفريق التسديد على السلة في اقل من 24 ثانية من لحظة استحواذ الكرة .
- تزيد أهمية التصويب بزيادة قيمة إصابة الهدف من بعيد و تسجيل 3 نقاط .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- تهديد و عدم اطمئنان الخصم و ضمان المباراة .(زواطر نسيم , 2016 / 2017 , ص 82)

❖ أنواع التصويب :

◀ التصويب من الثبات :

✓ التصويب باليدين من امام الصدر :

تمسك الكرة باليدين و توضع امام الصدر , و المرفقان منثنيان باتجاه الأرض لتحقيق الاتزان المطلوب , و القدم متقدمة على الأخرى , ثم تمد الذراعان اماما عاليا مع مد الركبتين , على ان يتبع مد الذراعين و ثني الرسغين للأسفل .

✓ التصويب بيد واحدة من امام الصدر :

تمسك الكرة قرب احد الكتفين , و ليكن اليمين مثلا : الذراعان منثنيان , المرفقان مؤشران نحو الأرض , كف اليمين اسفل الكرة و خلفها , و الذراع مساندة و مساعدة في توجيه الكرة نحو الهدف .

و يكون وضع الوقوف للاعب و القدمان متوازيتان او احدهما متقدمة على الأخرى , قبل توجيه الكرة ثني الركبتان مع الارتكاز على مشطي القدمين , و في توقيت واحد تمد الركبتان و الذراعان اماما عاليا , و تدفع الكرة بأصابع اليد الحاملة لها مع ثني الرسغ بعد ان تصل الذراع الدافعة للكرة الى المد الكامل , و كذلك سحب الذراع المساندة اسفل .

✓ التصويب باليدين فوق الراس :

هذا النوع من التصويب يشبه تماما التصويبة الصدرية الا ان في مثل هذا النوع الكرة من فوق الراس مع مراعاة نفس الوضعية السابقة .

✓ التصويب باليدين من الأسفل :

في هذه التصويبة يقف التلميذ و القدمان متوازيتان مع زيادة المسافة بينهما قليلا , و عند التصويب نحو الهدف يخفض اللاعب الكرة الى اسفل , مع مد الذراعين و ثني الركبتين , ثم تتحرك الذراعان للأمام و للأعلى لدفع الكرة بالأصابع نحو الهدف على ان تمتد الركبتان خلال حركة الكرة الى الأعلى , و النظر مركز على الهدف . (كفوس سماتي / رابح يونس و 2016 / 2017 , ص 58) .

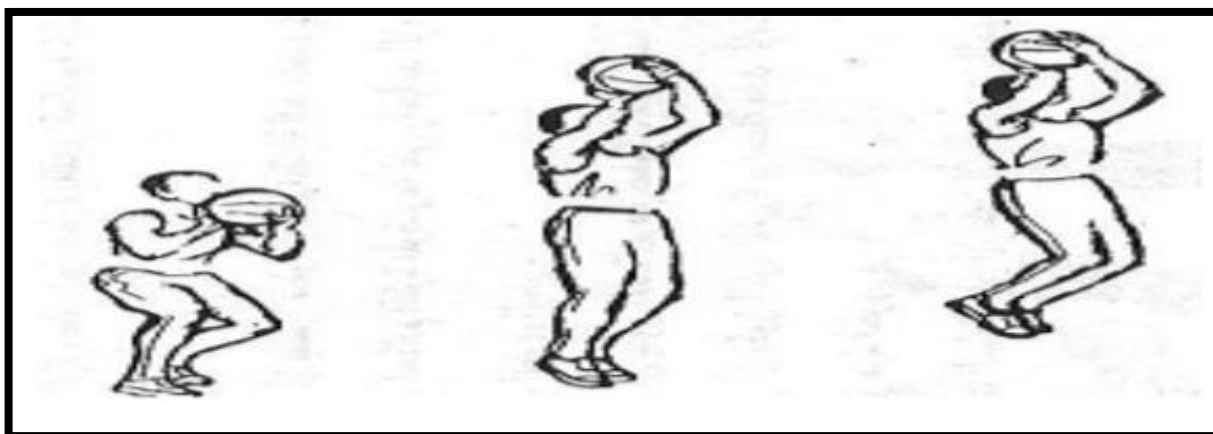
◀ التصويب من الحركة :

✓ التصويب من القفز :

يعتبر التصويب من القفز من اهم أنواع التصويب في كرة السلة , و ذلك لأنها من التصويبات التي يصعب على المدافع ايقافها , و يحتاج هذا النوع من التصويب لتوازن كبير و تحكم في الجسم اثناء القفز للأعلى.

الخطوات التعليمية :

- يقوم اللاعب من الثبات برفع الكرة بالذراعين في وضع التصويب .
- نفس التمرين السابق و لكن مع القفز لأعلى .
- نفس التمرين السابق و لكن مع تصويب الكرة الى اعلى ارتفاع متر او مترين .
- نفس التمرين السابق و لكن مع التصويب على الحلقة من بعد 2 متر .
- نفس التمرين مع زيادة المسافة .
- التصويب بعد التوقف من المحاورة من مسافات مختلفة .
- التصويب بعد استلام الكرة من الزميل من مسافات مختلفة .



الشكل رقم (03) : يمثل طريقة أداء مهارة التسديد من القفز

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

✓ التصويبة السلمية :

تعد من الأنواع المهمة و الأساسية بلعبة كرة السلة اذ تؤدي في حالة حركة بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة او استلامها من الزميل , و تتحتم على المؤدي عند أداء المهارة ان يراعي (قانون المشي بالكرة) و في هذا النوع من التصويب يجب ان يتعلم التلميذ أداء التصويبة بكلتا اليدين و بنفس الكفاءة .

طريقة أداء التصويبة السلمية :

- رفع ركبة الرجل اليمنى .
- الوثب .
- مد الرجل .
- مد المرفق .
- ثني الرسغ و الأصابع للأمام .
- اطلاق مؤشر أصابع اليد بعيدا .
- يد التوازن على الكرة حتى يتم اطلاقها . (كفوس سماتي / رابح يونس , 2016 / 2017 , ص 89) .



الشكل رقم (04) : يمثل طريقة أداء التصويبة السلمية

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

ب - المهارات الأساسية الدفاعية :

1 - وقفة الاستعداد الدفاعية :

- يأخذ الجسم وضعا مريحا يسمح له بحرية و سرعة الحركة في أي اتجاه .
- القدمان متباعدان مسافة مناسبة و احدهما متقدمة عن الأخرى او تكونان في نفس المستوى في بعض الأحيان .
- الركبتان منتنيتان .
- الجذع منحن و مائل للأمام و العجز للخلف .
- الكعبان مرفوعتان قليلا عن الأرض دون مغالاة .
- ثقل الجسم واقع على الجزء الامامي من القدمين .
- الذراعان احدهما لأعلى(نفس ذراع القدم المتقدمة) و هذه لمنع التصويب و التمريرات التي في مستوى عال , و الثانية جانبا و لأسفل لقطع التمريرات المنخفضة و لإيقاف المحاوراة .
- تتحرك الذراعان باستمرار , و يكون النظر للأمام .

2 - المكان الدفاعي :

في أي نوع من أنواع الدفاع يجب ان يكون الدفاع بين المهاجم و السلة كقاعدة عامة (الا في بعض المواقف الخاصة) .

و يحسن ان يكون الدفاع في مركز يسمح له ان يرى منافسه و الكرة في نفس اللحظة , و ان يلعب قريبا من منافسه او بعيدا عنه حسب قدراته الشخصية و موقفه فيلعب المدافع قريبا من المهاجم اذا كان المهاجم :

- مصوبا ماهرا .
- بطئ الحركة .
- ضعفي التحكم في الكرة .
- قد انهى محاورته .
- قريبا من منطقة التصويب .

و يلعب بعيدا عنه :

- اذا كان سريعا .
- اذا كان مخادعا .
- اذا كان محاورا جيدا .
- اذا كان ضعيفا في التصويب .
- اذا كان بعيدا عن منطقة التصويب .

و في جميع الأحوال يجب ان يكون الدفاع يقظا منتبها مستعدا للحركة بسرعة في أي اتجاه .

و ان يتحرك دائما , فالدفاع المتحرك يعمل على تشتيت تفكير المنافس , و يجعله يتردد عند التمرير او التصويب .

3 - الخطوات الدفاعية :

أولا : اذا كنت بعيدا عن منطقة سلتك الدفاعية , فاجر بأسرع ما يمكنك حتى تصل الى هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة المنافس .

ثانيا : اذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم :

- خطوات الملاكم .
- الخطوات الجانبية .
- خطوات بين الخطوات الجانبية و خطوات الملاكم .
- تحركات الدفاع في المنطقة القريبة من السلة .

4 - قطع التمريرات :

يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتا و مهارة جيدين في الانقضاض لقطع التمريرات لاعبا دفاعيا ممتازا , و من ناحية أخرى فان التهور في أداء هذه المهارة في غير التوقيت المناسب يخل كثيرا بدفاع الفريق , و في حالة ما اذا فشل لاعب في اندفاعه لقطع تمريرة يجب على اقرب مدافع ان يغطي المساحة الخالية و يجب ان تكون هناك خطط مدروسة للتغطية الدفاعية بين لاعبي الفريق .

المبادئ الفنية لمهارة قطع التمريرات :

- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المهاجم المنافس , و معرفة ما اذا كان يستخدم التمويه قبل التمرير , كذلك معرفة نوع التمريرات التي يكثر من استخدامها و قوة التمريرات .
 - دراسة خطة الفريق المنافس و عدد التمريرات التي تتضمنها و مكانها من الملعب .
 - التمريرات العرضية هي انسب التمريرات في قطعها .
 - اسهل التمريرات التي يجب الانقضاء لقطعها ي التي تمرر الى اللاعب الذي لا يتقدم لاستلام التمريرة الممررة اليه .
 - اذا كان الفريق المنافس يستخدم الهجوم الخاطف , فان معرفة اتجاه التمريرة الاولى و بالتالي قطعها بعد استغلالا جيدا لهذه المهارة .
 - يجب العودة بأسرع ما يمكن بعد الانقضاء الخاطى لقطع التمريرة .
- و انسب وقت لقطع التمريرات القصيرة هي وقت خروج الكرة من يد الممرر . (حسن سيد معوض , 2003 , ص 144) .

5 - الدفاع ضد القاطع :

- ان الدفاع ضد المهاجم القريب من السلة غير الحائز للكرة ذو أهمية كبيرة , حيث ان عملية منعه من استلام التمريرات تعد بمثابة منع إصابة محتملة .
- و يبني الدفاع عن القاطع على الحيلولة بينه و بين استلام التمريرات المحتملة الوصول اليه .
- و يعتمد أداء هذه المهارة على المبادئ الفنية الآتية :
- يجب ان يتخذ المدافع مكانا بالنسبة للمهاجم بحيث يحول بينه و بين تلقي التمريرات .
 - على المدافع ان يلامس المهاجم باي جزء من جسمه (الذراع او الظهر) مع الاحتفاظ بالنظر تجاه الكرة .
 - الاحتفاظ بالذراعين عاليا طول الوقت .
 - لا تترك المهاجم القاطع دون تسليمه للزميل المدافع المجاور .
 - من المهم جدا النداء على الزميل المدافع لتسليمه المهاجم القاطع .

6 - الدفاع ضد المصوب :

- لا تترك قدميك الأرض .
- ارفع يدك العليا و حركها لتقطع الخط الواصل بين السلة و عيني المصوب .
- بعد ان يصوب المنافس الكرة , انزل يدك و اتخذ وضعا يحجز المنافس خلفك , ثم تحرك لناحية السلة في الاتجاه الذي تتوقع ان تترد اليه الكرة , و حاول ان تتخذ المكان الملائم لاسترداد الكرة.
- اذا قفز المنافس للتصويب فاقفز معه (فالتصويبة السلمية غالبا او في التصويبة من القفز) و هذه هي الحالة الوحيدة التي يقفز فيها الدفاع ضد المصوب .
- عند وثبك لأعلى ارفع ذراعيك لأعلى .
- لا تحاول ان توقف التصويب اذا كان ذلك من مسافة بعيدة عن السلة لدرجة تضعف اجادة التصويب (الا اذا كان المنافس ممتازا في التصويب من بعيد بدرجة استثنائية) . (حسن سيد معوض , 2003 , ص 139) .

7 - الدفاع ضد رجل الارتكاز :

- رجل الارتكاز هو الذي يلعب تحت السلة عادة .
- و هو يجيد عدة تصويبات مختلفة عادة , كما انه قوي التحمل و توافقه العضلي العصبي العال .
- الدفاع ضد هذا الرجل صعب و يحتاج الى نوع خاص من المقدرة الدفاعية .
- يقف الدفاع ضد رجل الارتكاز بحيث لا يسمح بوصول الكرة اليه , فاذا وصلت اليه الكرة سقط المدافع خلفه مع رفع يديه و السقوط قليلا الى الخلف .

8 - جمع الكرات المرتدة :

ان الفريق الذي يمتلك افراده ميزة التفوق في مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية , هو فريق يمتلك واحدة من اهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة , نل بالإضافة الى اعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة , حيث ان المهاجم الذي ينجح في جمع الكرة المرتدة الناتجة عن تصويبة خاطئة لزميل له , تنشأ لديه فرصة تصويبة قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

و في كل الأحوال فانه كلما زادت محاولات التصويب على السلتين زادت بالتالي فرص التصويبات الخاطئة , و هنا تظهر أهمية مهارة جمع الكرات المرتدة , سواء كان ذلك على أي من السلتين الدفاعية او الهجومية .

ان اجادة هذه المهارة يعني بالتالي تقليل فرص الفريق المنافس في إعادة محاولات التصويب , كما تعتبر مهارة جمع الكرات واحدة من الجوانب الفنية الهامة , التي يبني عليها الهجوم الخاطف , كما ان الفريق الذي يجيد افراده هذه المهارة تتهياً امامه فرص بناء الهجمات الجديدة .

المبادئ الفنية لمهارة جمع الكرات المرتدة دفاعيا :

- حجز اقرب منافس خلف الظهر , بحيث تكون السلة في مواجهة المدافعين فقط .
- التوقع الصحيح لزاوية ارتداد الكرة من اللوحة , و بالتالي سرعة هذا المكان .
- التوقيت الصحيح للقفز لمقابلة الكرة المرتدة من اللوحة او السلة .
- الدفع بالرجلين للقفز لأعلى ما يمكن لمقابلة الكرة في اعلى نقطة لارتدادها . (حسن سيد معوض , 2003 , ص 152) .

2 - 1 - 5 اهداف نشاط كرة السلة :

حسب منهاج التربية البدنية و الرياضية و الوثيقة المرافقة له للسنة الثانية متوسط تم التطرق الى الأهداف المنهجية التالية :

2 - 1 - 5 الأهداف البدنية :

- سرعة التنقل .
- سرعة التنفيذ .
- سرعة الرد .

2 - 1 - 5 الأهداف التقنية :

- التحكم في الكرة و مختلف تقنيات التعامل معها .
- التحكم في مختلف التنقلات بالكرة .
- التسديد من الثبات و من مختلف الأوضاع .

- تسديد الكرة من تمريرات مختلفة .

2 - 1 - 5 - 3 الأهداف التكتيكية :

- الحفاظ على الكرة في مختلف المواقف الهجومية .
- استغلال الفضاءات و حسن التموقع و التمركز .
- التصرف بالكرة و بدونها .
- التخلص من المضايقة من طرف الخصم .
- اختيار الزميل المناسب .
- التكيف مع خطة اللعب و نظام لعب الخصم .
- الربط بين مراحل اللعب (تسيير الدفاع و الهجوم) .
- تسيير فريق و عمل موزع .
- تنظيم اللعب او خطة لعب (دور قائد الفريق) .
- التحكم في التنقل الفردي و الجماعي بالكرة و بدونها .
- التصرف الدفاعي و الهجومي .
- تعلم كفاءات الهجوم و تنظيمه .
- الهجوم الفردي .
- الهجوم الجماعي ما فوق لاعبين .
- التفوق العددي (الارتكاز و الاسناد) .
- الدفاع الفردي .
- الدفاع الجماعي .
- الدفاع على المنطقة .
- دفاع المنطقة و عودة الدفاع .
- انطلاق الهجوم بعد الاستحواذ على الكرة .

2-2 الففز الطويل

2-2-1 - تعريف الوثب الطويل :

ان مسابقات الوثب من وجهة نظر علم الحركة الوصفي هي حركات وحيدة ثلاثية المراحل , حيث يعتبر الاقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيديّة و الارتقاء المرحلة الرئيسية , و ما بعد ذلك المرحلة النهائية . (بسطويسي احمد , 1997 , ص 259) .

تختلف هذه الفعالية عن فعاليات الميدان و المضمار الأخرى , و يجب على معلمي التربية البدنية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل و ذلك في كل وحدة تعليمية , هذا الاختلاف يعطي كل طريقة قفز التقسيمة الخاصة , مثل القرفصاء و المشي في الهواء و التعلق , و يعد بسيطا في مراحل تعلمه الأولى و الأكثر شيوعا في ممارستها , لذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته و المتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء فينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر , و من هناك ظهرت أهميته كنشاط بدني في الوسط المدرسي.(بسطويسي احمد , 1997 , ص 288) .

2-2-2 - لمحة تاريخية عن الوثب الطويل :

يرجع تاريخ ظهور مسابقة الوثب الطويل الى عهد الاغريق (اليونانيون القدماء) فقد كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية للرجال , و كان في الفترة الأولى لها تؤدي من الثبات .

ثم أصبحت تؤدي من الجري (الاقتراب) و ذلك في القرن السادس قبل الميلاد , و بالنسبة لأول مسابقة أقيمت للوثب الطويل فقد تم تسجيلها في 02 / 02 / 1864 م خلال المنافسة الرياضية بين جامعتي " أكسفورد , كامبريدج " .

و لقد أدرجت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج دورة الألعاب الأولمبية الحديثة باثينا عام 1896 م , ثم حدث تطور في تلك المسابقة حيث تطور الأداء الحركي ففي الفترة ما بين 1900 م الى 1920 م كان يتم استخدام الوثب الطويل بطريقة التعلق اما بعد 1920 م تم استخدام طريقة المشي في الهواء الى الان و القرفصاء .

2 - 2 - 3 - قانون الوثب الطويل :

2 - 2 - 3 - 1 المنافسة :

- **بند 01 :** الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة .

2 - 2 - 3 - 2 قرعة المنافسات :

يتنافس المتنافسون حسب ترتيب القرعة , بحيث يمكن وضع أسمائهم في البرنامج حسب الترتيب نفسه .

- **بند 02 :** اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات , و يسمح للثمانية

المتنافسين الذين حصلوا على افضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية .

و عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية .

و اذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات .

ملحوظة :العقدة في هذا المقام اجتياز نفس المسافة .

- **بند 03 :** بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب .

• **بند 04 :** يفصل المتنافس اذا :

○ لمس الأرض خلف خط الارتقاء باي جزء من جسمه .

○ الارتقاء من الخارج سواء من نهاية اللوحة و على امتداد خط الارتقاء من الامام او الخلف .

○ لمس اثناء مسار الهبوط الأرض خارج منطقة الهبوط اقرب الى الارتقاء من اقرب اثر نتج عن

الوثبة في منطقة الهبوط .

○ بعد نهاية الوثبة مشى عائدا للخلف من منطقة الهبوط .

○ عمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

- **بند 05 :** باستثناء ما ورد في البند 04 الثانية لا تحتسب المحاولة الفاشلة اذا ارتقى المتنافس قبل

لوحة الارتقاء .

- **بند 06 :** تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركه أي جزء من جسم او اطراف المتنافس في

منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداده كما يجب ان تتم القياسات عموديا على خط الارتقاء

او امتداده .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- **بند 07** :يحاسب المتنافس على احسن وثبة من بين جميع وثباته بما في ذلك المحالات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول .

2 - 2 - 3 طريقة الاقتراب :

- **بند 08** :يكون الحد الأقصى لطول الاقتراب 40 متر و يكون الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب 1.22 و بحد اقصى 1.25 م .

كما يجب ان يحد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 50 مم و عندما تسمح الظروف يكون الحد الأدنى لطول الاقتراب 45 م .

- **بند 09** :اقصى ميل جانبي مسموح به لطريق الاقتراب لا يزيد على 1 : 100 و الحد المسموح به اتجاه الجري 1 : 1000 .

2 - 2 - 3 - 4 العلامات الضابطة :

- **بند 10** :يمكن للمتنافس ان يضع علامات (تؤمنها اللجنة المنظمة) على جانبي طريق الاقتراب لمساعدته اثناء الاقتراب و الارتقاء .

في حالة عدم وجود علامات ضابطة يمكن للمتنافس استخدام شريط لاصق و ليست الطباشير او مادة مشابهة .

2 - 2 - 3 - 5 لوحة الارتقاء :

- **بند 11** :يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب , وكذا سطح منطقة الهبوط , تسمى الحافة القريبة الى منطقة الهبوط بخط الارتقاء كما يوضع وراء خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال او مادة أخرى بغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم . و اذا كان من الصعب وضع الأدوات السابقة فيمكن استخدام تبديل لها برش الأرض امام خط الارتقاء مباشرة و بعرض 10 سم بتراب ناعم او رمل و بزواوية 30 درجة على المستوى الافقي .

- **بند 12** :لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء و نهاية منطقة الهبوط عن 10 امتار .

- **بند 13** :توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها و بين حافة منطقة الهبوط من متر الى 3 امتار .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

• **بند 14 الصنع:** لوحة الارتقاء يجب ان تكون من الخشب او من بعض المواد الصلبة المناسبة , و يكون شكلها مستطيل بحيث يكون طولها من 1.21 ال 1.22 , و بعرض من 198 مم الى 202 مم و بعمق 100 مم على ان تطلّى باللون الأبيض .

• **بند 15 لوحة الصلصال:** تتكون من مادة قوية عرضها 98 مم و بطول من 1.21 الى 1.22 مم على ان يغطى سطحها العلوي بالصلصال او أي مادة مناسبة .

كما يرتفع السطح عن مستوى لوحة الارتقاء بزاوية مقدارها 30 درجة في اتجاه الجري , و اقصى ارتفاع لها فوق لوحة الارتقاء 7 مم , و تثبت اللوحة في تجويف اورف على طريق الاقتراب بجانب لوحة الارتقاء القريب من منطقة الهبوط , و عند تركيبها في التجويف فان كل اللوحة يجب ان تكون مثبتة تثبيتا كافيا لكي تقابل القوة الناتجة من قدم المتسابق .

كما يجب ان يكون سطح اللوح اسفل الصلصال من مادة تسمح لمسامير حذاء المنافس بان تزلق عليه . (فراج عبد الحميد توفيق , 2004 م . ص 25) .

2 - 2 - 4 - المراحل الفنية للوثب الطويل :

يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة تتمثل في الاقتراب , الارتقاء , الطيران , و أخيرا الهبوط , لكل مرحلة منها واجباتها الحركية الخاصة و لا يمكن فصل بعضها البعض من الناحية العملية .

2 - 2 - 4 - 1 - الاقتراب :

ان للاقتراب اهمية كبرى و يعتمد على العضلات السفلى لأعضاء الجسم , فكلما كانت سرعة الاقتراب في تزايد دون خسارة كبيرة فيها زادت مسافة الوثب و يمكن ان نجزم هذه المرحلة الى :

1 - بدء الاقتراب و التدرج في السرعة :

يبدأ المتسابق من البدء العالي , و تعرف بالسرعة الابتدائية او السرعة الافقية وقت الإقلاع , و تتوقف درجة ميل الجذع اماما على طريقة زيادة المتسابق لسرعته , فيتمكن من الوصول الى سرعته القصوى في مسافة قصيرة , و على الرياضي ضبط خطوات الجري في المسافة المحددة , و حتى لا يحدث أي خطأ , يبدأ المتسابق بنفس القدم فأحيانا نلاحظ ما يبدوون به هذه المرحلة بخطوات مشي عادية .

ب - ضبط الاقتراب :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

ان الرياضي او المتسابق سواء في المنافسات و المدارس ان يعمل على إيجاد مسافة الاقتراب معتمدا على :

- ثبات مسافة الاقتراب .
- عدد الخطوات و سرعتها تكون مستقرة في كل محاولة .
- التدرج في طول الخطوة و اتساعها .

ج - العلامات الضابطة :

تعتبر العلامات الضابطة بالنسبة لمحدودي الخبرة في الوثب الطويل أسلوبا و طريقة مساعدة لتقنين و ضبط خطوات الاقتراب سواء اثناء التدريب اليومي او المنافسة و تعتبر نقطة تحديد بداية الركض المرحلة الهامة في الاقتراب و يمكن وضع علامة منتصف الطريق قبل وصول لوح الارتقاء على بعد من 6 الى 11 خطوة .

د - التغيير في خطوات الاقتراب الأخيرة :

و تعد مرحلة ما قبل الارتقاء , و هذا بتغيير و توقيت خطواته الأخيرة لتصبح الخطوة قبل الأخيرة أطول من التي تليها و الأخيرة بحوالي 20 سم الى 45 سم , مما يؤدي الى انخفاض مركز ثقل الجسم , و ان يكون الجري على المشط . (ياحي عبد الله / زبالح عبد القادر , 2016 / 2017 , ص 30) .

2 - 2 - 4 - 2 الارتقاء :

تعتبر مرحلة هامة في وقت قصير يتراوح زمنها ما بين 0.12 ثا و 0.13 ثا , و يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على قوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للأمام و للأعلى و التي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قد الارتقاء للوحة الارتقاء , و تنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم و الركبة و الحوض , و تنقسم هذه المرحلة الى ثلاث مراحل :

ا - وضع قدم الارتكاز على اللوح :

تنشأ حين توضع القدم على لوح الارتقاء , مصحوبة بانكماش في الركبة و المفصل و تعمل مع الأرض زاوية 118 درجة الى 12 درجة , مرحلة التقلص أحيانا .

ب - الارتكاز :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

الاعداد للدفع و ثني مفصل رجل الارتقاء و الفخذ افقي و يكون مركز ثقل الجسم لم يتعدى بعد الخط العمودي , و تكون كل حركات الارتقاء موجهة الى اعلى .

ج - الدفع :

العملية الفعلية للارتقاء و مرجحة الرجل الحرة و تنتهي حتى يترك المتسابق الأرض , و هذا بمساعدة مرجحة الذراعان الحركة الى اعلى و الكوعان للخارج و اتزان الجسم برفع الكتفين . (ياخي عبد الله / زبالح عبد القادر , 2016 / 2017 , ص 31) .

2 - 2 - 4 - 3 - الطيران :

تبدأ المرحلة بترك قدم الارتقاء للوح و تنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل , و نتوقف في هذه المرحلة على :

- سرعة الطيران .

- زاوية الطيران .

- ارتفاع مركز ثقل الجسم عند بدء الطيران .

و يحدد فيها النوع المميز للطريقة المستخدمة اثناء الوثب .

2 - 2 - 4 - الهبوط :

يرسم منحني مركز ثقل الجسم مسار عملية الوثب في الهواء , و يخضع لعامل الجاذبية الأرضية حتى يتجه خط سيره لأسفل و ملامسة الرمل بقدميه الى ابعد نقطة ممكنة , و تبدأ المرحلة الأخيرة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل و تنتهي بتجمع أجزاء الجسم و هبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل . (ياخي عبد الله / زبالح عبد القادر , 2016 / 2017 , ص 32) .

2 - 2 - 5 - طرق تعلم الوثب الطويل في الوسط المدرسي :

هناك ثلاث طرق يتم استخدامها من قبل المدرسين و هي :

2 - 2 - 5 - 1 - الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء :

- الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين .

- الجري و عند سماع الإشارة يتم التغيير الى الحجل ثم الجري .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- تعليم طريقة الارتقاء الصحيح و ذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالراس ثم بالذراع ثم بالكثف .
- الجري ثم الوثب الى مرتفع او صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء .
- الجري ثم الوثب لتعدية حاجز او عارضة امام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر و الاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط .
- الوثب الطويل من الثبات لتعليم طريقة الهبوط .
- زيادة مسافة الاقتراب تدريجيا مع تقنياتها , و الوثب بطريقة القرفصاء .
- مراعاة تصحيح الأخطاء أولا بأول .

و تعتبر اسهل طرق الطيران و ابسطها , و يمكن لتلاميذ المدارس ادائها دون معلم , لان من مميزاتا تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم , (بسطويسي احمد , 1997 , ص 299) .

2 - 2 - 5 - 2 الخطوات التعليمية لطريقة التعلق :

- تأدية تمارين الوثب و الحجل .
- الوثب الى مكان مرتفع او صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب او الوثب من مكان مرتفع الى اسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء و ذلك بدفع الحوض الى الامام مع بقاء الرجلين و الذراعين خلفا .
- الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة .
- زيادة مسافة الاقتراب تدريجيا و الوثب بطريقة التعلق .
- تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

لكن تعتبر هذه الطريقة غير اقتصادية بسبب تباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم عند الطيران فهي صعبة نوعا ما لدى تلاميذ المدارس . (بسطويسي احمد , 1997 , ص 299) .

2 - 2 - 5 - 3 الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء :

- الجري و الارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معا في الحفرة .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- الجري و الارتقاء ثم الوثب اماما على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء و الرجل الحرة خلقا .
- يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معا .
- زيادة مسافة الاقتراب تدرييا و الوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولا ثم بدونه بعد ذلك .
- مراعاة تصحيح الأخطاء .

و هي تعتبر الطريقة الاقتصادية و المثلى المستخدمة في جميع المستويات و خاصة العالي و لا يتغير الإيقاع الحركي , و لا يفقد الجسم كثيرا من مساره , و ما يعيب هذه الطريقة صعوبة أدائها و طريقة تعلمها . (بسطويسي احمد , 1997 , ص 300) .

2 - 2 - 6 الأخطاء الشائعة في الوثق الطويل :

- عدم ضبط خطوة الارتقاء مع اللوحة .
- خطوات قصيرة و غير موقوتة قبل لوحة الارتقاء .
- ارتقاء ضعيف و غير سريع , رجل الارتقاء غير ممدودة .
- انخفاض السرعة في اخر مرحلة من الاقتراب .
- ميل مبالغ فيه اماما او خلفا لحظة الارتقاء .
- فقدان التوازن لحظة الارتقاء .
- الهبوط مع ميل الجذع للخلف .
- عدم وصول الرجلين الى الوضع الافقي قبل الهبوط .
- عدم الدفع القوي لحظة الارتقاء .
- ضعف مرجحة الرجل الحرة لحظة الارتقاء . (قاسم حسن حسين , 1999 , ص 212) .

2 - 2 - 7 اهداف النشاط الطويل :

تهدف هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضائيات مميزة و قدرة تنسيق الحركات البسيطة و الشبه معقدة , و ربطها في الزمان و المكان , و التمكن من تقديرها الصحيح , هادف و نافع .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

و منه نذكر هدف نشاط " الوثب الطويل " و هو كما يلي :

- مواجهة فردية للمحيط .
- استعمال حركية شاملة متزنة و منسقة .
- استعمال القدرات التنفيذية الهامة (السرعة , القوة , المقاومة . المرونة . الدقة , التوازن ... الخ (.
- تنسيق بين القدرات الادراك و قدرات التنفيذ .
- التكيف مع المحيط و استغلال لغرض شخصي و في صالح الجماعة في الحالات الخاصة (منافسة بالفرق) .
- التمكن من دفع الجسم الى المدلى البعيد (الفضاء الحر) و التحكم في الحالات الخاصة .
- قدرة تحويل مسار السرعة من افقية الى عمودية .
- الجوانب الأمنية و تهيئة محيط العمل بخلق الظروف الملائمة .
- تحولات جسمية و التحكم فيها في الفضاء . (ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية , 2003 , ص 143) .

الأهداف البدنية :

- ان الوصول الى الأداء الصحيح في الوثب الطويل يتطلب التركيز على تطوير الصفات البدنية التالية , من اجل تحسين كفاءة الجسم خلال عملية الأداء :
- **تنمية صفة السرعة :** و ذلك من اجل تطوير سرعة الاقتراب , و يمكن استعمال مجال ركض الاقتراب , و كذا عدو 20 – 30 متر مع التكرار من اجل اتقانها جيدا .
 - **تنمية القوة المميزة بالسرعة :** و ذلك من اجل زيادة قوة الارتقاء , و تحسين قدرة التعجيل اللازمة في بداية ركض الاقتراب , و بالتالي الوصول الى لوح الارتقاء بصورة دقيقة .
 - **تنمية قوة التحمل :** تساعد قوة التحمل على تكرار التدريب على قوة الارتقاء , و ضمان عدم التعب بعد عدة محاولات , فالتحمل الجيد يزيد من الإنجاز الجيد .
 - **تنمية الدقة الحركية الخاصة (الرشاقة) :** تساعد الرشاقة على الاتزان , و الهبوط بقدره التوجيه اثناء الطيران .

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

- تنمية القابلية الحركية (المرونة) : و هي تساعد على الاسترخاء اللازم اثناء الارتقاء , لذا لابد من مرونة مفاصل الورك و العمود الفقري , من اجل مد الجذع و الفخذ بصورة قريبة فضلا عن حاجة الهبوط لمرونة كبيرة .
- تليين مفاصل الحوض و الركبة و القدم .
- تقوية عضلات الرجلين و البطن , الجذع و المنكبين .
- زيادة سعة الخطوات من خلال تمارين القفز و النط , و رفع الركبتين الى الصدر .

2 - 3 المقاربة النظرية للطرق المستخدمة في تحقيق الأهداف :

تشكل طرق التدريس مكونا هاما من مكونات المنهج , و تتجلى أهميته في التأثير المتبادل بينها و بين كل من مكونات المنهج الأخرى , فكل موضوع طرقة المناسبة لأهدافه , و محتواه , و مواد التعليم , و انشطته , و أساليب تقويمه , و لذلك ينبغي على المدرس ان يكون على دراية و وعي بأهداف المنهج و محتواه , ليتمكن من صياغة اهداف درسه , و يوطن نفسه على امتلاك مختلف طرائق التدريس تقليدها و حديثها , و يختار انسبها , و اجداها , لتمكين المتعلمين من استيعاب المعارف , اكتساب المهارات , و تحقيق أهدافه .

2 - 3 - 1 مفهوم طرق التدريس :

+ لغة : هي المذهب و السيرة و المسلك الذي نسلكه للوصول الى الهدف .

+ اصطلاحا : هي جملة الوسائل لتحقيق غايات تربوية و يعرفها بعض التربويين انها الأساليب التي يتبعها المعلم في توصيل المعلومات الى عقول الطلبة .

و يعرف عمر الشيباني طريقة التدريس على انها : جميع أوجه النشاط الموجه الذي يقوم به المعلم نحو الطلبة في اطار مقتضيات مادة تعليمية , و ذلك بهدف مساعدة الطلبة في احداث التغيير المنشود في سلوكهم . (محمد محمود الحيلة , 2002) .

2 - 3 - 2 الطرق المستخدمة في تحقيق الأهداف :

+ طريقة الأداء التتابعي (الطوابير) :

الفصل الثانيالمقاربة النظرية للنشاطات المبرمجة

و فيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف و من مميزاتا إمكانية ملاحظة كل التلاميذ , مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للعمل بشكل افضل و عموما يستخدم في دروس الجمباز و القفز .

+ طريقة المناوبة :

يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي , بحيث ينقسمون الى مجموعة تناوب العمل فيما بينها .

+ طريقة المنافسة :

ان مضمون هذه الطريقة هي احداث جو من التنافس و ليس بالضرورة الاعتماد على فريقين و انما المنافسة قد تكون في اطار فردي و يعتمد على الطريقة الكلاسيكية (التكرار) .

كما تعتمد هذه الطريقة أحيانا على التنافس بين مستويات معينة بالإضافة الى هذا فان تفويج الأقسام الدراسية يساهم بشكل كبير في إعطاء جو من التنافس و يمكن العمل بهذه الافواج مبدئيا و يستحسن تقسيمها فيما بعد حسب المستوى . (الوثيقة المرافقة لمنهاج تربية البدنية و الرياضة , 2005 , ص 31).

+ طريقة العمل بالورشات :

و نعمل من خلالها على وضع التلميذ في وضعيات من المستحب ان تجمع بين الجانب البدني و الجانب التقني و قد تكون بدنية خالصة و يهدف العمل بالورشات الى تحسين المداومة الخاصة و الصفات البدنية الخاصة الجانب التقني , بحيث تكون الشدة مرتفعة نوعا ما و الراحة اقل من زمن الحمولة و لا تقل عن الربع , تحتوي طريقة العمل بالورشات على 3 - 4 ورشات و بمدة 3 - 5 دقائق لكل ورشة مع إمكانية اعداد العمل بعد راحة تامة بين الورشات .

+ طريقة اللعب :

و هي طريق فعالة بحيث تراعى المراحل التعليمية و الأهداف المسطرة و تنقسم الألعاب الى :

- العاب صغيرة (ترويحية) .
- العاب تمهيدية (شبه رياضية) .
- العاب الفرق (شبه منافسة) . (نوال إبراهيم شلتوت / ميرفت خفاجة , 2002 , ص

(75)

خلاصة :

وختاماً فإن الدراسة النظرية لأهداف الأنشطة الجماعية و الفردية تمكن الباحث من الوقوف على مدلول المعارف و المفاهيم و بلورتها حسب الأهداف التعليمية المسطرة في المناهج و المؤسسات التعليمية .

ان النشاطات الرياضية التي يمارسها التلاميذ تجعلهم يهتمون بأهمية الرياضة في حياتهم حيث من خلالها يتعلمون و يكتسبون معلومات و خبرات تساعدهم في بناء حياتهم .

النشاطات البدنية التي تلعب ضمن الجماعة تجعل التلميذ مؤثر و متأثر بها , حيث تعمل على تلبية رغباته الوجدانية و الاجتماعية و الحركية في تكامل و انسجام أساسه اللعب الجماعي الذي توفره النشاطات الجماعية مثل كرة السلة و اليد .

اما النشاطات الفردية تجعل التلميذ يعمل عقله في حل المشكلات الموجودة في التمارين , و بالتالي تنمي له القدرة على الاعتماد على نفسه و تمنحه روح الاستقلالية .

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الخصائص الإجرائية للبحث

تمهيد :

ان ممارسة التربية البدنية تتطلب صفات لابد ان تتوفر في الرياضي او التلميذ , هذه الصفات تختلف حسب تنوع النشاط الرياضي الممارس و متطلباته , كذلك تهدف التربية البدنية و الرياضية الى تنمية الصفات المحدودة و الحفاظ على الصفات المتوفرة و تطويرها , و في هذا السياق نتطرق الى الخصائص العامة المتوفرة لدى فوج العمل .

و قبل التطرق الى هذه الخصائص فسوف نوضح و نتعرف على الإطارين الزمني و المكاني , ثم نتعرف على وسائل البحث اخر في هذا الفصل .

3-1-1 الدراسة الأساسية :

3-1-1-1 حدود الدراسة:

أ - تحديد الاطار المكاني :

+ لقد تم اجراء الدراسة الميدانية لعينة البحث بمتوسطة احمد بوسنة بدية وادي العثمانية بميلة حيث تشمل على المرافق البيداغوجية و الرياضية الاتية :

الحجرات الدراسية 26

المخابر 02

الورشات 02

مكتبة

جناح اداري

مطعم

+ الاطار المكاني للنشاط الفردي :تم اجراء نشاط الوثب الطويل في حوض رملي خاص بالوثب التابع للمؤسسة .

+ الاطار المكاني للنشاط الجماعي :تم اجراء نشاط كرة السلة في الملعب الخاص لها و التابع لنفس المؤسسة .

ب - تحديد الاطار الزمني :

اجري التربص التطبيقي من الفترة الممتدة من 15 أفريل الى 28 ماي , حيث أجريت الحصص كما يلي :

الوحدة التعليمية رقم 01 : كشف المستوى التشخيصي يوم 18 أفريل .

الوحدة التعليمية رقم 02 : في يوم 22 أفريل .

الوحدة التعليمية رقم 03 : في يوم 26 أفريل .

الوحدة التعليمية رقم 04 : في يوم 30 أفريل .

الفصل الثالث.....الخصائص الإجرائية للبحث

الوحدة التعليمية رقم 05 : في يوم 7 ماي .

الوحدة التعليمية رقم 06 : في يوم 14 ماي .

الوحدة التعليمية رقم 07: في يوم 21 ماي .

الوحدة التعليمية رقم 08 : كشف المستوى التحصيلي يوم 28 ماي .

ج - تحديد الاطار البشري :

لقد تم اختيار عينة البحث من اقسام السنة الثانية متوسط و المتمثل في قسم 2 م 4 , حيث يتكون القسم من 36 تلميذ و تلميذة و هم كالاتي :

❖ القائمة الاسمية لعينة البحث :

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	الجنس
01	ب . همسة	2008/10/25	ا
02	ب . سعاد	2008/08/16	ا
03	ب . صفاء	2008/10/31	ا
04	ب . هديل	2008/12/05	ا
05	ب . غلام	2008/04/15	ذ
06	ب . فريال	2008/01/30	ا
07	ب . اكرام	2004/11/04	ا
08	ب . اميمة	2006/06/09	ا
09	ب . هديل	2008/08/12	ا
10	ج . سهيلة	2005/12/21	ا
11	ح . ريم انفال	2008/04/01	ا

الفصل الثالث.....الخصائص الإجرائية للبحث

ا	2008/04/12	ح . ردينة سندس	12
ا	2007/11/30	ح . يسرى	13
ا	2008/02/12	خ . اية	14
ذ	2008/10/17	خ . احمد زكي	15
ذ	2008/11/26	د . عبد الله	16
ذ	2008/10/30	د . صابر	17
ذ	2007/11/18	ر . نوفل	18
ذ	2007/04/17	ر . ياسين	19
ذ	2005/03/17	ز . عبد الجليل	20
ا	2008/06/19	س . ملاك	21
ا	2008/10/03	ش . أسماء	22
ا	2008/03/21	ط . وسام	23
ا	2008/10/05	ع . مايا	24
ا	2008/10/05	ع . مريم	25
ذ	2008/07/26	ع . يعقوب	26
ذ	2008/04/14	ع . عقبة	27
ذ	2005/02/22	ق . عبد النور	28
ذ	2008/05/28	ك . يحي	29
ذ	2005/10/05	ل . شعيب	30
ذ	2008/01/02	ل . احمد عبد العظيم	31

الفصل الثالث.....الخصائص الإجرائية للبحث

ذ	2006/09/23	م . وائل عبد الله	32
ا	2008/03/21	م . ابتهاج	33
ذ	2008/09/14	م . ايمن سيف الدين	34
ا	2006/04/17	م . وئام	35
ذ	2006/01/21	ن . عبد الرزاق	36

الجدول رقم (02) : يبين القائمة الاسمية للتلاميذ

❖ الخصائص المرفولوجية للعينة المختارة :

الرقم	الاسم و اللقب	العمر (السنة)	الطول (م)	الوزن (كلغ)
01	ب . غلام	13	1.52	42
02	خ . احمد زكي	12	1.42	30
03	د . عبد الله	12	1.55	41
04	د . صابر	12	1.59	46
05	ر . نوفل	13	1.58	40
06	ر . ياسين	14	1.59	40
07	ز . عبد الجليل	16	1.60	45
08	ع . يعقوب	12	1.34	36
09	ع . عقبة	13	1.57	40
10	ق . عبد النور	16	1.79	65
11	ك . يحي	12	1.58	45
12	ل . شعيب	15	1.66	55

الفصل الثالث.....الخصائص الإجرائية للبحث

54	1.66	13	ل . احمد عبد العظيم	13
68	1.63	14	م . وائل عبد الله	14
34	1.47	12	م . ايمن سيف الدين	15
61	1.68	15	ن . عبد الرزاق	16
46.37	1.57	13.37	الوسط الحسابي	
45	1.46	12	ب . همسة	17
36	1.51	12	ب . سعاد	18
47	1.45	12	ب . صفاء	19
39	1.51	12	ب . هديل	20
45	1.55	13	ب . فريال	21
50	1.54	16	ب . اكرام	22
75	1.57	12	ب . اميمة	23
74	1.50	12	ب . هديل	24
61	1.68	15	ج . سهيلة	25
35	1.52	13	ح . ريم انفال	26
68	1.64	13	ح . ردينة سندس	27
38	1.55	13	ح . يسرى	28
30	1.42	13	خ . اية	29
51	1.54	12	س . ملاك	30
34	1.50	12	ش . أسماء	31

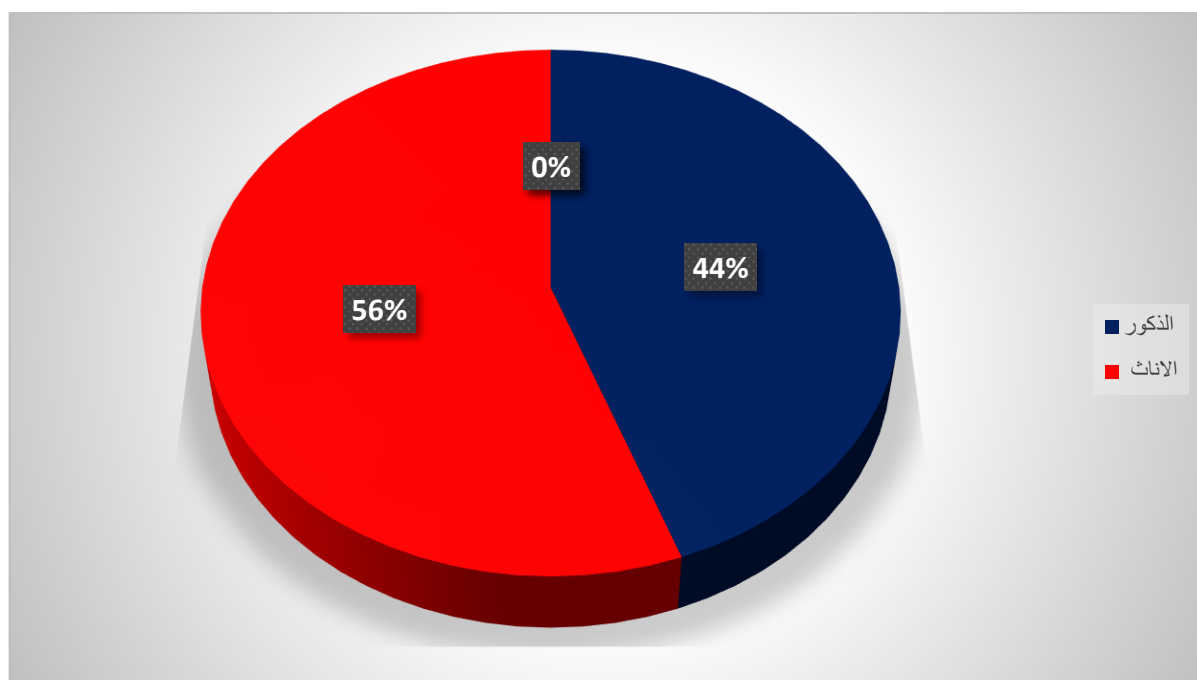
الفصل الثالث الخصائص الإجرائية للبحث

52	1.49	13	ط . وسام	32
34	1.46	12	ع . مايا	33
49	1.58	12	ع . مريم	34
54	1.51	13	م . ابتهاج	35
38	1.47	15	م . وئام	36
47.75	1.52	12.85	الوسط الحسابي	

الجدول رقم (03) : يبين الدراسة المرفولوجية للعينة من حيث الجنس و العمر و الوزن و الطول

بعد اجراء تحليل للجدول رقم 03 وجدنا عدة تباينات و اختلافات بين افراد العينة (التلاميذ) و ذلك من حيث الجنس و العمر و الطول و الوزن .

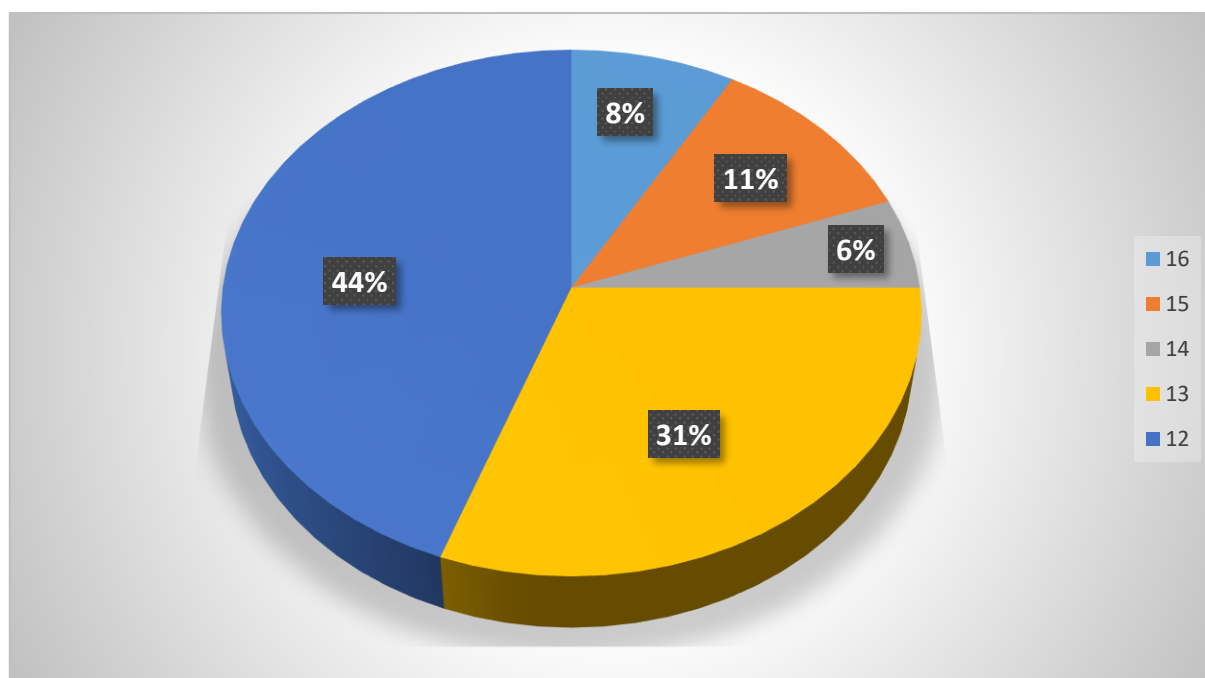
التوزيع حسب الجنس لعينة البحث



الشكل رقم (05) : توزيع نسب يوضح العينة المختارة بين الجنسين .

من خلال الجدول رقم (02) و الشكل رقم (05) نجد ان عدد الاناث اكثر من عدد الذكور حيث يبلغ عدد الذكور نسبة 44% اما عدد الاناث 56% .

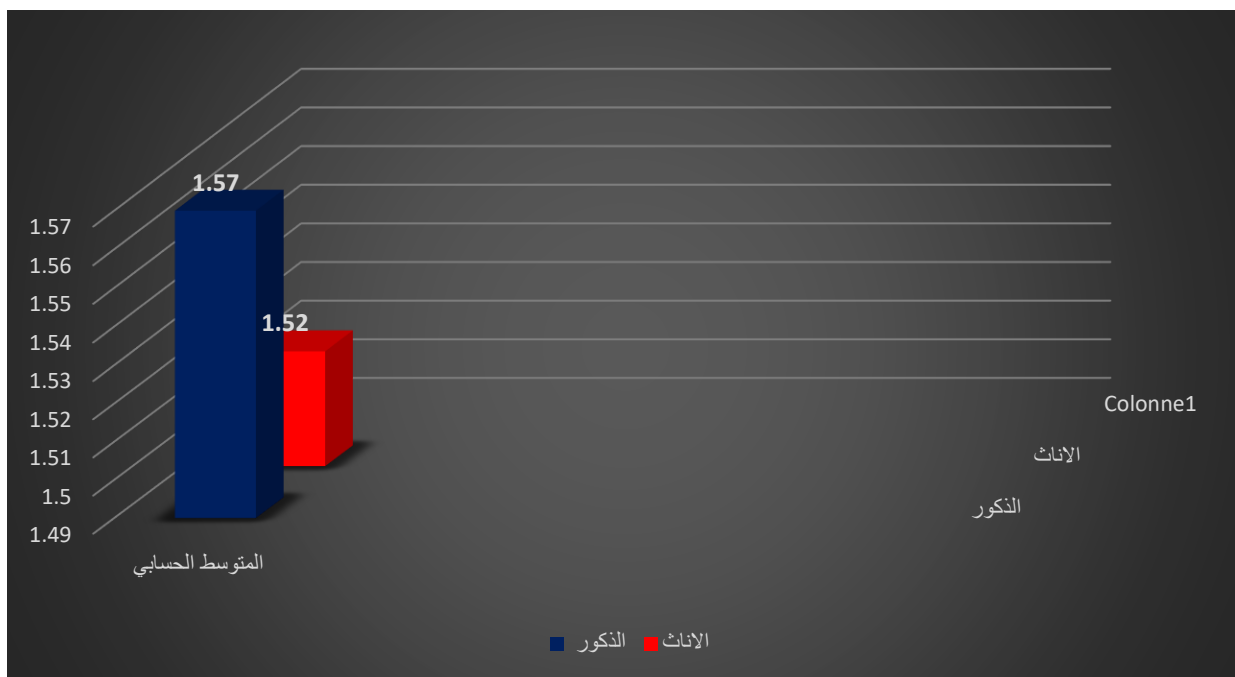
خصائص العينة من حيث العمر



الشكل رقم (06) : توزيع النسب يوضح للمتوسط الحسابي للسنة لعينة البحث

من خلال تحليل الجدول رقم (02) و الشكل رقم (06) نلاحظ المتوسط الحسابي لأعمار التلاميذ متقارب الذي تتراوح أعمارهم ما بين 12 الى 16 سنة حيث نجد 16 تلميذ في سن 12 سنة أي بنسبة 41 % و 11 تلميذ في سن 13 سنة أي بنسبة 31 % و التي تمثلان السن الشائع في العينة , كما نجد تلميذان في سن 14 سنة بنسبة 6% و اربع تلاميذ في سن 15 سنة بنسبة 11% , و ثلاث تلاميذ في سن 16 سنة بنسبة 8% و هم الأقل شيوعا .

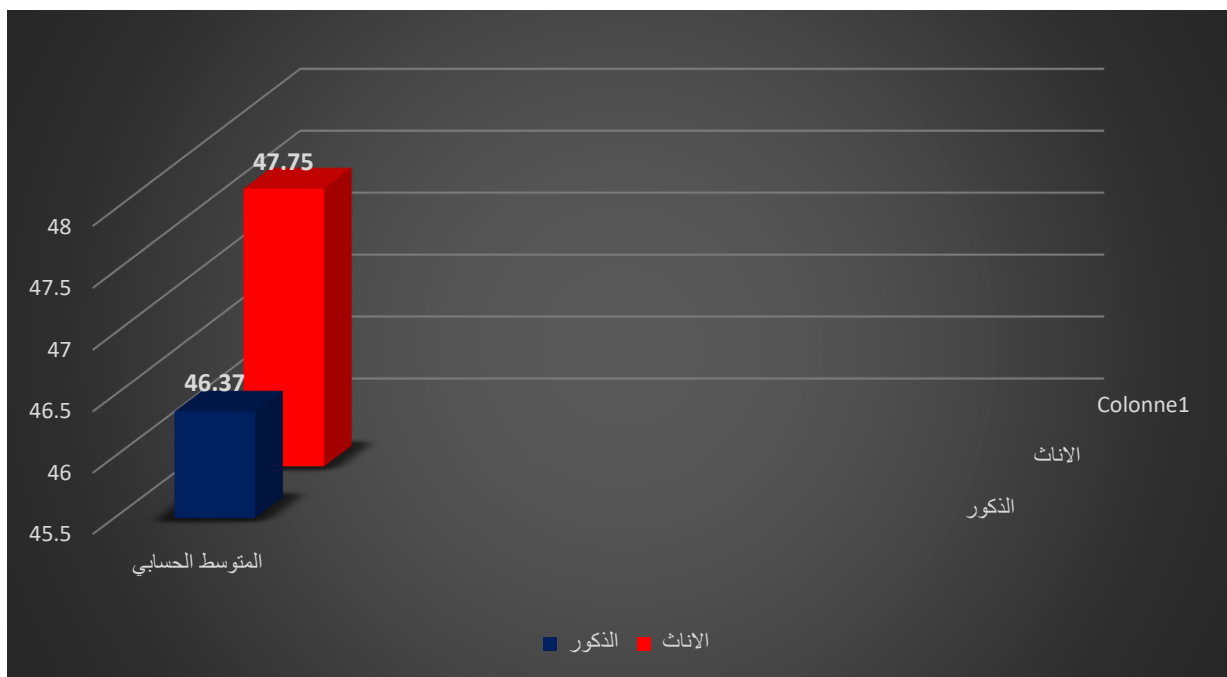
خصائص العينة من حيث الطول



الشكل رقم (07) : أعمدة بيانية توضح خصائص العينة من حيث الطول .

من خلال الجدول رقم (03) و الشكل رقم (07) اللذان يبينان لنا الاختلافات الموجودة في الطول بين الإناث و الذكور , حيث يمكن ان نلاحظ بشكل عام بان الذكور أطول من الإناث حيث بلغ متوسط الطول عند الذكور 1.57 م , بينما بلغ متوسط الطول عند الإناث 1.52 م , و هذا لان اغلب التلاميذ في هذه العينة كبار في السن , بالإضافة الى ذلك فان التلاميذ الذكور في هذه المرحلة يمتازون بنمو العظام قبل نمو العضلات , و هذا ما لا حضناه في هذه العينة .

خصائص العينة من حيث الوزن



الشكل رقم (08) : أعمدة بيانية توضح خصائص العينة من حيث الوزن

من خلال الجدول رقم (03) و الشكل رقم (08) اللذان يبينان لنا الاختلافات الموجودة في الوزن بين الإناث و الذكور , حيث يمكن ان نلاحظ بشكل عام ان متوسط ان متوسط الوزن عند الذكور اقل من الإناث , حيث بلغ متوسط الوزن عند الذكور 46.37 كلف بينما بلغ متوسط الوزن عند الإناث 47.75 كلف و يقدر هذا الفرق ب 1.38 كلف .

مخطط للنشاط الفردي و الجماعي للثلاثي الثاني

رقم الحصة	الهدف التعليمي في الوثب الطويل	الهدف التعليمي في كرة السلة	تاريخ الإنجاز
01	كشف المستوى التشخيصي	كشف المستوى التشخيصي	2021 - 04 - 18

الفصل الثالث الخصائص الإجرائية للبحث

2021 - 04 - 22	ان ينتقل للأمام باستعمال التقنيات الأساسية للعبة فرديا و جماعيا	ان يقفز من الثبات بالرجلين معا	02
2021 - 04 - 30	ان يسدد الكرة من مختلف الوضعيات	ان يقفز بارتكازات في وضعيات مختلفة بسيطة (جري , قفز)	03
2021 - 04 - 07	ربط التقنيات الأساسية للعبة فرديا و جماعيا مع التصويب	التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية اثناء القفز برجلين و رجل واحدة مع الحفاظ على توازن الجسم	04
2021 - 05 - 14	ان ينتقل للهجوم و محاولة تحقيق الأهداف بأكثر من 02 لاعبين في وجود مدافعين	ان يقفز للأمامو للأعلى بسرعة ابتدائية	05
2021 - 05 - 21	ان يتمركز في منطقة الدفاع و محاولة استرجاع و تشتيت الكرة فرديا و جماعيا	ان يربط بين الجري و الارتقاء مع اجتياز الحاجز	06
2021 - 05 - 28	كشف المستوى التحصيلي	كشف المستوى التحصيلي	07

جدول رقم (04) : يمثل التخطيط الزمني لفترة انجاز الحصص التعليمية للأهداف المسطرة للعمل

3-1-2 تحديد منهج البحث :

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه في مجال البحث العلمي , و يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة مشكلة الدراسة و فرضياتها , و في هذا البحث فرضت علينا مشكلة البحث اتباع المنهج التجريبي .

3-1-3 متغيرات البحث :

الفصل الثالث..... الخصائص الإجرائية للبحث

ان من متغيرات العمل التجريبي ان يقوم الباحث بفحص خطته التجريبية فحفا دقيقا , لكي يتأكد مما اذا كان هناك مؤثرات خارجية او متغيرات ترجع الى الإجراءات التجريبية او متغيرات ترجع الى مجتمع العينة تؤثر في المتغير التابع , و عليه ان يبذل كل جهد مستطاع لضبط المتغيرات التي يتبينها , و لقد تضمن بحثنا على المتغيرات التالية :

ا - المتغير المستقل :

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة و يقصد به " العامل التجريبي " الذي يريد قياس اثره على المتغير التابع .
و هو الأداة التي يؤدي الى التغيير في قيمتها الى احداث التغيير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به والتأثير عليها .

و هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عادة ما يعرف باسم المتغير او العامل التجريبي . (ربحي مصطفى عليان / عثمان محمد غانم , 2000 . ص 51)
و في هذا البحث يكون المتغير المستقل هو الوحدات التعليمية المقترحة .

ب - المتغير التابع :

و هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة . (ربحي مصطفى عليان / عثمان محمد غانم , 2000 , ص 51) .
و يعرف على انه الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبديله .
و في بحثنا هذا يكون المتغير التابع هو بعض مهارات كرة السلة (التمرير , الاستقبال , التنطيط , التصويب) , و الخطوات التعليمية في الوثب الطويل .

ج - المتغيرات الدخيلة :

يذكر محمد حسن علاوى بانه يصعب على الباحث ان يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيح , من اجل الضبط الصحيح و لضبط المتغيرات الرئيسية و عزل المتغيرات الدخيلة او المشوشة و المتمثلة في (العمر , ..) .

3-1-4 وسائل البحث :

١ - وسائل جمع المادة العلمية :

❖ وسائل ميدانية :

✓ ملعب كرة السلة .

✓ مضمار للوثب الطويل .

✓ اقماع .

✓ كرات السلة .

✓ ميقاتي .

✓ صافرة .

✓ ديكامتر .

❖ وسائل بيداغوجية :

✓ منهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة ثمانية متوسط .

✓ الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة ثمانية متوسط .

✓ الكراس اليومي .

✓ التوزيع السنوي .

✓ نماذج الوحدات التعليمية و التعليمية .

ب - الاختبارات المستخدمة :

الاختبار هو احدى الوسائل المهمة في تقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما يبين مدى صلاحية أي برنامج تعليمي , و الاختبارات المستخدمة في البحث هي :

❖ الاختبار في نشاط كرة السلة :

يتم اختبار التلاميذ في 04 معايير و هي التمرير , الاستقبال , التنظيط , التصويب .

❖ الاختبار في نشاط الوثب الطويل :

تم اختبار التلاميذ في الوثب الطويل عن طريق الوثب الافقي , و هو الوثب الى ابعد نقطة في الوثب مع التركيز على الملاحظة و التقييم وفق المعايير التالية :

• خطوات الاقتراب .

• رجل الارتكاز .

• الطيران .

• السقوط .

• المسافة .

❖ الوسائل المستعملة في النشاطين :

• بطاقة ملاحظة .

• ملعب كرة السلة .

• حوض الرمل للوثب الطويل .

• كرات سلة .

• صافرة .

• اقماع .

• ميقاتي .

• ديكامتر .

ج – الوسائل الإحصائية :

❖ المتوسط الحسابي :

من اهم مقاييس النزعة المركزية , و اكثرها استخداما في النواحي التطبيقية , و يمكن حسابها للبيانات الميوبة و غير ميوبة , كما يلي :

✓ الوسط الحسابي للبيانات غير الميوبة :

الفصل الثالث.....الخصائص الإجرائية للبحث

يعرف الوسط الحسابي بشكل عام على انه مجموع القيم مقسوما على عددها , فاذا كان لدينا n من القيم ,
و يرمز لها $x_1 . x_2 . \dots . x_n$

فان الوسط الحسابي لهذه القيم , و نرمز له بالرمز \bar{x} بحسب المعادلة التالية :

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$
$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

حيث يدل الرمز \sum على المجموع

✓ الوسط الحسابي للبيانات المبوبة :

من المعلوم ان القيم الاصلية , لا يمكن معرفتها من جدول التوزيع التكراري , حيث ان هذه القيم موضوعة في شكل فئات , و لذا يتم التعبير عن كل قيمة من القيم التي داخل حدود الفئة بمركز هذه الفئة , و من ثم يؤخذ في الاعتبار ان مركز الفئة هو القيمة التقديرية لكل مفردة تقع في هذه الفئة .

فاذا كانت k هي عدد الفئات , و كانت $x_1 . x_2 . \dots . x_n$ هي مراكز هذه الفئات , و $f_1 . f_2 . \dots . f_k$ هي التكرارات , فان الوسط الحسابي يحسب بالمعادلة التالية (شرف الدين خليل , ص 31)

$$\bar{x} = \frac{x_1 f_1 + x_2 f_2 + \dots + x_k f_k}{f_1 + f_2 + \dots + f_k} = \frac{\sum_{i=1}^k x_i f_i}{\sum_{i=1}^k f_i}$$

❖ الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري اهم مقاييس التشتت لأنه ادقها , و يرمز له بالرمز (ع) , و يمكن ايجاده بطريقتين أولهما متوسط الانحرافات و التباين , اذ نحصل عليه من الجذر التربيعي الموجب للتباين على وفق الصيغة الاتية : (وديع ياسين محمد التركيتي / حسن محمد عبد العبيدي , 2012 , 187) .

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

ع: الانحراف المعياري.
س: تمثل قيمة العينة.
ش: تمثل المتوسط الحسابي.

❖ " ت " ستودنت :

يستخدم دلالة الفروق , المتوسطات , الغير المتوسط و المرتبطة بالعينات المتساوية و الغير و الصغيرة و الكبيرة , و هناك حالات مختلفة لحساب هذه الدلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين و العينتين متساويتين و الذي يناسب مع بحثنا و يمكن إيجاده وفق المعادلة التالية : (وديع ياسين محمد التركي / حسن محمد عبد العبيدي , 2012 , ص 187) .

$\bar{س}_1$: المتوسط الحسابي للاختبار القبلي

$\bar{س}_2$: المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

ع₁: الانحراف المعياري للاختبار القبلي

ع₂: الانحراف المعياري للاختبار البعدي

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

خلاصة :

مما سبق , يمكننا القول بان تحديد الخصائص الإجرائية للبحث بما فيها إطارات البحث و التي نعني بها الاطار البشري و الاطار الزمني و كذا الاطار المكاني للتربص و التي طبق فيها المنهج التجريبي , و تحديد اهداف العمل و وسائل العمل , يمكننا من بناء نظرة عامة حول الإمكانيات البدنية و المستوى الفني للتلميذ , كما يمكننا من عرض و تحليل نتائج الاختبارين التشخيصي و التحصيلي و إعطاء تفسير للنتائج المسجلة .

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

يرمي التقييم المسابير لعملية التعلم الى فهم معنى هذا التعلم نفسه و البحث على مؤشرات تدفع بالأستاذ الى تسوية عملية التكوين المؤثرة على التلميذ , من حيث تنمية قدراته من جهة , و تقييم مستواه المهاري طبقا لمعالم يتم تحديدها مسبقا من جهة أخرى ان الهدف من التقييم الشخصي في النشاطين الفردي و الجماعي تساعد على اخذ المعلومات الأولية قبل الشروع في تخطيط البرنامج العملي (التعليمي) , كما تساعد على ملاحظة سلوكيات التلاميذ خلال عملية الكشف الأولى التي تبين اهتماماتهم و احتياجاتهم في بداية مرحلة التعلم , ان استغلال و معالجة بطاقة الملاحظات التي تبنى أساسا على مؤشرات الكفاءة القاعدية تعطي تقديرات أولية للمستوى المهاري للتلاميذ و ترتيب المؤشرات حسب الأولويات بعد استخراج النقائص .

و سوف نتطرق في هذا الفصل الى عرض و تحليل النتائج المحصلة في الاختبارين القبلي و البعدي لنشاطي كرة السلة و الوثب الطويل .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

4-1 عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي :

ا - عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي للنشاط الفردي : (الوثب الطويل)

المعايير					التلاميذ	
المسافة	السقوط	الطيران	رجل الارتكاز	خطوات الاقتراب	الأسماء	الرقم
2.00	15	15	15	15	ب . غلام	01
2.00	15	14	14	15	خ . احمد زكي	02
2.30	15	15	15	16	د . عبد الله	03
2.40	15	15	15	16	د . صابر	04
2.80	16	16	16	16	ر . نوفل	05
3.00	16	16	16	17	ر . ياسين	06
2.80	16	16	16	16	ز . عبد الجليل	07
2.10	15	15	15	16	ع . يعقوب	08
2.50	16	16	16	16	ع . عقبة	09
3.10	16	16	16	17	ق . عبد النور	10
2.20	16	16	16	16	ك . يحي	11
2.60	16	16	16	16	ل . شعيب	12
3.00	16	16	16	17	ل . احمد عبد العظيم	13
2.00	14	15	15	15	م . وائل عبد الله	14
3.00	16	16	16	17	م . ايمن سيف الدين	15
3.00	16	16	16	17	ن . عبد الرزاق	16

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2.55	15.56	15.56	15.56	16.13	الوسط الحسابي
0.41	0.63	0.63	0.63	0.72	الانحراف المعياري
1.50	14	13	14	15	01 ب . همسة
1.70	13	14	15	14	02 ب . سعاد
2.00	14	15	15	15	03 ب . صفاء
1.00	12	13	12	13	04 ب . هديل
1.20	12	13	13	13	05 ب . فريال
1.00	13	14	14	14	06 ب . اكرام
1.00	13	12	13	13	07 ب . اميمة
1.00	12	12	12	13	08 ب . هديل
2.00	15	14	15	15	09 ج . سهيلة
1.20	13	13	13	14	10 ح . ريم انفال
1.30	13	12	13	13	11 ح . ردينة سندس
1.50	14	12	13	14	12 ح . يسرى
1.50	14	14	15	14	13 خ . اية
2.30	14	13	14	15	14 س . ملاك
2.00	14	13	14	15	15 ش . أسماء
1.30	13	12	13	14	16 ط . وسام
1.90	14	14	14	14	17 ع . مايا
2.00	14	13	14	15	18 ع . مريم

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.50	12	14	13	14	م . ابتهاج	19
1.20	13	12	13	14	م . ونام	20
1.51	13.30	13.10	13.60	14.05	الوسط الحسابي	
0.41	0.86	0.91	0.94	0.76	الانحراف المعياري	

الجدول رقم (05) : يمثل نتائج الاختبار التشخيصي في النشاط الفردي " القفز الطويل " .

أولا : عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي للمعيار الأول " خطوات الاقتراب " :

❖ عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي بالنسبة للذكور :

➤ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار خطوات الاقتراب 16.13 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " جيد " في هذا المعيار .

➤ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.72 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار خطوات الاقتراب لدى الذكور .

❖ عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي بالنسبة للإناث :

➤ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار خطوات الاقتراب 14.05 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن " في هذا المعيار .

➤ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.76 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار خطوات الاقتراب لدى الإناث .

ثانيا : عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي للمعيار الثاني " رجل الارتكاز " :

❖ بالنسبة للذكور :

➤ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار رجل الارتكاز 15.56 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

➤ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.63 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار رجل الارتكاز لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار رجل الارتكاز 13.60 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.94 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار رجل الارتكاز لدى الاناث .

ثالثا : المعيار الثالث " الطيران "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار الطيران 15.56 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.63 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار الطيران لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار الطيران 13.10 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.91 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الطيران لدى الاناث .

رابعا : المعيار الرابع " السقوط "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار السقوط 15.56 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.63 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار السقوط لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار السقوط 13.30 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذا المعيار .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.86 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار السقوط لدى الاناث .

خامسا : المعيار الخامس " المسافة "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار المسافة 2.55 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.41 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار السقوط لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار المسافة 1.51 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.41 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار السقوط لدى الاناث .

ب - عرض و تحليل نتائج التقويم التشخيصي للنشاط الجماعي : (كرة السلة)

المعايير				التلاميذ	
التصويب	التنظيف	الاستقبال	التمرير	الأسماء	الرقم
16	15	16	16	ب . غلام	01
14	15	16	16	خ . احمد زكي	02
15	16	15	15	د . عبد الله	03
15	14	16	16	د . صابر	04
15	15	16	16	ر . نوفل	05
14	13	15	15	ر . ياسين	06

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

14	13	15	15	07 ز . عبد الجليل
13	14	15	15	08 ع . يعقوب
16	15	16	16	09 ع . عقبة
16	16	16	16	10 ق . عبد النور
15	15	15	15	11 ك . يحي
16	16	16	16	12 ل . شعيب
16	16	16	15	13 ل . احمد عبد العظيم
15	15	14	15	14 م . وائل عبد الله
16	16	16	16	15 م . ايمن سيف الدين
16	16	14	15	16 ن . عبد الرزاق
15.13	15.00	15.44	15.50	الوسط الحسابي
0.96	1.03	0.73	0.52	الانحراف المعياري
13	13	15	15	01 ب . همسة
12	12	14	14	02 ب . سعاد
12	12	14	14	03 ب . صفاء
12	12	14	14	04 ب . هديل
13	14	15	15	05 ب . فريال
13	13	13	14	06 ب . اكرام
12	13	14	14	07 ب . اميمة
12	13	14	14	08 ب . هديل

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

13	14	15	15	ج . سهيلة	09
12	13	14	14	ح . ريم انفال	10
13	13	13	13	ح . ردينة سندس	11
13	14	14	14	ح . يسرى	12
15	16	16	16	خ . اية	13
14	13	14	14	س . ملاك	14
14	13	14	14	ش . أسماء	15
12	12	13	13	ط . وسام	16
13	12	13	13	ع . مايا	17
13	12	13	13	ع . مريم	18
13	14	13	13	م . ابتهاج	19
15	15	15	15	م . وئام	20
12.95	13.15	14.00	14.05	الوسط الحسابي	
0.94	1.10	0.86	0.83	الانحراف المعياري	

الجدول رقم (06) : يمثل نتائج الاختبار التشخيصي في النشاط الجماعي " كرة السلة " .

أولا: المعيار الأول " التمرير "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التمرير 15.50 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.52 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار التمرير لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التمرير 14.05 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن " في هذه المهارة .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.83 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التمرير لدى الاناث .

ثانيا : المعيار الثاني " الاستقبال "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار الاستقبال 15.44 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.73 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار الاستقبال لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة الاستقبال 14.00 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن " في هذه المهارة .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.86 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الاستقبال لدى الاناث .

ثالثا : المعيار الثالث " التنطيط "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التنطيط 15.00 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.03 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التنطيط لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- ← بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التنطيط 13.15 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذه المهارة .
- ← بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.10 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التنطيط لدى الاناث .

رابعا : المعيار الرابع " التصويب "

❖ بالنسبة للذكور :

- ← بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التصويب 15.13 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " حسن جدا " في هذا المعيار .
- ← بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.96 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التصويب لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

- ← بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التصويب 12.95 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة الابتدائية " ضعيف " في هذه المهارة .
- ← بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.94 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التصويب لدى الاناث .

4 - 2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار التحصيلي :

ا - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار التحصيلي للنشاط الفردي : (الوثب الطويل)

المعايير					التلاميذ	
المسافة	السقوط	الطيران	رجل الارتكاز	خطوات الاقتراب	الأسماء	الرقم
2.00	17	16	16	17	ب . غلام	01
3.00	17	17	17	17	خ . احمد زكي	02
2.50	16	17	17	17	د . عبد الله	03
2.50	17	16	17	17	د . صابر	04

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2.50	16	16	16	16	ر . نوفل	05
3.00	17	17	17	17	ر . ياسين	06
3.00	17	17	17	18	ز . عبد الجليل	07
2.15	16	16	16	16	ع . يعقوب	08
2.50	15	16	16	17	ع . عقبة	09
3.15	18	18	18	18	ق . عبد النور	10
2.50	16	16	16	17	ك . يحي	11
3.00	17	17	17	17	ل . شعيب	12
3.00	17	17	17	17	ل . احمد عبد العظيم	13
2.00	15	16	16	17	م . وائل عبد الله	14
2.50	16	16	16	16	م . ايمن سيف الدين	15
3.00	17	17	17	17	ن . عبد الرزاق	16
2.64	16.50	16.50	16.63	16.94	الوسط الحسابي	
0.38	0.82	0.63	0.62	0.57	الانحراف المعياري	
1.50	15	14	14	15	ب . همسة	01
2.00	16	16	16	16	ب . سعاد	02
2.00	15	16	16	16	ب . صفاء	03
1.5	16	15	15	15	ب . هديل	04
1.00	13	13	13	14	ب . فريال	05
1.50	15	15	15	16	ب . اكرام	06

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.15	14	14	14	15	ب . اميمة	07
1.00	13	13	13	15	ب . هديل	08
2.00	15	15	15	16	ج . سهيلة	09
2.00	13	14	14	14	ح . ريم انفال	10
1.50	13	13	13	14	ح . ردينة سندس	11
2.00	16	16	16	16	ح . يسرى	12
1.75	16	16	16	16	خ . اية	13
2.50	16	16	16	16	س . ملاك	14
2.00	15	15	15	16	ش . أسماء	15
2.50	14	15	15	16	ط . وسام	16
2.00	15	15	16	16	ع . مايا	17
1.50	13	13	14	14	ع . مريم	18
1.50	14	14	13	14	م . ابتهاج	19
1.50	15	15	15	16	م . وئام	20
1.72	14.60	14.65	14.70	15.30	الوسط الحسابي	
0.43	1.14	1.09	1.13	0.86	الانحراف المعياري	

الجدول رقم (07) : يمثل نتائج الاختبار التحصيلي في النشاط الفردي " الففز الطويل " .

أولاً : المعيار الأول " خطوات الاقتراب "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار خطوات الاقتراب 16.94 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.57 وهذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار خطوات الاقتراب لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار خطوات الاقتراب 15.30 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.86 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار خطوات الاقتراب لدى الاناث .

ثانيا : المعيار الثاني " رجل الارتكاز "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار رجل الارتكاز 16.63 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.62 و هذا دليل على وجود تقارب كبير في المستوى في معيار رجل الارتكاز لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار رجل الارتكاز 14.70 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.13 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار رجل الارتكاز لدى الاناث .

ثالثا : المعيار الثالث " الطيران "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار الطيران 16.50 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.63 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الطيران لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار الطيران 14.65 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.09 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الطيران لدى الاناث .

رابعا : المعيار الرابع " السقوط "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار السقوط 16.50 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.82 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار السقوط لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار السقوط 14.60 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.14 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار السقوط لدى الاناث .

خامسا : المعيار الخامس " المسافة "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار المسافة 2.64 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.38 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار المسافة لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في معيار المسافة 1.72 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذا المعيار .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.43 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار المسافة لدى الاناث .

ب - عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبار التحصيلي للنشاط الجماعي :

المعايير				التلاميذ	
التصويب	التنظيف	الاستقبال	التمرير	الأسماء	الرقم
17	15	16	16	ب . غلام	01
18	17	17	17	خ . احمد زكي	02
18	17	17	17	د . عبد الله	03
17	17	17	17	د . صابر	04
17	16	16	17	ر . نوفل	05
16	17	17	17	ز . ياسين	06
16	16	16	16	ز . عبد الجليل	07
17	16	17	17	ع . يعقوب	08
18	17	17	17	ع . عقبة	09
18	18	18	18	ق . عبد النور	10
16	15	15	16	ك . يحي	11
18	17	17	17	ل . شعيب	12
17	16	15	16	ل . احمد عبد العظيم	13
17	16	16	16	م . وائل عبد الله	14
17	17	17	17	م . ايمن سيف الدين	15

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

17	16	16	15	ن . عبد الرزاق	16
17.13	15.81	16.50	16.63	الوسط الحسابي	
0.72	2.74	0.82	0.72	الانحراف المعياري	
16	15	15	16	ب . همسة	01
16	16	16	16	ب . سعاد	02
16	16	16	15	ب . صفاء	03
15	15	16	16	ب . هديل	04
14	14	15	15	ب . فريال	05
14	14	14	15	ب . اكرام	06
14	14	15	15	ب . اميمة	07
14	14	14	15	ب . هديل	08
15	15	16	16	ج . سهيلة	09
14	14	14	14	ح . ريم انفال	10
14	14	14	14	ح . ردينة سندس	11
15	16	15	16	ح . يسرى	12
17	16	16	17	خ . اية	13
16	15	15	16	س . ملاك	14
15	15	15	15	ش . أسماء	15
14	14	14	14	ط . وسام	16
15	15	15	15	ع . مايا	17

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

15	15	16	15	ع . مريم	18
14	14	14	14	م . ابتهاج	19
16	16	16	16	م . ونام	20
14.95	14.70	15.05	15.25	الوسط الحسابي	
0.94	1.17	0.83	0.85	الانحراف المعياري	

الجدول رقم (08) : يبين نتائج الاختبار التحصيلي في النشاط الجماعي " كرة السلة "

أولاً : المعيار الأول " التمرير "

❖ بالنسبة للذكور :

← بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التمرير 16.63 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

← بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.72 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التمرير لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

← بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التمرير 15.25 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن جدا " في هذه المهارة .

← بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.85 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التمرير لدى الإناث .

ثانياً : المعيار الثاني " الاستقبال "

❖ بالنسبة للذكور :

← بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار الاستقبال 16.50 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد " في هذا المعيار .

❖ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.82 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الاستقبال لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة الاستقبال 15.05 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن جدا " في هذه المهارة .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.83 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار الاستقبال لدى الاناث .

ثالثا : المعيار الثالث " التنطيط "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التنطيط 15.81 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 2.74 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التنطيط لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التنطيط 14.70 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذه المهارة .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 1.17 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التنطيط لدى الاناث .

رابعا : المعيار الرابع " التصويب "

❖ بالنسبة للذكور :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للذكور في معيار التصويب 17.13 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " جيد جدا " في هذا المعيار .

◀ بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.72 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التصويب لدى الذكور .

❖ بالنسبة للإناث :

◀ بلغ المتوسط الحسابي للإناث في مهارة التصويب 14.95 و هذا يعني ان مستوى التلاميذ في المرحلة النهائية " حسن " في هذه المهارة .

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

بينما بلغ الانحراف المعياري قيمة 0.94 و هذا دليل على وجود تقارب في المستوى في معيار التصويب لدى الاناث .

4 - 3 عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين الاختباريين التشخيصي والتحصيلي :

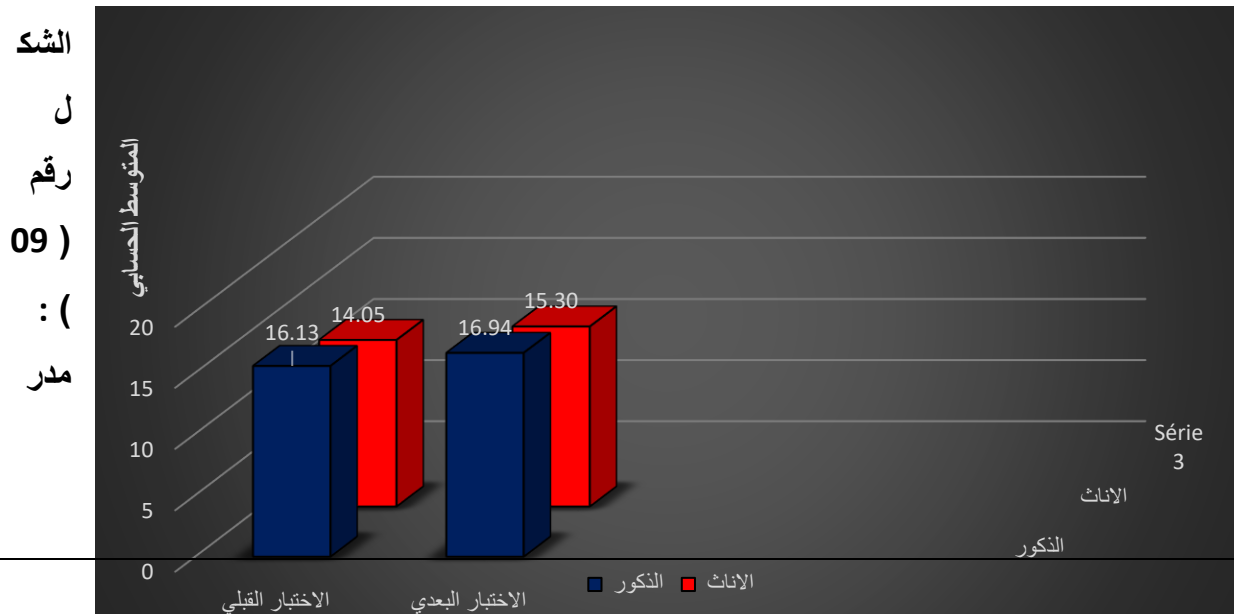
1 - عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين الاختباريين التشخيصي و التحصيلي بالنسبة للنشاط

الدالة الاحصائية للفروق	ت . المحسوبة	ت . الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	انحراف معياري		متوسط حسابي		معاملات إحصائية العينة
					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
دالة احصائية	3.591	2.131	15	0.05	0.57	0.72	16.94	16.13	الذكور
دالة احصائية	6.139	2.093	19	0.05	0.86	0.76	15.30	14.05	الاناث

الفردى :

أولاً : المعيار الأول " خطوات الاقتراب "

الجدول رقم (09) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار خطوات الاقتراب



الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في خطوات الاقتراب للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار خطوات الاقتراب , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 16.13 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت جيدة جدا و بانحراف معياري قدره 0.72 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.94 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.57 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 3.591 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار خطوات الاقتراب .

← عند الاناث :

من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار خطوات الاقتراب , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 14.05 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثالث أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة و بانحراف معياري قدره 0.76 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 15.30 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة جدا بانحراف معياري قدره 0.86 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 6.139 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار خطوات الاقتراب .

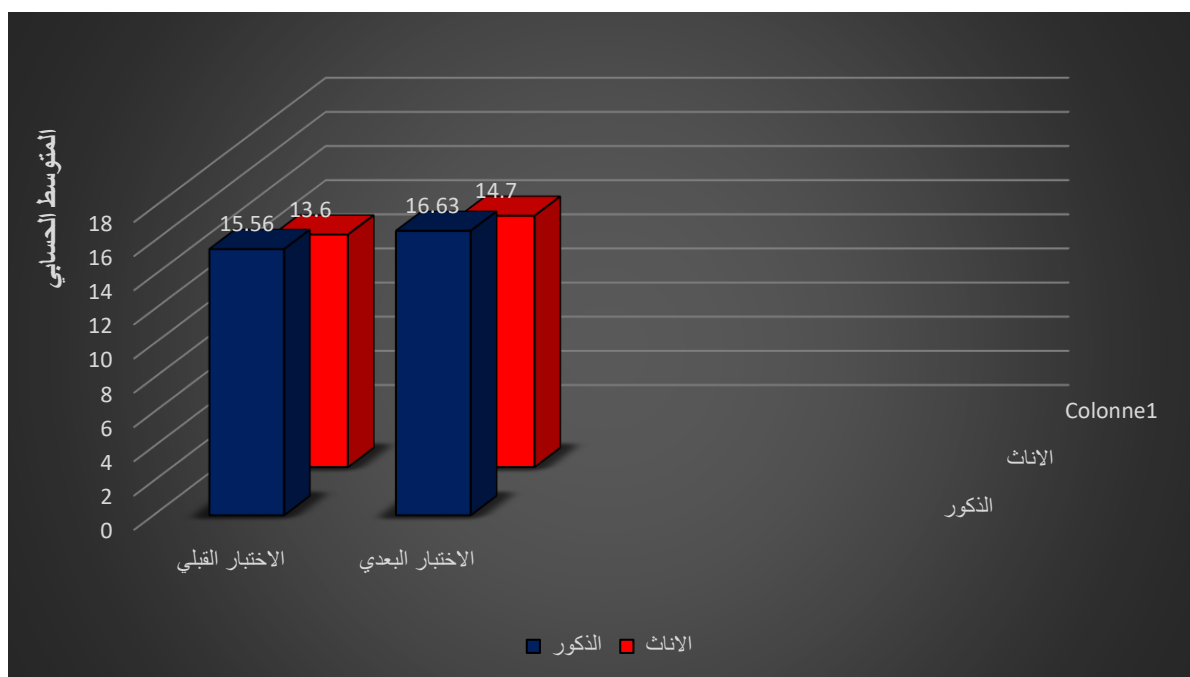
ثانيا : المعيار الثاني " رجل الارتكاز "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (10) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار رجل

الدالة الاحصائية للفروق	ت . المحسوبة	ت . الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	انحراف معياري		متوسط حسابي		معاملات إحصائية العينة
					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
دالة احصائيا	4.977	2.131	15	0.05	0.62	0.63	16.63	15.56	الذكور
دالة احصائيا	5.08	2.093	19	0.05	1.13	0.94	14.70	13.60	الاناث

الارتكاز



الشكل رقم (10) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في رجل الارتكاز للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الإحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار رجل الارتكاز , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.56 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.63 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.63 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.62 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 4.977 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائية أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار رجل الارتكاز .

← عند الاناث :

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار رجل الارتكاز , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 13.60 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 0.94 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 14.70 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 1.13 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 5.08 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائية أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار رجل الارتكاز .

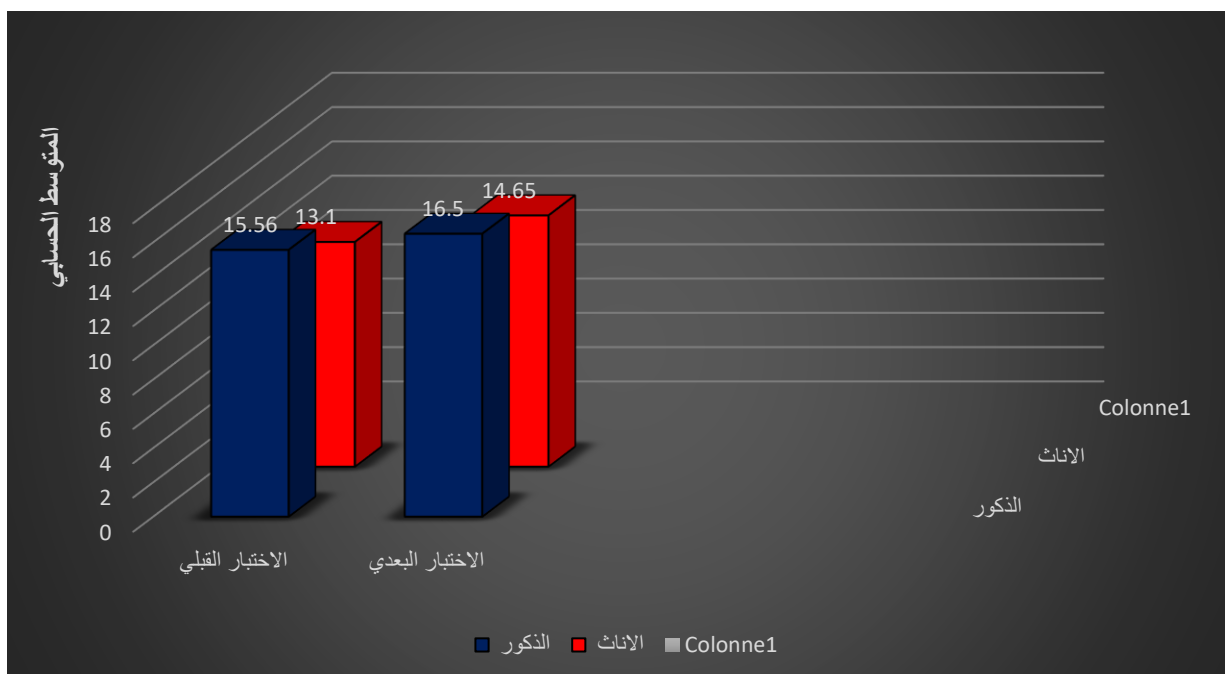
ثالثا : المعيار الثالث " الطيران "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
دالة احصائيا	4.898	2.131	15	0.05	0.63	0.63	16.50	15.56	الذكور
دالة احصائيا	6.307	2.093	19	0.05	1.09	0.91	14.65	13.10	الاناث

الجدول رقم (11) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار

الطيران



الشكل رقم (11) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الطيران للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الاحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار الطيران , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.56 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.63 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.50 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.63 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 4.898 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار الطيران .

◀ عند الإناث :

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار الطيران , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 13.10 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 0.91 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 14.65 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 1.09 .

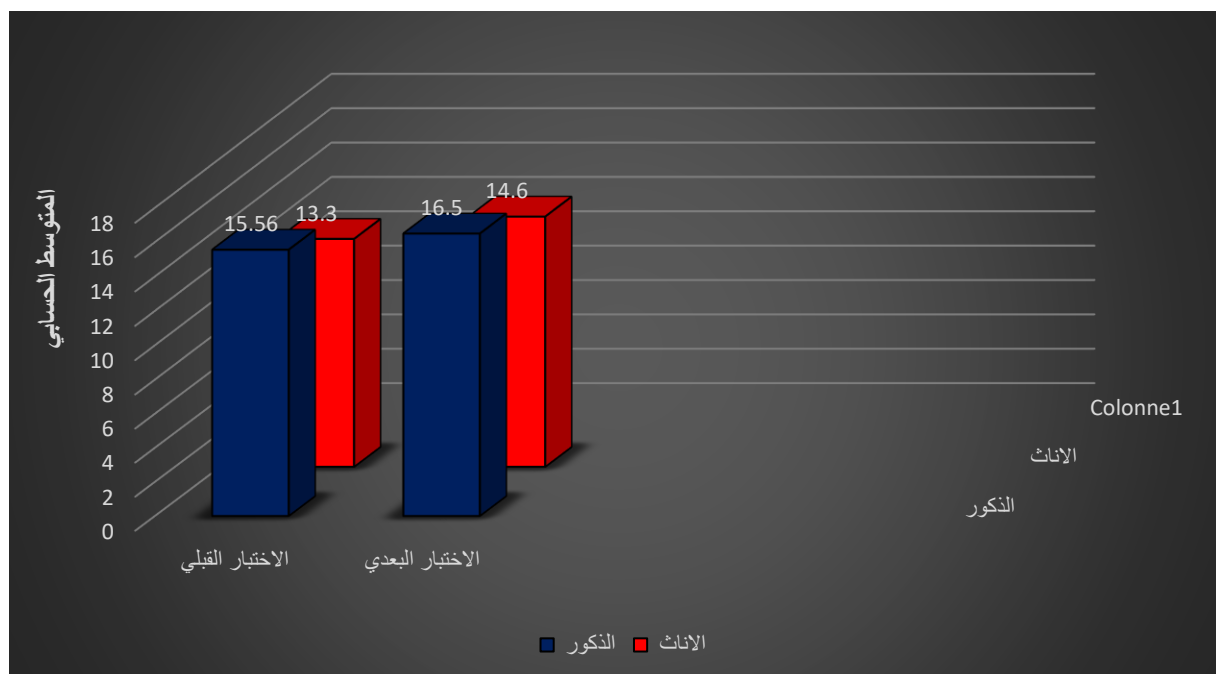
و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 6.307 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار الطيران .

رابعا : المعيار الرابع " السقوط "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

				اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي		
دالة احصائيا	4.391	2.131	15	0.05	0.82	0.63	16.50	15.56	الذكور
دالة احصائيا	5.151	2.093	19	0.05	1.14	0.86	14.60	13.30	الاناث

الجدول رقم (12) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار السقوط



الشكل رقم (12) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في السقوط للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الاحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار السقوط , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.56 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.63 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.50 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.82 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 4.391 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار السقوط .

← عند الإناث :

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار السقوط , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 13.10 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 0.86 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 14.60 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 1.14 .

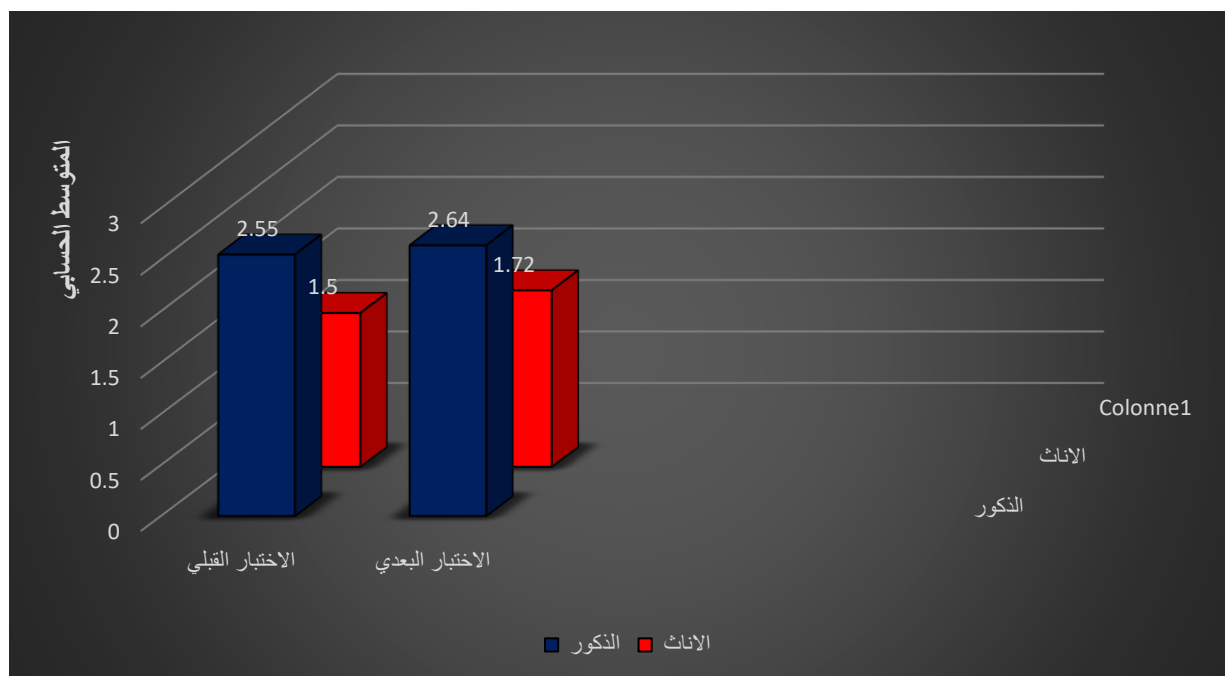
و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 5.151 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار السقوط .

خامسا : المعيار الخامس " المسافة "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
ليست دالة احصائيا	1.168	2.131	15	0.05	0.38	0.41	2.64	2.55	الذكور
دالة احصائيا	2.624	2.093	19	0.05	0.43	0.41	1.72	1.50	الاناث

الجدول رقم (13) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار المسافة



الشكل رقم (13) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في المسافة للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

➤ عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار المسافة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 2.55 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.41 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 2.64 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.38.

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 1.168 و هي اقل من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا أي ليس هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار المسافة .

◀ عند الاناث :

من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار المسافة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 1.50 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 0.41 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 1.72 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 0.43 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 2.624 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار المسافة .

ب - عرض و تحليل و تفسير نتائج المقارنات بين الاختبارين التشخيصي و التحصيلي بالنسبة للنشاط الجماعي :

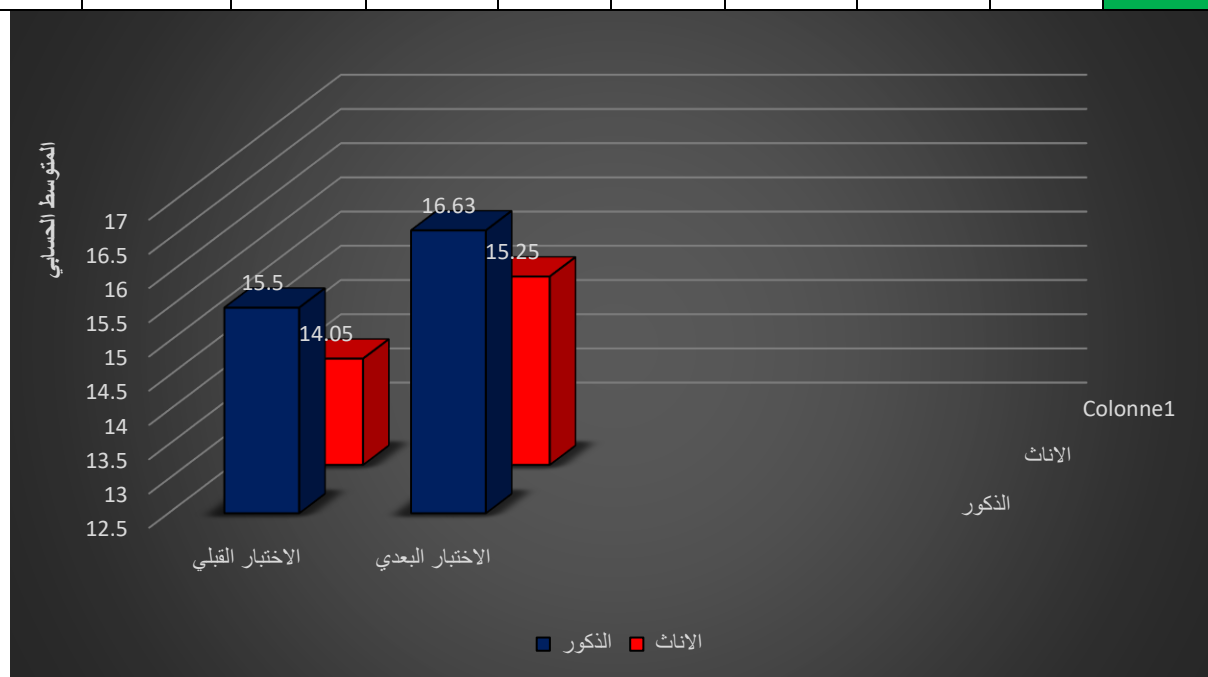
أولا : المعيار الأول " التمرير "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (14) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار

التمرير

الدالة الإحصائية للفروق	ت . المحسوبة	ت . الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	انحراف معياري		متوسط حسابي		معاملات إحصائية العينة
					اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
دالة احصائيا	7.268	2.131	16	0.05	0.72	0.52	16.63	15.50	الذكور
دالة احصائيا	8.717	2.093	19	0.05	0.85	0.83	15.25	14.05	الاناث



الشكل رقم (14) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التمرير للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الاحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار التمرير , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.50 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.52 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.63 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.72 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 7.268 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائية أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التمرير .

◀ عند الإناث :

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار التمرير , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 14.05 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثالث أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة و بانحراف معياري قدره 0.83 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 15.25 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة جدا بانحراف معياري قدره 0.85 .

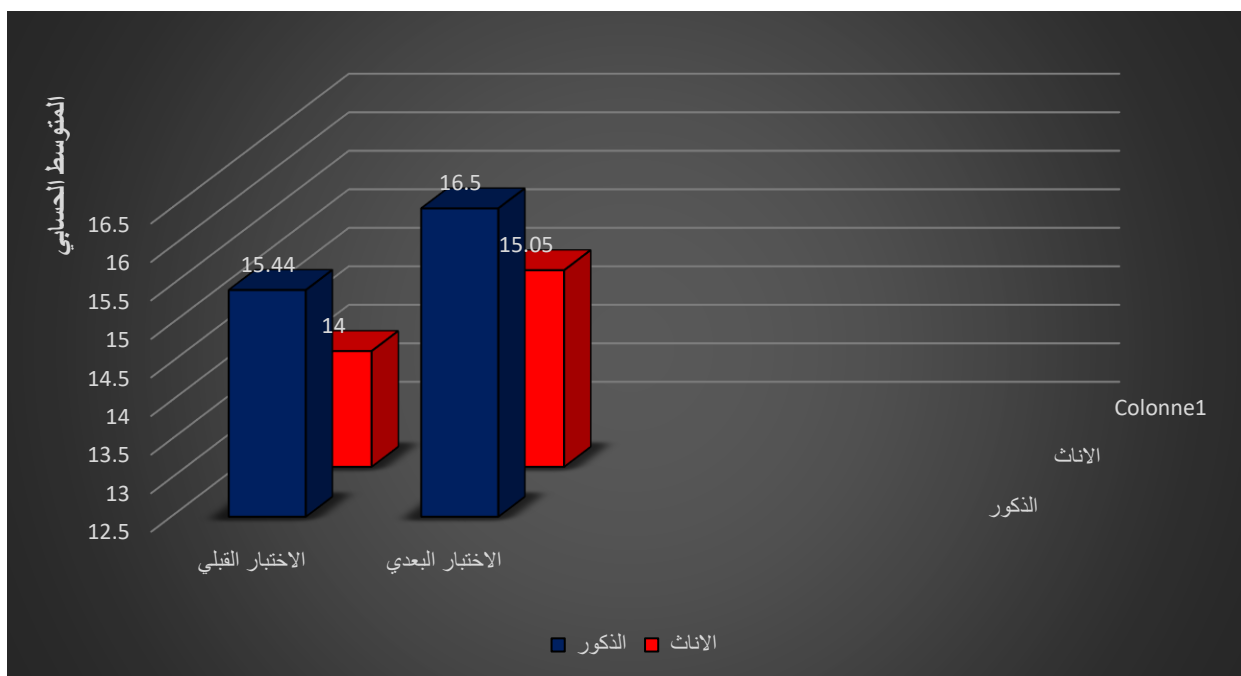
و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 8.717 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائية أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التمرير .

ثانيا : المعيار الثاني " الاستقبال "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

				اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي		
دالة احصائيا	4.037	2.131	16	0.05	0.82	0.73	16.50	15.44	الذكور
دالة احصائيا	5.680	2.093	19	0.05	0.83	0.86	15.05	14	الاناث

الجدول رقم (15) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار الاستقبال



الشكل رقم (15) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في الاستقبال للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الإحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار الاستقبال , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.44 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبيية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 0.73 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 16.50 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ جيدة جدا بانحراف معياري قدره 0.82.

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 4.037 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار الاستقبال .

← عند الاناث :

من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار الاستقبال , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 14 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثالث أي ان اغلبيية نتائج المجموعة كانت حسنة و بانحراف معياري قدره 0.86 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 15.05 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة جدا بانحراف معياري قدره 0.83 .

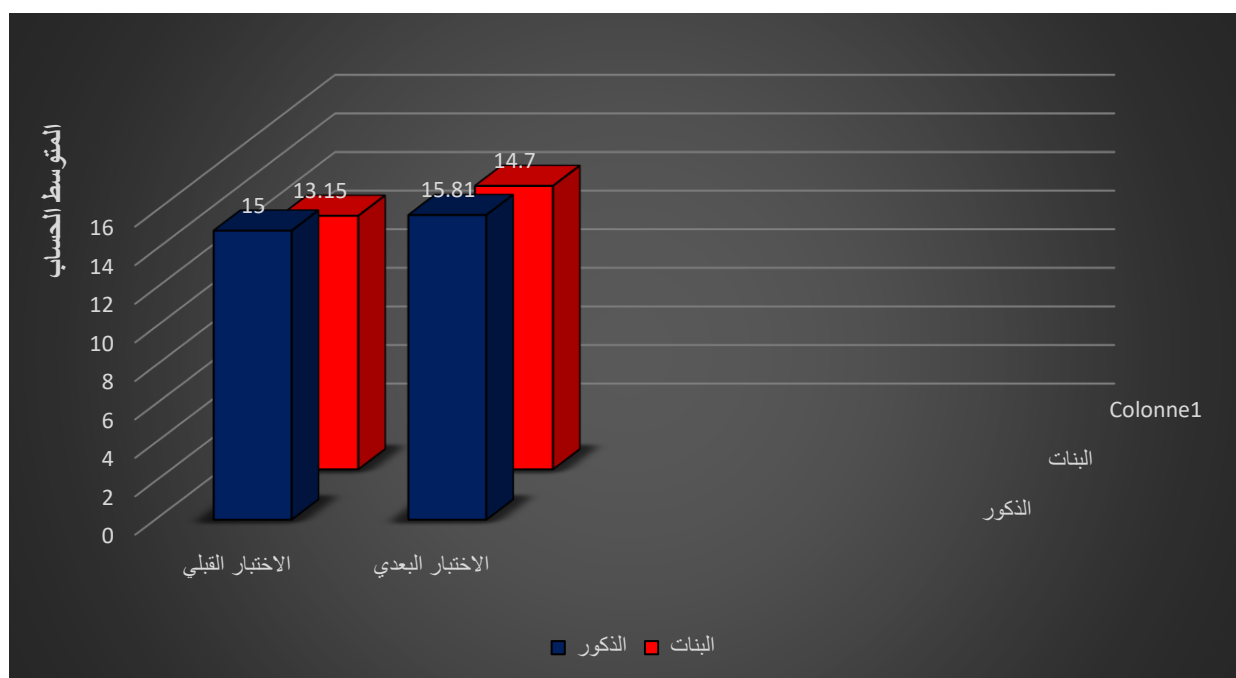
و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 5.680 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار الاستقبال .

ثالثا : المعيار الثالث " التنطيط "

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
دالة احصائيا	4.754	2.131	16	0.05	2.74	1.03	15.81	15	الذكور
دالة احصائيا	6.240	2.093	19	0.05	1.17	1.10	14.70	13.15	الاناث

الجدول رقم (16) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار التنظي



الشكل رقم (16) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التنظي للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي

معاملات إحصائية	متوسط حسابي	انحراف معياري	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت . الجدولية	ت . المحسوبة	الدلالة الإحصائية
-----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

في معيار التنطيط , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبيه نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف معياري قدره 1.03 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 15.81 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة جدا بانحراف معياري قدره 2.74.

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 4.754 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التنطيط .

◀ عند الإناث :

من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار التنطيط , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 13.15 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبيه نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 1.10 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 14.70 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 1.17 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 6.240 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التنطيط .

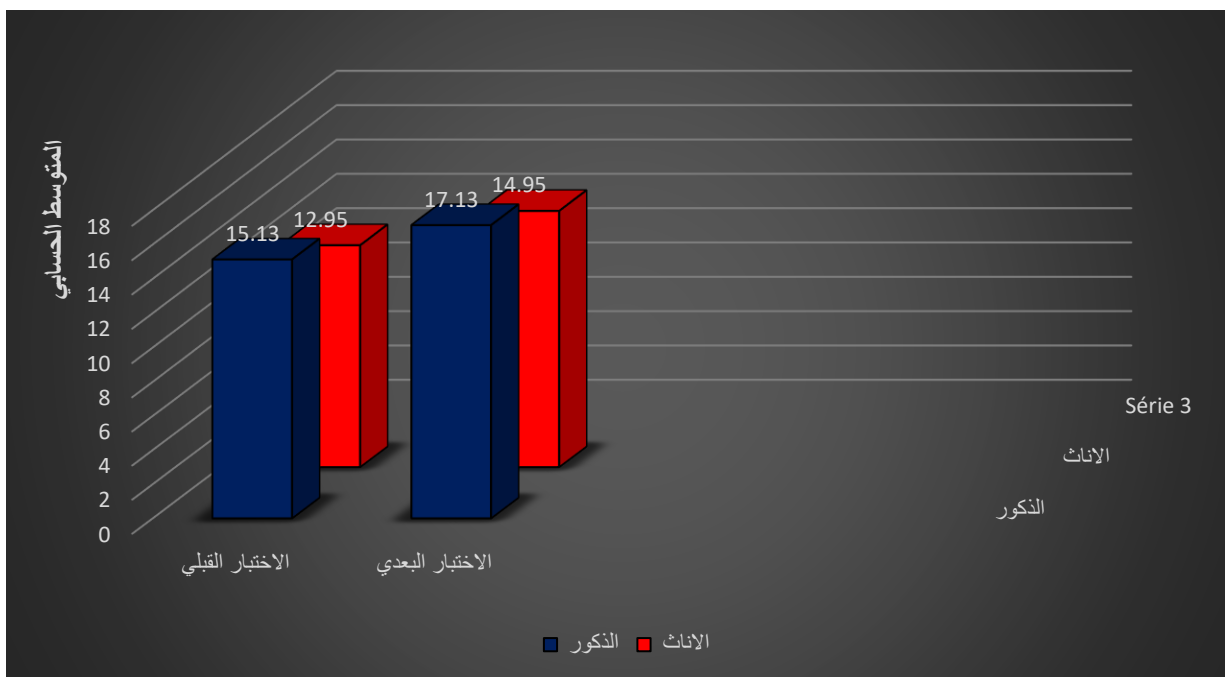
الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

					اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
دالة احصائيا	8.280	2.131	16	0.05	0.72	0.96	17.13	15.13	الذكور
دالة احصائيا	9.746	2.093	19	0.05	0.94	0.94	14.95	12.95	الاناث

رابعا: المعيار الرابع " التصويب "

الجدول رقم (17) : يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لمعيار

التصويب



الشكل رقم (17) : مدرج يبين المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في التصويب للجنسين

❖ تحليل نتائج الجدول :

← عند الذكور :

من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار التصويب , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 15.13 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الثاني أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت حسنة جدا و بانحراف

الفصل الرابع عرض و تحليل و مناقشة النتائج

معياري قدره 0.96 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 17.13 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ ممتازة بانحراف معياري قدره 0.72.

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 8.280 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.131 عند درجة حرية 15 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التصويب .

← عند الاناث :

من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح المعاملات الإحصائية للمقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي في معيار التصويب , حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قيمة 12.95 و هذا دليل على ان مستوى المجموعة يقع في المستوى الرابع أي ان اغلبية نتائج المجموعة كانت متوسطة و بانحراف معياري قدره 0.94 , فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قيمة 14.95 بمعنى ان اغلب نتائج التلاميذ حسنة بانحراف معياري قدره 0.94 .

و بحساب ت بين الاختبار القبلي و البعدي وجدنا انها تساوي 9.746 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي تساوي 2.093 عند درجة حرية 19 و عند نسبة خطأ 5% و هذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا أي هناك تحسن في الأداء الحركي لمعيار التصويب .

خلاصة :

ان عرض و تحليل النتائج خلال هذا الفصل يبين لنا مدى أهمية الاختبارات بأنواعها في كشف مستوى التلاميذ و كيف انها تساهم مساهمة كبيرة في توضيح مدى التطور الحاصل اثناء فترة ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية و الرياضية , و ذلك هو دور الاختبار التشخيصي و التحصيلي حيث سمح لنا بالوقوف على مدى التأثير الإيجابي للأهداف المسطرة و على مستوى أداء التلاميذ و ذلك من خلال تحسن معظم نتائج التلاميذ و ذلك عند اختبار كافة المعايير حيث انه يوجد هناك تحسن نسبي بين الاختبارات القبلية و البعدية كلا النشاطين الفردي و الجماعي و هذا ينطبق على العينة كافة .

الفصل الخامس: استنتاجات البحث

تمهيد :

من خلال فترة التربص التطبيقي و الذي يعتبر مرحلة أساسية في حياة المتربص التكوينية , اذ يعتبر التربص التطبيقي تجربة ميدانية في تكوين الأستاذ حيث يسمح له بالتعرف على ماهية عمله و التأقلم مع مختلف مكوناته خاصة التلاميذ و التكيف معهم في الأخير .

و من خلال بحثنا المتواضع و ما حواه من جانب نظري و تطبيقي و الذي قسمناه الى خمس فصول تتضمن مصطلحات البحث و دراسة العينة من كل النواحي , و بعد تطبيقنا للبرنامج المسطر ميدانيا مع عينة البحث , سنتطرق في هذه الفصل الى ذكر مختلف الاستنتاجات المسجلة طيلة فترة التربص و المتعلقة أساسا بظروف العمل و الاستنتاجات المتعلقة بالنشأطين المدروسين و المتمثلين في القفز الطويل و كرة السلة .

5 - 1 استنتاجات البحث :

5 - 1 - 1 استنتاجات النشاط الفردي " القفز الطويل " :

+ من الناحية البدنية :

- تنمية نسبية للقوة و الرشاقة لدى بعض التلاميذ .
- تحسن طفيف للتلاميذ من حيث التوافق العضلي و العصبي لديهم .

+ من الناحية التقنية :

- تعلم التلاميذ كيفية التنسيق بين الأطراف السفلية و العلوية اثناء خطوات الاقتراب .
- تعلم التلاميذ اجديات الوثب الطويل .
- تعلم التلاميذ كيفية الطيران و السقوط .

5 - 1 - 2 استنتاجات النشاط الجماعي " كرة السلة " :

+ من الناحية البدنية :

- اكتساب التلاميذ قدر من السرعة .
- تحسن خفيف في قابلية التلاميذ للقوة و المرونة .
- التكيف مع مختلف قوانين اللعبة مع احترام قرارات الحكم .
- اكتساب التلاميذ قدر من السرعة .
- تحسن خفيف في قابلية التلاميذ للقوة المميزة بالسرعة .
- اكتساب الجسم القدرة على التحمل .
- اكتساب مرونة اكبر للعضلات .

+ من الناحية التقنية :

- تعلم التلاميذ لتقنية التمرير و الاستقبال السليم .
- تمكن التلاميذ من أداء مهارة التنطيط بشكل سليم و مقبول .

- تعلم التلاميذ التسديد نحو السلة من الثبات بشكل مقبول .

+ من الناحية التكتيكية :

- تعلم التلاميذ كيفية تنفيذ دفاع هجومي .

- تعلم التلاميذ اللعب الجماعي و تدوير الكرة اثناء الهجوم .

- تعلم التلاميذ التعاون الجماعي من اجل الوصول الى الهدف .

5 - 2 مقابلة النتائج بالفرضيات :

+ الفرضية الجزئية 01 " تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في

نشاط كرة السلة إيجابا "

من خلال نتائج الجدول رقم 14 , 15 , 16 , 17 , و الذي تمثل عرض و تحليل نتائج المقارنات في الاختبارات التشخيصية و التحصيلية في مهارة التمرير , الاستقبال , التنطيط , التصويب , لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعايير المذكور سابقا بالنسبة للإناث و الذكور , و هذا يتوافق كليا مع مضمون الفرضية الجزئية 01 .

+ الفرضية الجزئية 02 " تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في

نشاط القفز الطويل إيجابا "

من خلال نتائج الجدول 09 , 10 , 11 , 12 , 13 , و الذي تمثل عرض و تحليل نتائج المقارنات بين الاختبارات التشخيصية و التحصيلية في مهارة خطوات الاقتراب , رجل الارتكاز , الطيران , السقوط , المسافة , لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعايير المذكورة سابقا بالنسبة للإناث و الذكور , غير انه من خلال الجدول 13 لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الاناث دون الذكور و ذلك في معيار المسافة . و هذا يتوافق جزئيا مع مضمون الفرضية الجزئية 02 .

+ الفرضية العامة " تؤثر الوحدات التعليمية المقترحة في تعليم بعض المهارات الحركية في نشاط كرة

السلة و القفز الطويل إيجابا "

من خلال مناقشة الفرضية الجزئية الأولى و جدنا ان النتائج تتوافق كليا مع مضمون هذه الفرضية , اما الفرضية الجزئية الثانية وجدنا ان النتائج في معيار المسافة تتوافق جزئيا مع مضمون هذه الفرضية , اذن فمجموع النتائج في النشاط الجماعي و الفردي تتوافق بدرجة كبيرة مع مضمون الفرضية العامة

خاتمة عامة :

ان مادة التربية البدنية لها مكانته الخاصة في المنظومة التربوية , مثلها مثل المواد الأخرى , حيث ترمي هذه المادة بالتلميذ الى تنمية معارفه و مهاراته المرتبطة بتصرفات معيشته , و التي بدورها تمكنه من تطويرها و تحسينها لكي ينمو و يتزعرع في الحياة بفضل التعايش الثقافي , الاجتماعي , الحركي , المعرفي , و العاطفي .

و يتفق المختصون في المجال التربوي على ان التدريب في التربية البدنية و الرياضية يرمي الى الأهداف التي ترمي اليها التربية العامة و لكن باختلاف الوسيلة , و لكن هي ليست مجرد حركة او أنشطة تؤدي دون هدف بل حددت لها اهداف بغرض اوصول الفرد الى مستوى مرموق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية .

و أصبحت التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية يدرسها مختصون في الميدان و تدرس في الثانويات و خصصت لها وسائل و إمكانيات خاصة لها , و تعتبر عنصرا هاما في اعداد النشأ الصالح , و اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يعيش المراهق مواقف مختلفة تؤثر في سلوكه و مواقفه بالسلب و الايجاب على ادائه الحركي و هو ما توصلنا اليه في نتائج للدراسة الخاصة بهم .

و لتحقيق كل هذا عملنا على تسطير اهداف مبرمجة على شكل فصل او دور تعليمي يتعلق بنشاطي القفز الطويل و كرة السلة و طبقتها على الميدان , و رغم الصعوبات التي واجهناها في بداية الامر خاصة فيما يتعلق بالتسيير و التنظيم و اختيار الطرق و التمارين المناسبة و كذلك الأسلوب المناسب في التعامل مع الفئة المختارة من التلاميذ الا اننا و بفضل مساعدة أستاذ المادة الذي سهل علنا مهمة الاندماج بسرعة , شيئا فشيئا تمكنا من إيجاد الأسلوب المناسب في التعامل و تمكن من تحقيق الأهداف المسطرة بالرغم من انه كان تطورا طفيفا في هذه الأهداف الا انه يعتبر نجاحا بالنظر الى نقص الخبرة لدينا من جهة , و من جهة أخرى نقص الوسائل البيداغوجية من عتاد و فضاءات ... الخ .

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

الكتب :

1. أسامة كامل راتب , النمو الحركي , دار الفكر , القاهرة , ط 2 , 1994.
2. بسطويسي احمد , سباقات المضمار و مسابقات الميدان , مصر , دار الفكر العربي , 1997.
3. حامد عبد السلام زهران , علم النفس النمو , ط 5 , جامعة عين الشمس , القاهرة , 2003.
4. حسن سيد معوض , كرة السلة للجميع , دار الفكر العربي , ط 7 , القاهرة , سنة 2003 .
5. حسن عبد الجواد , كرة السلة , دار العلم لملايين , القاهرة , ط 6 , ص 1987 .
6. خليل ميخائيل معوض , سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة , دار الفكر العربي , مصر , 1994.
7. داليا زكرياء / عباس زيد , التعلم التعاوني لاكتساب المهارات الحركية لكرة السلة .
8. ربحي مصطفى عليان / عثمان محمد غنيم , مناهج و أساليب البحث العلمي " النظرية و التطبيق " , دار صفاء للنشر و التوزيع , عمان , ط 1 , 2000.
9. شرف الدين خليل , شبكة الأبحاث عبر الانترنت www.rr4ee.net
10. صبحي قبلان / نضال الغفري , المدخل الى التربية الرياضية (الرياضة للجميع) ط 1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع , عمان .
11. عبد الحميد شرف , تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 2000.
12. عبد الرحمان الانصاري , العاب القوى , دار الثقافة للنشر و التوزيع , الأردن , 2002 .
13. عبد الرحمان العيسوي , التربية النفسية للطفل و المراهق , ط 1 , دار الراتب الجامعية , بيروت 2000.

14. عبد الكريم صونيا / زاوي حسيبة , دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصت ت . ب . ر لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات) , جامعة دالي إبراهيم , الجزائر , سنة 2001 / 2002 .
15. عبد المنعم المليحي / حلمي المليحي , النمو النفسي , ط 4 , دار النهضة العربية , بيروت , 1971 .
16. علي سموم الفرطوسي , القانون الدولي لكرة السلة , ط 1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 2018م .
17. علي مروش , كرة السلة , دار الهدى , الجزائر , بدون طبعة , 1987 .
18. فراج عبد الحميد توفيق , النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز , ط 1 , دار الوفاء لدنيا النشر و الطباعة , الاسكندرية , 2004 .
19. فواد افرام السبتاني , منجد الطالب , ط 3 , دار المشرق , بيروت , 1995 .
20. قاسم حسن حسين , فعاليات الوثب و القفز , ط 1 , دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع , الأردن , 1999 .
21. كلام في كرة السلة , 2010 .
22. كمال ظاهر عارف , المهارات الفنية في كرة السلة , جامعة بغداد , بدون طبعة , سنة 1987 .
23. كمال لمود , كرة القدم (العاب / تدريبات) , مطبوعات جامعية , الجزائر .
24. مجدي احمد محمد عبد الله , النمو النفسي بين السواء و المواطن , , دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , ط 1 , بدون سنة .
25. محمد حسن علاوي / حمد نصر الدين رضوان , الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , مصر , 1987 .
26. محمد سعيد عزمي , أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق , دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر , 2004 .
27. محمد عبد الحليم منسي , علم النفس النمو , مركز الإسكندرية للكتاب , 2001 .
28. محمد عبد الرحيم إسماعيل , الهجوم في كرة السلة , منشئة المعارف , الإسكندرية , 1995 .
29. محمد محمود الحيلة , 2002

30. المذكرة الرياضية , المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية , الجزائر , 1988 .
31. مصطفى محمد زيدان , تعليم ناشئ كرة السلة , ط 4 , دار الفكر العربي , القاهرة , 2007 .
32. مفتي إبراهيم حماد , التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة , ط 1 , 1991 .
33. المنجد في اللغة العربية و الاعلام , دار المشرق , لبنان , سنة 1987 .
34. المنجد في اللغة و الاعلام , 1992 .
35. المنجد في اللغة و الاعلام , بيروت , دار المشرق , 1992 .
36. ناهد محمود سعد , طرق التدريس في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر , ط 2 , مصر , القاهرة , سنة 2004 .
37. نوال إبراهيم شلتوت / ميرفت خفاجة , طرق التدريس في التربية البدنية الجزء الثاني , مطبعة الاشاعة مصر , 2002 .
38. الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية , 2005 .
39. وديع ياسين محمد التركيتي / حسن محمد عبد العبيدي , الموسوعة الإحصائية و التطبيقات الحاسوبية في بحوث ت . ب . ر , دار الوفاء لندنيا النشر و الطباعة , الإسكندرية , مصر , 2012

مذكرات التخرج :

1. بوخالفة عبد الرزاق / بن عبود شرف الدين , المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز اللعب (دفاع – وسط – هجوم) لدى صنف الاواسط , دراسة ميدانية على فريقي مدينة عين البيضاء أواسط (18 – 19) , مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي , جامعة العربي بن المهدي , ام البواقي , سنة 2012 / 2013 .
2. خولة بنت عبد الله السبتي , مشكلات المراهقات الاجتماعية و النفسية و الدراسية , دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض , ضمن المتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية , جامعة الملك سعود , سنة 2004 .
3. زواطر نسيم , تأثير وحدات تدريبيه لصفة المرونة على تحسين مهارتي التصويب و المحاوره لدى لاعبي كرة السلة , دراسة ميدانية على اصاغر كرة السلة (13 – 15) سنة جمعية القاعة

متعددة الرياضات ام البواقي , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي , جامعة ام البواقي , سنة 2016 / 2017 .

4. صندلي ريمة , الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار , دراسة عيادية على اربع حالات من المراهقين , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي , جامعة فرحات عباس , سطيف , سنة 2011 / 2012 .

5. عبد النبي حمزة / بهلول لحسن , مدى تأثير الاعلام الرياضي على اختيار المراهقين لنشاطاتهم البدنية و الرياضية (دراسة ميدانية على بعض متوسطات ام البواقي) , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي , تخصص تدريب رياضي , جامعة العربي بن مهيدي , سنة 2012 / 2013 .

6. غرنوق عبد الاله / عقون عيسى , تأثير وحدات تدريبية مقترحة في تنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة , دراسة ميدانية بفريق شباب عين مليلة لكرة الطائرة فئة الاشبال (16 – 18) سنة , مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب و التحضير البدني , قسم التربية البدنية و الرياضية , سنة 2014 / 2015 .

7. قاسمي عبد المالك , بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية و حركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين (16 – 17) سنة و اواسط (اقل من 20) سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة , مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية , قسم التربية البدنية و الرياضية , جامعة قسنطينة 02 , سنة 2012 / 2013 .

8. كفوس سماتي / رابح يونس , اثر استخدام وحدة تعليمية بالأسلوب التبادلي على تعليم بعض مهارات كرة السلة لدى تلاميذ السنة ثانية متوسط (12 – 14) سنة , دراسة ميدانية بمتوسطة معنصر ميلاد – عين الكرشة - , مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر , جامعة العربي بن مهيدي , ام البواقي , سنة 2016 / 2017 .

9. مقاق كمال , اثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر , دراسة ميدانية لفريق وفاق سطيف , أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية , تخصص التدريب الرياضي النخبوي , جامعة الجزائر 03 , سنة 2012 / 2013 .

10. يحي عبد الحميد / زبالح عبد القادر , اثر وحدات تعليمية مقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي في نشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 – 18) سنة ,

بحث تجريبي اجري على تلاميذ ثانوية بشير باي عدة – خضرة – سنة أولى ثانوي , مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية , تخصص علم الحركة و حركية الانسان , جامعة مستغانم , سنة 2016 / 2017 .

المراجع باللغة الأجنبية :

1. Cathy Malfois . Basket entrainement des jeunes .Edition Amphora .paris .2005.
2. Fred Raman . Basketball : Rules tips strategy and safety : first edition . sport fromcost to cost .2007 .
3. Peter Vary . 1000 exercices et jeux de basketball .editionvigot .France . annee2000 .