

Université de Bouira  
Akli Mohand Oulhaadj



جامعة البويرة  
أكلي محمد أولحاج

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة البويرة

العقيد أكلي محمد أولحاج

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة اليسانس في التربية البدنية  
والرياضية  
تخصص تدريب رياضي

انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على  
الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

دراسة ميدانية بثانويات البويرة

تحت اشراف الاستاذ:  
خيرى جمال

إعداد الطالبان:  
❖ لهوازي سمير  
❖ عباش حسين

السنة الدراسية 2012/2013

## شكر وعرفان

نشكر الله عزّ وجل الذي أعاننا بمنه وفضله وتوفيقه على إنجاز هذا العمل وما توفيقى إلا بالله سبحانه وتعالى

نتقدم بشكرنا الجزيل للأستاذ المحترم: خيري جمال جزاه الله عنا خيرا

نتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل من كانت له يد المساعدة في إنجاز هذا العمل المتواضع سواء من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر:

شيبان أمينة، رياح وهيبة وخليل إيمان.

والى دكاترة وأساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية  
بالبويرة.

فلكم من جزيل الشكر والتقدير.

S. L

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الإهداء

إلى التي رفع الله مقامها وجعل الجنة تحت أقدامها سر وجوهي أولى  
الناس بصحبتني إلى من حملتني وهنا على وهن وفاصمي في عامين إلى  
من سهرت الليالي لأجلي إلى منبع الحنان الصافي ذلك القلب الكبير  
وتلك النعمة الغالية الطاهرة أُمِّي الحنون "الياقوت سرين".

إلى من يعجز اللسان ويجف القلم عن وصف جميله الذي أنبتني نباتا  
حسنا وكان لي سراجا منيرا إلى الشمعة التي تحترق لتنير لي الطريق  
أبي الغالي "الخضر لهوازي"

إلى إخواني وأخواتي الأعمام : أمال، صبرينة، سماح والجوهر وأبنائها  
محمد وميساء ونهاد إلى أخي سعيد وزوجته شهرزاد وأبنائهم محمد  
أيوب ومنى. وإلى أصهاري الصديق، لخضر، محمد وإلى كل أسرة  
الاتحاد العام الطلابي الحر بالبويرة وعلى رأسهم شعبة البيداغوجيا  
(محمد، سليمان، سعيد، حفيظة، زينب، أعمار، وهيبه، إيمان).

إلى أصدقائي منذ الطفولة أحمد، محمد، أسامة، أحسن، نبيل، حميد،  
حسن الصادق.

إلى من أكن لهم الاحترام والتقدير أغلى كنز وأغلى معلمين (سرين)  
فاطمة، كرمية محمد، بوغربي، خيربي، كواش، مزاربي، حاج أحمد،  
سوسي.....)

إلى كل من في قلبي ونسيهم قلبي .

لهوازي سمير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى اعز الناس، ملئ الرب بالخير والإخلاص، أنت  
شمعة الأمل التي رصفت سماتها في النفس فلك مني  
أسمى الإحساس.

إلى أبي الغالي: "عبد الرحمن" "أسكنك الله الفردوس  
الأعلى .

إلى التي حبها سكن الوجدان وأوصانا بطاعتها الخلق  
الرحمن أما رضاها فننال به مراتب الجنان .

إلى منبع العطف والحنان أمي الغالية.

إلى إختي وأختي الأعزاء: رزيقة، فطيمة،

مسعود، جوهر، عيسى. وإلى ابنة أختي الأميرة ياسمين.

إلى جدي وجدتي وأعمامي وعماتي وكل أخوالي

وخالاتي.

إلى كل أعضاء الاتحاد العام الطلابي الحر. وإلى كل

من يعرفني من أصدقاء وزملاء.

إلى كل الأساتذة والعلمين خاصة: محمد الشريف

جمال، أساتذة متوسطة معقاسي ناجي.

حميد عوازي

محتوى البحث	
الورقة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير
ب	-إهداء
ث	-محتوى البحث
ذ	-قائمة الجداول
س	-قائمة الأشكال
ض	-ملخص البحث
	-مقدمة
<b>-مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1-الإشكالية.....
3	2- الفرضيات.....
3	3- أسباب اختيار الموضوع :.....
3	4 - أهمية البحث.....
3	5- أهداف البحث.....
4	6 - الدراسات السابقة .....
4	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.....
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول:التربية البدنية و الرياضية</b>	
8	تمهيد.....
9	1- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
9	1-1التربية في اللغة العربية.....
9	1-2التربية في الاصطلاح .....
9	1-3مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
9	2/ اهداف العامة للتربية البدنية والرياضية: .....
9	2- 1 من الناحية البدنية.....
10	2-2 من الناحية العقلية .....
10	2-3 من الناحية النفسية .....
10	2-4 من الناحية الاجتماعية والثقافية.....
11	2-5 من الناحية الاقتصادية.....

11	3- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.....
11	3-1- أهداف المجال الحسي الحركي.....
12	3-2- أهداف المجال المعرفي .....
12	3-3- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي.....
12	4 - أهمية التربية البدنية والرياضية.....
12	5- أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ المراهق .....
12	5- 1 مفهوم المراقبة.....
13	5-2 أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ المراهق .....
13	5-2-1 الحاجات البيولوجية .....
13	5-2-2- الحاجات النفسية.....
13	5-2-3- الحاجات الاجتماعية.....
13	6- خصائص التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي.....
15	خلاصة.....
<b>الفصل الثاني: الصفات البدنية والنفسية</b>	
18	تمهيد.....
19	. الصفات البدنية.....
19	1. اللياقة البدنية.....
19	2. تعريف الصفات البدنية.....
19	2. 1 . القوة.....
19	2. 2 السرعة.....
19	2. 3 المرونة.....
19	3. القوة العضلية.....
19	3. 1 مفهوم القوة العضلية .....
20	3. 2 العوامل المؤثرة في القوى العضلية.....
20	3. 2. 1 / المقطع الفيزيولوجي للعضلة.....
20	3. 2. 2 / إثارة الألياف العضلية.....
20	3. 2. 3 / حالة العضلة قبل بدء الانقباض.....
20	3. 2. 4 / فترة الانقباض العضلي.....
20	3. 2. 5 / نوع الألياف العضلية.....
21	3. 3. 1 / أنواع القوى العضلية.....
21	3-3-1 / العظمى.....

21	..... 2-3-3 / القوة المميزة للسرعة
21	..... 3-3-3 / تحمل القوة
22	..... 4-33 انواع تمرينات القوى العضلية :
22	..... 3. 2 /1 المقطع الفيزيولوجي للعضلة
22	..... 3-4-1- تمرينات ضد المقاومات الخارجية
22	..... 3-4-2- تمرينات باستخدام مقاومة جسم الفرد
22	..... 4-السرعة
22	..... 4-1- مفهوم السرعة
23	..... 4-2-2- سرعة الانتقال
23	..... 4-2-2- السرعة الحركية
23	..... 4-2-3- سرعة الاستجابة
23	..... 4-3- العوامل المؤثرة في السرعة
23	..... 5- المرونة
23	..... 5-1 مفهوم المرونة
23	..... 5-2 انواع المرونة
24	..... 5-2-1 المرونة العامة
24	..... الصفات النفسية
24	..... 1 الثقة بالنفس
24	..... 1-1 مفهوم الثقة بالنفس
24	..... 1-2 اهمية الثقة بالنفس
24	..... 1-2- اسباب عدم الثقة بالنفس
25	..... 1-3- كيف تنمي الثقة بالنفس
25	..... 2- الوعي
25	..... 2-1 تعريفه
25	..... 2-2- اهمية الوعي
25	..... 1- الرغبة
25	..... 1-3- تعريف الرغبة
	..... خلاصة
<b>الفصل الثالث: امتحان بكالوريا التربية البدنية</b>	
28	..... تمهيد

29	1- تعريف التربية ودية والرياضية.....
29	2- اختبار السرعة.....
29	1-2- تعريف السرعة.....
29	2-2 - النواحي النسبية لعدو 60 متر.....
30	2-3- بعض الاخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها في ركض المسافات القصيرة.....
31	1-3- نبذة تاريخية.....
31	2-3 الخطوات الفنية للوثب الطويل.....
31	1-2-3- الاقتراب.....
31	2-2-3- الارتفاع.....
32	3-2- الطيران.....
32	4-2-3 الهبوط.....
32	4_ دفع الجلة.....
32	1-4: لمحوه تاريخية.....
33	2.4 الخطوات الفنية لدفع الجلة.....
33	1-2-4.1 مسك وحمل الجلة.....
33	2-4-2 وضع الاستعداد.....
33	3-2-4.3 المرجحة.....
34	4-2-4.4 الزحقة.....
34	5-2-4.5 الرمي.....
35	6-2-4.6 التوقف.....
36	خلاصة.....
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
39	تمهيد.....
40	1-الهدف من الدراسة الميدانية.....
40	2-المنهج المتبع.....
41	3-الاستبيان.....
42	4 - المقابلة.....
42	5 - المراجع.....
42	6 - مجتمع البحث.....
42	7 - العينة و كيفية اختيارها.....
43	8. مجالات البحث.....



43	.....1.8 المجال المكاني
43	.....2.8 المجال الزمني
43	.....9 - كيفية تفرغ البيانات
43	.....1.9 تحليل النتائج وكيفية استغلالها
43	.....2.9 الطريقة الثلاثية
43	.....3.9 التمثيل البياني
44	.....خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
46	.....تمهيد:
47	.....تحليل نتائج إستبيان الأساتذة
47	.....المحور الأول: الجانب النفسي
52	.....المحور الثاني: الجانب البدني
56	.....المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية
61	.....تحليل نتائج استبيان التلاميذ
61	.....المحور الأول: الجانب النفسي
67	.....المحور الثاني: الجانب البدني
73	.....المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية
79	.....مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
79	.....1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
79	.....2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
79	.....3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
80	.....خلاصة
81	.....الاستنتاج العام
82	.....الخاتمة
83	.....الاقتراحات والتوصيات
84	.....البيبلوغرافيا
<b>الملاحق</b>	
1	.....الملحق رقم 1: استبيان خاص بالتلاميذ
2	.....الملحق رقم 2: استبيان خاص بالأساتذة
3	.....الملحق رقم 3: تسهيل المهمة



الرقم	قائمة الجداول الخاصة بالأساتذة.	الصفحة
<b>المحور الأول: الجانب النفسي.</b>		
01	الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	47
02	نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية منذ إدراجها كمادة في إمتحان البكالوريا	48
03	دور الأسرة في التحضير النفسي للتلميذ قبل إجتياز إمتحان بكالوريا التربية البدنية	49
04	تأثير تغيير مركز الامتحان على نفسية التلميذ	50
05	نسبة تطور الثقة بالنفس والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلميذ من حصة إلى أخرى	51
<b>المحور الثاني: الجانب البدني.</b>		
06	معرفة مدة (2 ساعة) أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لإمتحان بكالوريا التربية البدنية.	52
07	المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية من الناحية البدنية	53
08	دور الوسائل والتجهيزات الرياضية في تنمية الجانب البدني للتلميذ	54
09	تحسن الأداء المهاري للتلميذ من حصة إلى أخرى	55
<b>المحور الثالث: إختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.</b>		
10	نوع الصعوبات التي تواجه الأساتذة في تقويم التلاميذ	56
11	تقييم عملية التقويم	57
12	أهمية بكالوريا التربة البدنية والرياضية مقارنة مع المواد الأخرى لدى التلاميذ	58
13	سلم التنقيط المعتمد في بكالوريا التربية البدنية والنقاط المحصل عليها	59

الرقم	قائمة الجداول الخاصة بالتلاميذ.	الصفحة
<b>المحور الأول: الجانب النفسي</b>		
01	الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لإمتحان بكالوريا التربية البدنية	61
02	ثقة التلميذ بنفسه لإجتياز بكالوريا التربية البدنية	62
03	رغبة التلاميذ في إجتياز بكالوريا التربية البدنية	63
04	دور الأسرة في تحضير التلميذ لاجتياز بكالوريا التربية البدنية	64
05	مدى تطور الثقة بالنفس والوعي والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية من حصة إلى أخرى	65
06	تهيئة الأستاذ للتلاميذ في بداية كل حصة	66
<b>المحور الثاني: الجانب البدني.</b>		
07	المدة المخصصة للتحضير الجيد لبكالوريا التربية البدنية والرياضية	67
08	نسبة ممارسة الرياضات المبرمجة في بكالوريا التربية البدنية	68
09	دور الوسائل والتجهيزات الرياضية في مساعدة التلميذ لإجتياز بكالوريا التربية البدنية	69
10	مدى مساعدة الاستاذ للتلميذ في التحضير لبكالوريا التربية البدنية	70
11	مدى إهتمام الأستاذ بتطوير السرعة والمرونة والقوة من حصة إلى أخرى لدى التلاميذ	71
12	علاقة تنمية القدرات البدنية بعدد التلاميذ	72



المحور الثالث: إختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية		
73	المنهاج التربوي التربية البدنية والرياضية	13
74	أهمية بكالوريا التربية البدنية والرياضية في نظر التلاميذ	14
75	الطريقة الجديدة في إجراء إمتحان بكالوريا التربية البدنية	15
76	تأثير تغيير مركز الامتحان على النقاط المحصل عليها في بكالوريا التربية البدنية	16
77	التوقيت الذي برمج فيه إمتحان بكالوريا التربية البدنية والعلامات المحصل عليها	17
78	وجود أساتذة التلاميذ في لجنة التقييم الخاصة ببكالوريا التربية البدنية والنقاط المحصل عليها	18

الرقم	قائمة الأشكال الخاصة بالأساتذة.	الصفحة
<b>المحور الأول: الجانب النفسي.</b>		
01	الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	47
02	نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية منذ إدراجها كمادة في إمتحان البكالوريا	48
03	دور الأسرة في التحضير النفسي للتلميذ قبل إجتياز إمتحان بكالوريا التربية البدنية	49
04	تأثير تغيير مركز الامتحان على نفسية التلميذ	50
05	نسبة تطور الثقة بالنفس والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلميذ من حصة إلى أخرى	51
<b>المحور الثاني: الجانب البدني.</b>		
06	معرفة مدة (2 ساعة) أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لإمتحان بكالوريا التربية البدنية.	52
07	المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية من الناحية البدنية	53
08	دور الوسائل والتجهيزات الرياضية في تنمية الجانب البدني للتلميذ	54
09	تحسن الأداء المهاري للتلميذ من حصة إلى أخرى	55
<b>المحور الثالث: إختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.</b>		
10	نوع الصعوبات التي تواجه الأساتذة في تقويم التلاميذ	56
11	تقييم عملية التقويم	57
12	أهمية بكالوريا التربة البدنية والرياضية مقارنة مع المواد الأخرى لدى التلاميذ	58
13	سلم التتقيط المعتمد في بكالوريا التربية البدنية والنقاط المحصل عليها	59

الرقم	قائمة الأشكال الخاصة بالتلاميذ.	الصفحة
<b>المحور الأول: الجانب النفسي</b>		
01	الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لإمتحان بكالوريا التربية البدنية	61
02	ثقة التلميذ بنفسه لإجتياز بكالوريا التربية البدنية	62
03	رغبة التلاميذ في إجتياز بكالوريا التربية البدنية	63
04	دور الأسرة في تحضير التلميذ لاجتياز بكالوريا التربية البدنية	64
05	مدى تطور الثقة بالنفس والوعي والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية من حصة إلى أخرى	65
06	تهيئة الأستاذ للتلاميذ في بداية كل حصة	66
<b>المحور الثاني: الجانب البدني.</b>		
07	المدة المخصصة للتحضير الجيد لبكالوريا التربية البدنية والرياضية	67
08	نسبة ممارسة الرياضات المبرمجة في بكالوريا التربية البدنية	68
09	دور الوسائل والتجهيزات الرياضية في مساعدة التلميذ لإجتياز بكالوريا التربية البدنية	69
10	مدى مساعدة الاستاذ للتلميذ في التحضير لبكالوريا التربية البدنية	70
11	مدى إهتمام الأستاذ بتطوير السرعة والمرونة والقوة من حصة إلى أخرى لدى التلاميذ	71
12	علاقة تنمية القدرات البدنية بعدد التلاميذ	72

المحور الثالث: إختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية		
73	المنهاج التربوي التربية البدنية والرياضية	13
74	أهمية بكالوريا التربية البدنية والرياضية في نظر التلاميذ	14
75	الطريقة الجديدة في إجراء إمتحان بكالوريا التربية البدنية	15
76	تأثير تغيير مركز الامتحان على النقاط المحصل عليها في بكالوريا التربية البدنية	16
77	التوقيت الذي برمج فيه إمتحان بكالوريا التربية البدنية والعلامات المحصل عليها	17
78	وجود أساتذة التلاميذ في لجنة التقييم الخاصة ببكالوريا التربية البدنية والنقاط المحصل عليها	18

## ملخص البحث

- عنوان البحث :انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

### الكلمات الدالة:

- بكالوريا التربية البدنية
- الجانبين النفسي والبدني
- المرحلة النهائية

### متغيرات البحث:

المتغير المستقل:بكالوريا التربية البدنية والرياضية  
المتغير التابع:الصفات البدنية وال نفسية والمرحلة النهائية

### - الأهداف :

- معرفة مدى تأثيرات هذا الامتحان على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.
- جراء بحوث جديدة من اجل التعمق والغوص في هذا النوع من الامتحانات.
- دراسة مدى تقبل تلاميذ المرحلة النهائية لامتحان شهادة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى تحضير التلاميذ لهذا الامتحان ومدى أهميته عندهم.

### - فرضيات البحث :

الفرضية العامة :لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

### - فرضيات الجزئية :

- لبكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية .
- لبكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية .
- تغيرت نظرت تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إدراجها كامتحان .

### المنهج المتبع :

المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي الاستقرائي.



## - العينة :

المجتمع الأصلي لدراستنا هو ثانويات ولاية البويرة التي يبلغ عددها 46 ثانوية، وأساتذة التربية البدنية والرياضية لهذه الثانويات هو 119 أستاذاً، فأخذنا نسبة 11 بالمائة من عدد الثانويات كعينة والتي تمثلت في خمسة ثانويات تم اختيارها بطريقة عشوائية.

وأخذنا أيضاً عينة 15 أستاذاً يدرسون بنفس الثانويات الخمس.

## - مجالات البحث :

### أ. المجال المكاني :

- ثانوية المقراني.
- ثانوية بريار عبد الله.
- ثانوية الجديدة بسور الغزلان.
- ثانوية 140 مسكن.
- ثانوية سريج الربيع.

### ب. المجال الزمني :

دراسة البحث ككل من بداية جانفي إلى ماي 2013، أما الدراسة التطبيقية فمن غاية 30 حتى 20 ماي.

## - الأدوات والتقنيات المستعملة :

لقد استعملنا في دراستنا أداة الاستبيان والمقابلة لسهولة تطبيقهما وعدم التكلفة في الجانب المادي.

والاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها باستمرار ترسل للأشخاص عبر البريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

## - الوسائل الإحصائية :

بعد جمع وفرز كل الاستمارات الخاصة بالتلاميذ والأساتذة قمنا بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال عن طريق النسب المئوية ورسمها على شكل دوائر نسبية.

## - أهم النتائج :

- ✓ لباكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية.
- ✓ لباكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية.
- ✓ تغيرت نظرة التلاميذ للتربية البدنية والرياضية بعد إدراجها في إمتحان شهادة البكالوريا.

## - الاقتراحات والتوصيات :

1. زيادة الحجم الساعي لمادة التربية والرياضية فمدة ساعتين أسبوعيا لا تكفي في التحضير لامتحان البكالوريا.
2. اجتياز التلميذ لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية في الثانوية التي يزاول فيها دراسته.
3. مراعاة الحجم الساعي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
4. وضع تعديلات على منهاج التربية البدنية والرياضية الخاص لطلبة الطور النهائي ليصبح جيدا ويتحصل على علامات جيدة.
5. توفير تجهيزات والعتاد الرياضي بكل الثانويات الشيء الذي يساعد على أداء مهاري أفضل.
6. إعادة النظر في سلم التنقيط لجميع الرياضات المبرمجة في الامتحان وبالأخص جانب السن الذي لا يخدم بعض التلاميذ.

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من اهم الحقول المعرفية التي كانت محل بحث وانشغال العديد من الباحثين والمفكرين والمدربين، وهذه المادة تزخر بها الذاكرة الجماعية الشعبية، وتفخر الاجيال بتداولها ونقلها من جيل الى جيل، كما تتميز هذه المادة بأنها غنية بمختلف الاشكال التعبيرية التي تمثل تداخل ثقافتها لاسيما بعد الانتشار الكبير الذي عرفته وخير دليل على ذلك تدريسها في كل المتوسطات والثانويات عبر كل التراب الوطني، حتى انه تم اقتراحها في الابتدائيات، والشيء الذي يهمننا في بحثنا هذا انها قد ادرجت في البكالوريا ضمن مرسوم وزاري رقم 926 الصادر بتاريخ 2001/09/23، ويحتوي هذا الامتحان على عدة رياضات مختلفة هي: الوثب الطويل، السرعة، ورمي الجلة، وبما انها قد ادرجت ضمن هذا الامتحان فقد اصبح يوليها عناية كبيرة لما تكسبه من اهمية تربوية، عفوية، نفسية، اجتماعية وصحية مما زاد من اهميتها، لكن لكل شيء جديد انعكاسات ومظاهر جديدة فقررنا في هذا البحث ان نبين "انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية" واختيارنا لهذا الموضوع يعود الى: حداثة الموضوع ونقص المذكرات التي تتناول موضوع التربية البدنية والرياضية كاختبار في شهادات البكالوريا والاهمية التي اصبحه تعطي من طرف التلاميذ لخصه التربية البدنية والرياضية بعد ادراجها في امتحان البكالوريا وقد تم تقسيم هذا البحث الى قسمين النظري والتطبيقي الذي سبقتهما المقدمة وانتهي بالخاتمة حيث قسم الى القسم الاول بدوره الى ثلاثة فصول والثاني الى فصلين فالجانب النظري قسم كمايلي :

-الفصل الاول: التربية البدنية و الرياضية.

الفصل الثاني: الصفات البدنية و النفسية.

الفصل الثالث: بكالوريا التربية البدنية.

اما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره الى فصلين هما:

الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

أما الخاتمة: فقد كانت عبارة عن اهم النتائج المتوصل اليها.

ولقد واجهنا صعوبات عديدة اثناء اعداد البحث ومن بينها قلة المراجع وكذا نقص البحوث والدراسات في هذا المجال بالإضافة الى صعوبة الترجمة من اللغات الاجنبية الى اللغة العربية.

مدخل عام

الإشكالية: لقد تم تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية في الموسم الدراسي 2005/2004 وتم اعتمادها كمادة أساسية يجرى فيها امتحان خاص يتم فيه إجراء اختبارات في رياضة المداومة، السرعة، القفز الطويل، رمي الجلة، وقد عمم هذا الامتحان في جميع ثانويات الوطن واعتمد فيه على سلم تنقيط موحد، سلم خاص بالذكر وسلم خاص بالإناث حيث يستطيع الأستاذ تقييم التلاميذ وإعطائهم علامات تتوافق و مستوياتهم البدني والمهاري، وقد تم اعتماده من طرف مشرفين ومختصين في هذا المجال<sup>1</sup>.

### 1-1 - الإشكالية العامة:

هل لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية؟

### 1-2 - الإشكاليات الجزئية:

- هل لبكالوريا التربية البدنية و الرياضية تأثير على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية؟

- هل لبكالوريا التربية البدنية و الرياضية تأثير على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية؟

. هل تغيرت نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إدراجها كإمتحان بكالوريا؟

<sup>1</sup> المنشور الوزاري رقم 50/ و ت و / أ خ / 2003 المتعلق بتنظيم اختبار ت ب ر .

**2- الفرضيات:**

تعتبر الفرضية طرفا خاصا أو عنصرا يمكن إخضاعها للبحث العلمي بمعنى أنها الوسيلة اللغوية التي تعيننا على فهم ظاهرة من الظواهر فهما لغويا.

**الفرضية العامة:** لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

**الفرضيات الجزئية:**

. لامتحان التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية.

. لامتحان التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

. تغيرت نظرة تلاميذ المرحلة النهائية للتربية البدنية والرياضية بعد إدراجها كامتحان في البكالوريا.

**3- أسباب اختيار الموضوع :**

- نقص المذكرات التي تتناول موضوع التربية البدنية والرياضية كاختبار في شهادة البكالوريا.

- حداثة الموضوع .

- الأهمية التي أصبحت تعطى من طرف التلاميذ لحصّة التربية البدنية والرياضية بعد إدراجها في امتحان البكالوريا.

**4 - أهمية البحث:**

إن ضرورة القيام بهذا البحث جاءت نتيجة للدراسة التي تضمنت انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية

البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية وقلة البحوث في هذا الموضوع، وعلى

ضوء ما ذكرنا تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- إبراز إيجابيات وسلبيات تطبيق هذا الامتحان .

- تسليط الضوء على دور الأستاذ في تحضير التلاميذ للاجتياز هذا الامتحان .

- فتح الطريق أمام الراغبين في خوض لمثل هذا النوع من البحوث .

- ملئ النقص الملحوظ في مكاتبنا .

**5- أهداف البحث:**

❖ معرفة مدى تأثيرات هذا الامتحان على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

❖ إجراء بحوث جديدة من أجل التعمق والخوض في هذا النوع من الامتحانات .

❖ دراسة مدى تقبل تلاميذ المرحلة النهائية لامتحان شهادة التربية البدنية والرياضية.

❖ معرفة مدى تحضير التلاميذ لهذا الامتحان ومدى أهميته عندهم .

#### 6 - الدراسات السابقة :

لقد تطرق القليل من الباحثين إلى مثل هذه الموضوعات والدراسات والبحوث حيث تطرقت إلى جزء من أجزاء مذكرتنا المتمثلة في أهمية تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية عند التلاميذ بصفة عامة، أو تلاميذ المرحلة النهائية بصفة خاصة، لكن هذه الدراسات قليلة جدا مقارنة بالدراسات الأخرى، الذي ينصب محتواها في المجال الاجتماعي والعاطفي لهذه المرحلة .

وفي ظل دراسة انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية نذكر هذه الدراسات :

• مذكرة بعنوان " اثر برمجة الرياضة على الرفع من المستوى البدني والمهاري لتلاميذ المرحلة النهائية

- دراسة ميدانية- ثانويات العاصمة .

من إعداد الطالبين : رحيم السعيد و رحيم إبراهيم تحت إشراف الأستاذ عمارة نور الدين خلال الموسم الجامعي 2005/2004 .

واستنتج من هذه الدراسة إلى أنه لبرمجة بكالوريا التربية والرياضية تأثير على الرفع من المستوى المهاري والبدني للتلاميذ المرحلة النهائية .

أي أن فرضية بحثهم تحققت والتي جاءت تحت الصياغة التالية:

"لبرمجة بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على المستوى المهاري والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية "

• مذكرة بعنوان: " مدى اهتمام تلاميذ القسم النهائي بالتربية البدنية والرياضية بعد إدراجها في شهادة

البكالوريا".

دراسة ميدانية في ثانويات بجاية من إعداد الطالبين عماري نبيل وياسين عبد الرزاق تحت إشراف الأستاذ أبوشوكان محمد خلال الموسم الجامعي 2006/2005، واستنتج من هذه الدراسة إلى أن اهتمام تلاميذ القسم النهائي الثانوي تزايد بالتربية البدنية بعد إدراجها في شهادة البكالوريا أي أن فرضية بحثهم تحققت والتي جاءت تحت الصياغة التالية: إدراج التربية البدنية والرياضية في امتحان شهادة البكالوريا يجعل تلاميذ القسم النهائي الثانوي أكثر اهتماما بالمادة وأكثر دافعية للممارسة.

#### 7- تحديد المفاهيم:

تعد المفاهيم عمل علمي منهجي يتطلبه إنجاز أي بحث علمي ولقد لجأنا إلى تعريف المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بغية إزالة اللبس والغموض وإبرازها للقارئ الكريم، فاللجوء إلى مثل هذا العمل يعد بالدرجة الأولى عملا منهجيا أساسيا وضروريا بالنسبة لكل البحوث منها على مستوى التدرج أو على مستوى التدرج أو على مستويات علمية عالية.

تعني في ايسط معنى لها التوافق والتكيف أي عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ذلك بغرض تحقيق بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي.

### الرياضة:

عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية ،والهدف هو تحقيقها للتوازن والرشاقة والدقة والقوة والمرونة أيضا، وهي تسعى إلى تحقيق التوازن ما بين الجانب النفسي والعقلي والبدني .

### المراهقة:

تعتبر مرحلة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد مرفقة بتغيرات شاملة تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام.

### التعريف الإجرائي للطور الثانوي:

هي المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي (الابتدائي، الإعدادي) ويليهما التعليم العالي، وتتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالانتقال من الإلزامي أي التعليم الأساسي القصري واللاإختياري إلى التعليم العالي الاختياري الذي يسمى بعد المرحلة الثانوية أو التعليم العالي.

### بكالوريا التربية البدنية :

هو امتحان في مادة التربية البدنية والرياضية أدرج ضمن مرسوم وزاري رقم 926 الصادر بتاريخ 2001/09/23 و يحتوي هذا الامتحان على رياضات الوثب الطويل، السرعة(60م،800م)، ورمي الجلة.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> المنشور الوزاري رقم 50/ و ت و / أ خ/ 2003 المتعلق بتنظيم اختبار ت ب ر .



# الجانب النظري

# الفصل الأول

## تمهيد:

كانت التربية البدنية والرياضية على مر العصور ومازالت من أهم الوسائل التربوية الضرورية لحياة الفرد ولقد اهتم العالم المتقدم بها، وحرص عليها، وأصبح يوليها عناية كبيرة لما تكتسبه من أهمية تربوية، عفوية، نفسية، اجتماعية وصحية.

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية ذات أهمية بالغة، فهي تعتبر جزء مكمّل للتربية يعمل على تكوين الافراد بدنيا واجتماعيا وخلقيا، بحيث تزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التأقلم والتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتساعده على مسايرة تقدم العصر وتطوره.

وأصبحت التربية البدنية والرياضية تؤمن صحة الفرد البدنية والعقلية والخلقية، والحركية والنفسية والاجتماعية وتكون بذلك تجاوزت حدود الجسم والدوافع الشخصية.

إذا فضرورة الاهتمام بتنمية الفرد هو هدف كل نظام تربوي وذلك من جميع النواحي.

1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-1-1- التربية في اللغة العربية:

التربية كلمة مأخوذة من الفعل "ربي" الرباعي اي غذى الولد وجعله ينمو وجاء في لسان العرب من معاني مادة "رب" مايلي:

رب: الرب وهو الله عز وجل ويقال الرب في غير الله عز وجل إلا بالإضافة، ويقال الرب بالالف واللام لغير الله...<sup>1</sup>

1-1-2- التربية في الاصطلاح:

يقول الدكتور رباح تركي : التربية تعني باختصار ان نهئى الظروف المساعدة لنمو الشخص نمو متكاملًا من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسدية والروحية.<sup>2</sup>

1-1-3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

اصطلاحا:

يعرفها "بيتر ارنولد : أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، والعقلية والاجتماعية، والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر نشاط البدني المباشر.<sup>3</sup>

ويعرفها "فولتر وايسلنجر" : بأنها ذلك الجزء من التربية البدنية الذي يتم عن طريق النشاط البدني.<sup>4</sup>

1-2- اهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

حيث ترى التربية والرياضية في ذلك أن الانسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا، ومنه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه، ومن أهدافها مايلي

1-2-1 من الناحية البدنية:

تعمل على تنمية الكفاية البدنية والمقصود بها ان الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية والمرفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسب من تدريبات تتناسب مع مرحلة البنية، كما تنمي وتقوي العضلات والمفاصل بالإضافة الى ذلك فهي تعمل أيضا على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته وبكفاءته منقطعة النظر، إضافة إلى أن الجسم يكسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة التحمل والسلامة في جميع الاجهزة كالجهاز الدوري والجهاز النفسي وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية.

<sup>1</sup> - جمال الدين محمد بن منظور -: "لسان اللسان" تهذيب لسان العرب" - دار الكتب العلمية - جزء 1، ط1- بيروت - 1993 - ص 19

<sup>2</sup> - تركي رباح - اصول التربية و التعليم - ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر -1989- ص25

<sup>3</sup> - امين انور الخيولي - اصول التربية البدنية و الرياضية - المدخل -التاريخ -الفلسفة - دار الفكر العربي - ط1 -القاهرة - 2001 -ص29

<sup>4</sup> - حسن الشافعي: الرياضة و القانون - منشأة المعارف - مصر -ص51

## 1-2-2-1- من الناحية العقلية :

إن سلامة البدن له تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكن من تأدية وظيفته على أكمل وجه، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليماً، حيث أنه هو الوسيط للتعبير عن العقل والارادة واكتساب الكثير من المعارف والمعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الالعاب وتاريخها،<sup>1</sup>

## 1-2-3-1- من الناحية النفسية:

إن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي.<sup>2</sup>

كما أن التربية البدنية والرياضية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرر بذلك من الكبت والانفعال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات يبتعد فيها الفرد عن العقد النفسية كالأنانية و حب الذات.

كما تلعب دورا كبيرا في عملية الاشعار بالسرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم

## 1-2-4-1- من الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلفية التي توجه أعمال كل فرد، وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.

كما أن التربية البدنية ترمي إلى التحقيق من التوترات التي تشكل مصدر خلافات بين افراد المجموعة الواحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة مساعدة بذلك على إنشاء علاقات إنسانية أكثر إنفراجا.

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1992، ص22

<sup>2</sup> - علي البشير الغنادي و اخرون: المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للطبع و النشر و التوزيع، طرابلس 1983، ص16

وعلاوة على ذلك فان التربية البدنية والرياضية اذا ما صورنا كمصدر الانفراج والثراء الثقافي، توفر الشباب والكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا مع تفاصيلها لجوانب الانشراح والتنمية والبدنية والعقلية في استخدام هذه الاوقات.<sup>1</sup>

### 1-2-5- من الناحية الاقتصادية:

بما أن التربية البدنية تحسن وتطور قدرات الفرد فإنها تبعد عنه التعب وتساهم في تحسين وزيادة الانتاج. إن تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية وخاصة قدرته على المقاومة للمتعب إذ لا يمكن استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما، يمكن من زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي بمردود الانسان القوي أكثر من مردود الانسان الضعيف وخاصة في العمل وزيادته.<sup>2</sup>

### 1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

أما عن أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية فهي تلك التي يتم تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم الثانوي، وتتم صياغة هذه الاهداف تماشيا مع النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ وضرورة تعليمه كيفية التعايش والعمل مع الاخرين، ومعرفة القيم والمعايير الاجتماعية وتوزيع هذه الاهداف في صياغتها على ثلاث مجالات اساسية وهي:<sup>3</sup>

#### 1-3-1- أهداف المجال الحسي الحركي:

"التحكم في الجسم، وعي التلاميذ بأجسامهم، و تطوير التوافق الحركي عندهم وتسليم المبادئ الاساسية والمهارات الحركية للرياضات المختلفة، كما تطور اللياقة البدنية لهم.

- تطوير القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- تنمي من قدرات رد الفعل والتصوير الذهني والحركي.
- التحكم في توسيع الجهد في مختلف الوضعيات، والتناوب بين فترات العمل والراحة.<sup>4</sup>

1-3-2- أهداف المجال المعرفي : ومن أهداف المجال المعرفي معرفة المادة وأهدافها وفوائدها وكذلك فوائد الألعاب والأنشطة التي يمارسها إضافة إلى المصطلحات الرياضية والمرتبطة بكل نشاط والصفات والقدرات المميزة لكل نشاط.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - احمد بوسكرة : مناهج التربية للتعليم الثانوي و النفسي، دار الخلدونية، الجزائر 2005، ص8-9

<sup>2</sup> - محمد عوض بسبيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص22

<sup>3</sup> - احمد بوسكرة: نفس المرجع السابق، ص10

<sup>4</sup> - احمد بوسكرة، مرجع سابق، ص 13

<sup>5</sup> - محمد الصادق غسان، فاطمة ياسين الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طريق تدريس التربية البدنية و الرياضية مديرية دار الكتب للطباعة و

النشر جامعة الموصل، العراق 1983، ص161

إلى أن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الاكمل، والقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية، والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليماً تماماً حيث أنه الوسيط للتعبير عن العقل والارادة.<sup>1</sup>

### 1-3-3- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

" تحسين الصفات الاجتماعية والنفسية وذلك عن طريق تطوير الدوافع الرياضية للتلميذ وتنمية ميولهم واتجاهاتهم وإثارة رغباتهم نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها، وغرس الاخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقات مع الاخرين.<sup>2</sup>

### 1-4- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إهتم الانسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته كما تعرف الى الفوائد والمنافع التي تعود عليه جراء ممارسته منذ القدم للأنشطة البدنية والتي اتخذت اشكالا اجتماعية، فيما إدراك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الانشطة لا يتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب وإنما تعرف ايضا من خلال الاثار الايجابية النافعة لها على جميع الجوانب .

ومن اهم النصوص واقدمها والتي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" عندما كتب على أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي .

ويعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية والرياضية تمدنا بتهديب للإرادة.

و قد رأى "بييردوكو برتان" أن التربية البدنية والرياضية تعد للفرد شخصية لمعارك الحياة.

تزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يبني حياته، وتعيه على مسابرة عصره.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - علي بشير الفنادي و اخرون، مرجع سابق، ص 17

<sup>2</sup> - محمد غسان الصادق، فاطمة ياسين الهاشمي، نفس المرجع السابق، ص 162

<sup>3</sup> - اكرم زكي خطابة-المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية - دار الفكر العربي و النشر -عمان 1997-ص77

## 1-5-1- أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ المراهق :

## 1-5-1- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهم مراهق أي: قارب الاحتلام<sup>1</sup>.

والمراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، فهي اذن تبدأ بالرشد وتحدث فيها تغييرات فيزيولوجية وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية، والتي غالبا ما تعكر صفوة حياة المراهق.

## 1-5-2- أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلميذ المراهق :

1-5-2-1- الحاجات البيولوجية : حتى ينمو جسم التلميذ نموا سليما، فهو بحاجة إلى الهواء النقي، والشمس والحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى التخلص من الفضلات، وعدم اشباع هذه الحاجات يؤدي به إلى الضرر بجسمه من خلال الانشطة الرياضية التي تتم في الخلاء حيث تتوفر الشمس والهواء النقي بالإضافة إلى أن ممارسة هذه الانشطة الرياضية تساعد الجسم على القيام بوظائفه الفيزيولوجية المختلفة بصورة أفضل ...

1-5-2-2- الحاجات النفسية:

عدم اشباع الحاجات النفسية للتلاميذ يؤثر على نموهم و إن الاهمال والحرمان يؤثر على سلوكهم وشخصيتهم، فمن خلال مناهج التربية البدنية والرياضية والانشطة المختلفة يمكن اشباع حاجات كثيرة لدى التلاميذ كالنجاح، التوفيق والتقدير والاحترام وإثبات الذات والمكانة الاجتماعية والانتماء والأمن والنظام من خلال اداء المهارات الرياضية وممارسة الانشطة الرياضية في مختلف أوقات الفراغ .

## 1-5-2-3- الحاجات الاجتماعية:

تتكون لدى التلميذ بمراحل نموهم المختلفة حاجات اجتماعية مختلفة كالحاجة إلى الاستقلال والانتماء إلى جماعة انسانية خارج الاسرة مثل جماعة الاصدقاء وزملاء المدرسة والاندية والفرق الرياضية المتنوعة وكذلك يمكن اشباع حاجات التعاون والانتماء للقيادة وتملي المسؤولية والقيادة بالفرق الرياضية وتنظيمها .

## 1-6-1- خصائص التربية البدنية و الرياضية في النظام التربوي:

تتميز التربية البدنية والرياضية وغيرها من المواد التعليمية في النظام التربوي العام في العديد من الخصائص يمكن حصها في ما يلي:

- انها تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة والذي يصعب مقاومة اغراضه وجاذبية سوء للصغار او الكبار .

<sup>1</sup> - احمد رضا- متن اللغة- ط1- مكتبة الحياة-بيروت 1995-ص21



- انها تعتمد على التنوع الواسع في الانشطة من حيث النوع او الوسط او الاداة المستخدمة او الجهد المبذول و طبيعته...الخ. مما يساعد على مقابلة جميع انواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
- انها مرتبطة بالرياضة فإنها تزود الشباب بجرعة ثقافة معرفية تساعدهم على المسايرة , و احرز مكانة اجتماعية طيبة.
- القيم من خصائصه و الخصال المتصلة بمعايير الاخلاق و الادب يمكن اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة ,وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين, و لقد اورد " بودشر" سنة 1987 بعض الاسهامات التربوية التي يمكن ان تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقة بين التربية البدنية و النظام التربوي منها<sup>1</sup>.
- × التربية البدنية تساهم في زيادة التحسين الدراسي .
  - × النشاط الحركي وثيق الصلة بالعمليات العقلية العليا.
  - × التربية البدنية تساهم في المعرفة المتصلة بالصحة و اللياقة البدنية.
  - × التربية البدنية تساهم في فهم جسم الإنسان.
  - × التربية البدنية توجه حياة الفرد نحو أهداف نافعة مفيدة.
  - × التربية البدنية تساهم في تأكيد الذات، وتقدير النفس والاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

- أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 146

## خلاصة:

من خلال الفصل يتبين لنا مكانة وأهمية التربية البدنية والرياضية بكل أهدافها وأبعادها سواء على المستوى التقليدي التربوي والثانوي أو في سائر القطاعات الأخرى.

التربية البدنية والرياضية ماهي إلا مظهر من مظاهر التربية الحديثة مع أن مفهومها يشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التقليدي بالدرجة الثانية، لذا كانت التربية البدنية والرياضية تؤثر في الفرد أكثر من أي نوع من الأنواع التربوية في تكوين الصفات الاجتماعية والخلقية بل تكوين الشخصية العامة.

# الفصل الثاني

## تمهيد:

كانت ومازالت التربية البدنية و الرياضية على مر العصور تشهد تقدم و تطور كبيرين من جميع جوانبها و صفات ممارستها, و من بين هذه الصفات التي تهتم بها جميع الرياضات بشكل كبير نجد الصفات البدنية و الصفات النفسية لما لها من دور كبير في تحصيل النتائج, و نظرا لأهمية هذه الصفات فقد خصصنا لها هذا الفصل حتى يتسنى لنا معرفة هذين الجانبين.

فسنتطرق في هذا الفصل مثلا في الصفات البدنية إلى كل من السرعة, المرونة و القوة وفي الصفات النفسية إلى كل من الرغبة, الوعي و الثقة بالنفس.

## . الصفات البدنية:

## 2-1-1- اللياقة البدنية:

يعرفها "كريستينونيو" فاللياقة هي حالة الرياضي التي تتصف بقدرته على تحقيق نتائج والتحكم في نفسه ومجهوداته بصفة متوازية لمدة طويلة خلال المنافسات العديدة.

فاعمل اللياقة البدنية هو المستوى الجيد للتحضير الذي يصل إليه الرياضي بغية تحقيق هدفه المسطر، فاللياقة البدنية الجيدة للرياضي هي الحالة التحضيرية الجيدة للوصول إلى مستوى بدني محدود ومبرمج عند تسطير البرنامج السنوي الفيزيولوجيوالسيكولوجي أو المراقبة الخاصة بالرياضيين<sup>1</sup>

## 2-1-2- تعريف الصفات البدنية:

## 2-2-1- القوة:

يعرفها "Matviv" بأنها القدرة على معاكسة لمقاومة خارجية تعتمد خاصة على قيمة العضلة التي يجب أن تكون الألياف الحمراء والبيضاء مجتمعة الكتلة العضلية الإجمالية.<sup>2</sup>

## 2-2-2- السرعة:

هو القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن.

## 2-2-3- المرونة:

هي القدرة على إنجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ويجب أن تكون عضلية أو مفصلية في نفس الوقت وذلك للحصول على أحس النتائج إذا بدأ الرياضي في تميمتها منذ الصغر.

## 2-3-1- القوة العضلية:

## 2-3-1- مفهوم القوة العضلية:

يرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية، كما انها تؤثر لدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها.

<sup>1</sup> - Ghensna n : Ferrata : « Etude de développement des qualites physiques chez les jeunes » Alger 1987- p : 03

<sup>2</sup>-Matvi.I.p « Bases l'entrinement ». etitionNigat , 1980. P :35.

## 2-3-2-العوامل المؤثرة في القوى العضلية.

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتقلص أهمها مايلي:

## 2-3-2-1-المقطع الفيزيولوجي للعضلة:

حيث يرى علماء الفيزيولوجي أنه كلما كبر المقطع كلما زادت القوة العضلية أي أن القوة تزداد بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلة.<sup>1</sup>

## 2-3-2-2-إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أن الليفة العضلية الواحدة لمبدأ " الكل أو عدمه " وهذا يعني أنه إذا وقع أي يؤثر على الليفة العضلية الواحدة كلما تتأثر بأكملها أو لا تتأثر إطلاقاً.<sup>2</sup>

## 2-3-2-3-حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي تصل القوة الفعلية الحادثة إلى أقصاها وترتبط ذلك بخاصية استطالة أو تمدد واسترخاء العضلة فالعضلة المرتخية تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو التمدد والاسترخام.

## 2-3-2-4-فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير.

## 2-3-2-5-نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات فالألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الإنقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية والعضلة الخياطية مثلا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> -Nemecssuri M. Funktianillespartanatomie, sparterrelays, Berlin 1963. P :5 .7.

<sup>2</sup> - Marehause-L.andRssch P-.sparts Medicine fartraineres .W.B.Sanudarcompony 1963. p :93

<sup>3</sup> - Sinqim N.W-. Physiologischescharakteristikvanqrft-.Schnelligkeit and audouer.Spartverlag Berlin 1959, S.11

2-3-3-1 - أنواع القوى العضلية:

تتقسم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي:

✓ القوة العظمى أو القصوى،

✓ القوة المميزة للسرعة،

✓ تحمل القوة،

2-3-3-2 -العظمى:

يمكن أن تعرف القوة العضلية العظمى (القصوى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.<sup>1</sup>

2-3-3-2 القوة المميزة للسرعة:

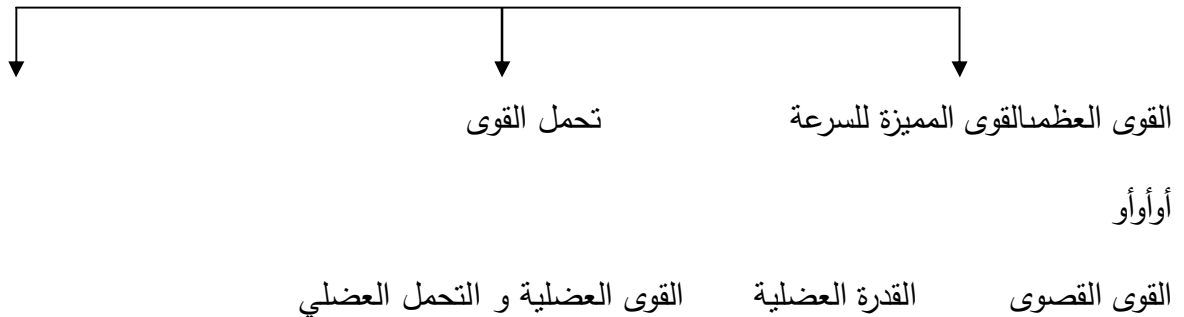
يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات.<sup>2</sup>

2-3-3-2 - تحمل القوة:

يمكن تعريف "تحمل القوة" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطولته فترته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

كما أنه هناك مصطلحات متعددة يستخدمها العلماء للإشارة إلى الأنواع الرئيسية للقوة العضلية، ويكمن تلخيص ذلك فيما يلي:

الانواع الرئيسية للقوة العضلية



<sup>1</sup> - جلال عبد الوهاب . اللياقة البدنية "أسس قياسها" . الدار القومية للطباعة والنشر بالقاهرة 1966 . ص 2.

<sup>2</sup> - جلال عبد الوهاب . نفس المرجع . ص 2

## 2-3-4 - انواع تمرينات القوى العضلية :

يمكن استخدام انواع عديدة من التمرينات لمحاولة تنمية وتطوير الانواع الرئيسية للقوة العضلية وتنقسم هذه التمرينات طاقا لطبيعة المقاومات التي يصادفها الفرد مايلي:

- تمرينات ضد مقاومة خارجية

- تمرينات باستخدام الفرد

## 2-3-4-1 - تمرينات ضد المقاومات الخارجية:

و يدخل تحت نطاق هذه الانواع من التمرينات مايلي:

× تمرينات باستخدام اثقال معينة مثل الانتقال الدائرية و المقابض الحديدية.

× تمرينات باستخدام ثقل او مقاومة الزميل كالتمرينات الزوجية او المنافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل.

× تمرينات باستخدام مقاومة بعض الادوات التي تتميز بالمرونة و المطاطية مثل تمرينات "الساندو" او حبل المطاط.

## 2-3-4-2 - تمرينات باستخدام مقاومة جسم الفرد:

من امثلتها مختلف التمرينات التي تؤدي بدون ادوات، مثل ثني الذراعين او التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل او ثني الركبتين كاملا. من وضع الوقوف او الوثبات المختلفة من الوقوف.

## 2-4-4 - السرعة:

## 2-4-1 - مفهوم السرعة:

هي قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة.<sup>1</sup>

## 2-4-2 - انواع السرعة :

يمكن تقسيم صفة السرعة الى الانواع الرئيسية التالية :

× سرعة الانتقال

× سرعة الحركية

<sup>1</sup> - تشارلز ايبوكر الانجلو مصرية- ترجمة: د. حسن معوض، د. كمال صالح، اسس التربية البدنية- مكتبة الانجلو مصرية- القاهرة 1964 - ص



x سرعة الاستجابة

#### 2-2-4-2 - سرعة الانتقال:

يقصد بذلك محاولة الانتقال او التحرك من مكان للأخر بأقصى سرعة ممكنة، و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن و غالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في انواع الانشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة كالمشي و الجري و الباحة.... الخ.

2-2-4-2 - السرعة الحركية: (سرعة الأداء) سرعة انقباض عضلة او مجموعات عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب او سرعة اداء لكمة معينة و كذلك عند اداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام و التمرير أو سرعة الوثب... الخ.

#### 2-2-4-2 - سرعة الاستجابة:

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

#### 2-3-4-2 - العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى العلماء ان هناك بعض العوامل الهامة التي يتاسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن أهم العوامل مايلي:

❖ الخصائص التكوينية للالياف العضلية.

❖ النمو العصبي للفرد.

❖ القوة المميزة بالسرعة.

❖ القدرة على الاسترخاء العضلي.

❖ قابلية العضلة للامتطاط.

#### 2-5-2 - المرونة:

#### 2-5-2-1 - مفهوم المرونة:

تعرف بانها القدرة على اداء الحركات لمدى واسع كما يرى البعض الاخر ان المرونة هي مدى وسهولة الحركة في

مفاصل الجسم المختلفة.<sup>1</sup>

#### 2-5-2-2 - انواع المرونة:

يمكن تقسيم صفة المرونة إلى:

❖ المرونة العامة(الشاملة).

❖ المرونة الخاصة.

#### 2-5-2-1-2 - المرونة العامة:

يصل الفرد الى درجة صلابة من المرونة العامة في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع الجسم المختلفة.

<sup>1</sup> - محمد حسن خلوي، مرجع سابق، ص 175

2-2-5-2- المرونة الخاصة تتطلب الانشطة الرياضية المختلفة انواع خاصة مميزة من المرونة في اجزاء معينة من اعضاء الجسم, كالمرونة الخاصة لمتسابقى الجوائز او الوثب العالمي او للاعبين الحركات الارضية في الجمباز, وتتأسس المرونة الخاصة بالشبه لأنواع الانشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة, وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة الى نوعين هما المرونة الايجابية والمرونة السلبية.<sup>1</sup>

### الصفات النفسية:

#### 2-1- الثقة النفس:

##### 2-1-1- مفهوم الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من اهم السمات (الصفات) النفسية التي تعني الشعور بالقدرة والكفاءة على مواجهة كل العقبات والظروف وتحقيق الاهداف الموجودة.<sup>2</sup>

##### 2-1-1- اهمية الثقة بالنفس:

تظهر لنا الثقة بالنفس في عدة جوانب من بينها:

ان الثقة بالنفس تؤثر بدرجة كبيرة على الحالة النفسية للفرد، بحيث ان الشخص الصحيح نفسيا يتمتع بالثقة بنفسه، بينما يتصف المريض نفسيا بضعف ثقة نفسه، او بانعدام تلك الثقة لديه انعداما تاما وانعدام الثقة لدى الفرد المريض نفسيا يدل على فقدان تكامل و اتزانه النفسي، لان الشخصية المتكاملة تاتي بسلوك متين متماسك و موزع توزيع عادل منسجم.<sup>3</sup>

##### 2-1-1- اسباب عدم الثقة بالنفس:

تتسم فترة المراهقة باضطراب اتزانالشخصية وارتفاع مستوى توترها، فيصبح المراهق معرضا للانفجارات الفعالة متواصلة و تختل علاقاته الاجتماعية بأعضاء اسرته واصدقائه في المدرسة، فالمراهق في هذه المرحلة لا يكون متأكدا من مما هو مهم بالنسبة له ولا واثقا مما يتحمس اليه ويدعو اليه، بل انه لا يدرك حقيقة نفسه ولا يعرفمدى قدراته وامكانياته ومواهبه، ذلك لأنه لم تتوفر له بعد الفرص التي يخرج بها الى الدنيا من حوله فيحتك بها ويختبر هذه القدرات والإمكانات ثم ينتابه نوع من التفكير القلق الذي يغمره الشك فيها إذا كان إنسانا طبييا أم لا.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>-محمد حسن علاوي ,مرجع سابق ص 175 و 176 .

<sup>2</sup> - يوسف مصطفى القاضي. د: لطفي خطيم د: محمود عطاحين، الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ط1 الدار الرياض 1981، ص434

<sup>3</sup>- د. اسعد يوسف ميخائيل " الثقة بالنفس" دار النهضة- مصر للطباعة و النشر- 1977 ص45

<sup>4</sup>- يوسف مصطفى القاضي، مرجع سابق ص413

### 2-1-1-1- كيف تنمي الثقة بالنفس :

- ❖ الانسان اجدى عليه من الصواب الذي لاينفعه.
- ❖ تعود نفس التلميذ على التحدث في مجتمعات الزملاء الذين يشعر بالاطمئنان عندما يجلس معهم.
- ❖ اندماج المراهق في الاجتماعات التي يكثر فيها النقاش ولا يهاب الكلام في هذه الاجتماعات، بل يقول اي كلام يستطيع ولا يحاسب نفسه في خطئها اثناء هذه الفترة التدريبية.
- ❖ يجب على الشخص ان يبني في نفسه فكرة الشعور بالنجاح ولا يترك لفكرة الشعور بالفشل سبيلا، فان الايحاء الذاتي يؤثر على العزيمة والتصميم وبالتالي له اثر على الانتصار والنجاح.
- ❖ يجب ان يحاول كل شخص بالكيفية السابقة ان يقضي على الرواسب القديمة التي تسبب له الخوف ممن حوله.<sup>1</sup>

### 2-2- الوعي:

2-2-1- تعريفه: مصطلح الوعي له معاني كثيرة، فنحن نستخدم الكلمة لتشير الى التنبيه الكلي لشخص او حالة التنبيه العادية، وحالات الوعي غير حالة التنبيه العادية تعتبر حالات وعي متغيرة وهذه الحالات يمكن ان تحدث طبيعيا خلال النوم او المرض مثلا او عمدا وللالاف السنين كان الناس في انحاء العالم يجربون عدة وسائل للأحداث الوعي منها الغناء اوالدوران في دائرة الصوموالتنفس بسرعة...<sup>2</sup>

### 2-2-2- اهمية الوعي:

للعوي اهمية متزايدة في ظل حضارة العصر التي تتسم بالتعقيد وحدة المنافسة ويتعرض الفرد للصراعات والتوترات ومشاعر القلق والفشل والاحباط والحرمان والشعور بالنقص الى جنب ارتفاع مستوى طموح الشباب بما يتجاوز مستوى قدراتهم او امكانات المتاحة امامهم، ثقيلة على كاهل الفرد...<sup>3</sup>

### 2-1- الرغبة:

2-1-3- تعريف الرغبة:هي دافع يشعر الفرد بغايته واهدافه اي يتصور ان هذا الهدف يرضي حاجة لديه كالرغبة في قراءة كتاب معين او تناول طعام معين او القيام برحلة واقوى من الرغبة "الشوق" و"التوق" واقوى هذين "الكلف" الغرام والحب الشديد.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>- د. مصطفى زيدان، مرجع سابق ص 224-225

<sup>2</sup>- ليندا دافيد ترجمة د. نجيب الفرنس حزام موسوعة علم النفس - الذاكرة الادراك الوعي-ط1. 2000 - ص75.

<sup>3</sup>- د. عبد الرحمان العيسوي موسوعة كتب علم النفس الحديث -دارالراتب الجامعية- بيروت لبنان1987ص16.

<sup>4</sup>- د. احمد عزت رايح اصل علم النفس-دار التعلم- بيروت 1978 ص4

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل عرجنا إلى بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة والمرونة وبعض الصفات النفسية مثل الرغبة والوعي والثقة بالنفس ،وذكرنا كيفية تحسينها والاستفادة منها لان لها الدور الكبير و الفعال في رفع مستوى هذه الصفات لدى التلاميذ وكذا الرياضة بصفة عامة فعلى كل الأساتذة الاهتمام بهاذين الجانبين المهمين لدى التلميذ فمثلا الأستاذ الذي يهتم بهذه الصفات يستطيع أن يكتشف عدة مواهب لم تكن معروفة من قبل ويكون هو السبب في أن يصبحوا معروفين ومن خلال هذا الفصل ثبتت صدق الفرضية الثانية التي تتص على أن لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

# الفصل الثالث

## تمهيد:

تعد التربية البدنية والرياضية من بين المواد التي يتم تدريسها في كل المتوسطات و الثانويات ونظرا للإقبال الكبير عليها من طرف التلاميذ ونظرا لتطورها وانتشارها السريع عبر الوطن تم إدراجها كإمتحان بكالوريا كباقي المواد الأخرى ضمن مرسوم وزاري رقم 926 الصادر بتاريخ 23-09-2001 و يحتوي هذا الامتحان على رياضيات الوثب الطويل، السرعة (80 م، 800 م) و رمي الجلة ومن خلال هذا الفصل سنتطرق بالتفصيل عن بكالوريا التربية البدنية وكل الرياضات الموجودة فيها.

3-1- تعريف بكالوريا التربية البدنية والرياضية:

هي مادة من المواد المقررة على جميع المترشحين لامتحان شهادة البكالوريا وهذا طبقا للنصوص القانونية السارية المفعول، وهي ملزمة لجميع المترشحين ما عدا المعفيين طبيا ويتم ذلك عن طريق طبيب الوحدة الصحية وتحفظ شهادات الإعفاء على مستوى المؤسسة الى غاية نهاية الاختبار، ثم تحول مع قوائم المترشحين الممتحنين في التربية البدنية والرياضية في الرياضات التالية:

- ❖ سباق السرعة (80 مترا و 800 متر) للذكور و(60 مترا و 600 متر) للإناث.
- ❖ رمي الجلة وزن (5 كلغم) للذكور والإناث مع اختلاف في سلم التنقيط.
- ❖ القفز الطويل للإناث والذكور مع اختلاف سلم التنقيط. x
- ❖ 3-1- اختبار السرعة:

3-2-1- تعريف السرعة:

هي القدرة على تحقيق الحركة في اقل زمن ممكن ويذهب REY إلى قول أن السرعة هي: الصفة القاعدية التي تتحرك فيها الأجهزة العصبية والعضلية وكذا مدى استطاعة العضلات لتنمية القوة.<sup>1</sup> و يعرفها 1976 MARE بأنها القدرة على التنقل بأقصى سرعة ممكنة.

3-2-2- النواحي النسبية لعدو 60 متر:

يعتبر سباق 60 م من اهم سباقات السرعة وهذا النوع من السباقات يعتمد على القوة البدنية ومهارة العداء وهو مقرر على المترشحين لامتحان البكالوريا التربية البدنية والرياضية ونستعرض أهم مراحل السباق:

أ- مرحلة البدء:

يستلزم استخدام البدء المنخفض ويلزمه السرعة الهائلة يختلف العدو في المسافات القصيرة عن المتوسطة من حيث عملية البدء والسرعة التي يحققها.<sup>2</sup>

ب- مرحلة الانطلاق:

و فيها تتقدم القدم الخلفية للأمام من خط البداية تقريبا لمسافة قدم ونصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض ويبدأ تركيز السرعة بعد الخروج من المكعبات وتطول الخطوات.

ت- مرحلة عدو المسافة:

وفيها يزايد طول الخطوات وسرعتها يبدأ الجسم في اخذ الزاوية المناسبة (من 70 إلى 80 درجة) ويظل النظر متجه للأمام فيما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

x المنشور الوزاري رقم 150/ و ت و / أ خ/ 2003 المتعلق بتنظيم اختبار ت ب ر .

<sup>1</sup>-M .prsdet qpcit, 1996, msep P159

<sup>2</sup>- فراج عبد الحميد، النواحي الفنية لمسافات العدو و الجري و الحواجز و الموانع(موسوعة العاب القوى رقم 03) دار الفكر العربي - مصر -

## ت-مرحلة نهائية:

في هذه المرحلة يحاول العداء المحافظة على سرعته وعدم تناقصها مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته.

## 3-2-3- بعض الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها في ركض المسافات القصيرة:

الخطأ: زيادة في اتساع القدمين للأمام والخلف وللجانبيين.

السبب: عدم معرفة الأداء الفني الصحيح.

التصحيح: تحديد المسافة لوضع القدمين على المكعبات.

الخطأ: عدم نقل مركز ثقل اللعب للأمام عند الاستعداد.

السبب: شعور اللاعب بالراحة وعدم معرفته بالأداء الفني.

التصحيح: شرح الأداء ونقل مركز ثقل اللاعب للأمام.

الخطأ: زيادة أو نقصان في اتساع وضع اليدين على خط البداية.

السبب: لشعور اللاعب أن ذلك سيزيد من قوة الانطلاق عن المكعبات.

التصحيح: وضع اليدين على خط البداية بمسافة تزيد قليلا عن اتساع الصدر.

الخطأ: الاعتدال السريع لجذع اللاعب في الخطوات الأولى.

السبب: عدم دفع الجسم للأمام في لحظة الانطلاق عن المكعبات

التصحيح: تصحيح وضع الاستعداد و العمل على ضرورة الدفع عن المكعبات بالشكل الصحيح

الخطأ: الركض بشكل قفزات وحركة بصورة أفقية

السبب: عدم معرفة المتعلم كيفية الأداء الصحيح

التصحيح: الركض بشكل سريع مع وضع إشارات لمسافات محددة وربما للخطوة الواحدة.

الخطأ: ضعف حركة اليدين المعاكسة لبعضهما البعض.

السبب: ضعف مرونة الكتفين عند اللاعب.

التصحيح: العمل على زيادة مرونة مفاصل الاكتاف.

الخطأ: سحب الجذع للخلف.

السبب: ضعف في العضلات البكنية.

التصحيح: إعطاء تمارين خاصة لتطوير عضلات البطن.

الخطأ: النظر للجانبين خلال الركض.

السبب: لمعرفة موقعه من زملائه.

التصحيح: النظر للأمام فقط.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - الأستاذ الدكتور كمال جميل ألبصري - الجديد في ألعاب القوى، ط3- 2005 ص124



## 3-1-1- اختبار الوثب الطويل:

## 3-3-1- نبذة تاريخية :

اهتم اليونانيون القدماء بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا في حاجة إلى عبور الترع والوثب من فوق صخرة أو كومة تراب حيث كانت هذه الأشياء تعترضهم أثناء تقدمهم بالحروب والغزوات، وكان الوثب يتم بثني الركبتين خلفا إلى منطقة الورك، لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الاولمبية بل كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية للرجال، وكانت تتم من الثبات ثم أصبحت من الجري وذلك في القرن السادس قبل الميلاد.

وقد كان مكان الارتقاء محددًا بحربه أو ملقى على الأرض على احد جانبي الحفرة على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي اللاعب على امتداد العمود.

وكان في العصور الوسطى أنواعا من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب للأعلى للاعتقادهم أنهم يثبون لمسافة ابعد، وقد أدخلت أشكال من التكتيك عام 1886 إلى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرضى بها بعض المتسابقين خوفا من تجاوزها وبالتالي إبعادهم من السباق.

كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896م، ولايد من الإشارة إلى أن هذه الفعالية ضمن الفعاليات العشرية للرجال والسباعية للنساء.<sup>1</sup>

## 3-3-2- الخطوات الفنية للوثب الطويل:

تشتمل الخطوات الفنية للوثب الطويل على الاقتراب، الارتقاء، الطيران، والهبوط.

## 3-3-2-1- الاقتراب:

للاقتراب أهمية كبيرة لذا يجب على المتسابق أن يتدرب على الجري والاقتراب من العارضة بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا وآليا وهذا يتطلب تحديد العلامات الضابطة من علامات البدء حتى العارضة وتكون طريقة اقتراب المتسابق عدوا بأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة إذ منهم من يصل إلى السرعة العظمى في اقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل إلى أقصى سرعة في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة للاختلاف في سرعة المتسابقين وقدراتهم على الوصول إلى السعة العصبي بالخطوات المناسبة، وتكون عادة الخطوات ما بين 12 إلى 16 خطوة من مسافة طولها 80 إلى 110 قدم أو من 30 إلى 50 ياردة

<sup>1</sup> - كمال جميل الرضي ، مرجع سابق ص 187

## 3-3-2-2- الارتقاء:

يؤدي الارتقاء من لوحة الارتقاء ويجب أن يطاء المتسابق هذه اللوحة بقدم ارتقائه وهي في منتهى السرعة التي اكتسبها من العدو أثناء الاقتراب، ثم يبدأ عملية الارتقاء من انحراف بسيط جدا للأمام بدرجة مناسبة لذلك ليكتسب المتسابق من قوة الدفع مسافة أطول ولكي لا يعيق تقدم الجسم عاليا فان هذا الارتقاء المبالغ فيه الذي لا يلزم له سبب تعطيل حركة الاندفاع أمام هذا مع العلم بان المطلوب منا هو للوثب للأعلى وللأمام.

## 3-3-2-3- الطيران:

تبدأ العملية بمجرد ترك القدم للأرض، ولها عدة طرق وهي:

○ طريقة المشي في الهواء.

○ الوثب الطويل بطريقة الخطوة.

○ الوثب الطويل بطريقة التعلق.

## 3-3-2-4- الهبوط:

يراعي في الهبوط امتداد الرجلين للأمام حتى يكسب المتسابق أكبر مسافة مما لو كانت الركبتين مثنيتين وكذلك حركة الذراعين خلفا أماما مهمة جدا والهبوط في الرق الثلاثة المذكورة سابقا لطريقة المشي في الهواء، طريقة القرفصاء، طريقة دفع الصدر يكون على كلا القدمين مع الاتزان الكامل للجسم في نفس الوقت.

## 3-3-4- دفع الجلة :

## 3-3-4-1: لمحة تاريخية :

على الرغم من إدراج هذه الفعالية في برنامج الألعاب الاولمبية القديمة، إلا أنها كانت موجودة منذ قديم الزمان بسبب صعوبة الطبيعة التي حتمت على الإنسان أن تتمتع بقوة بدنية كبيرة ليتمكن من المحافظة على بقاءه. و كان منذ مئات السنين رمي الحجارة من المسابقات الشعبية في إنجلترا واسكتلندا وكانت بأحجام واوزان مختلفة ترمي من وراء خط، ويسمح للرامي بالاقتراب ركضا، لذا يمكننا القول أن فعالية دفع الجلة الانجليزية المنشأ وفي القرن الثاني عشر صنعت الكرة الحديدية لأول مرة وكانت تزن 16 رطل انجليزي، والتي تعادل 7,207 كغ وهو الوزن الثابت حتى وقتنا الحالي بالنسبة للرجال، ثم بدأت تتطور أولا بأول حيث بدأت ترمي من قبل الشباب من دائرة خاصة ويتسابقون على دفع الكرة الحديدية لقياس مقدرتهم وقوتهم البدنية. دخلت فعالية دفع الجلة لأول مرة في الألعاب الحديثة عام 1896 بأثينا، وقد أضيفت إلى برنامج المسابقات العشرية في الدورة الثالثة بسانت لويس عام 1904. أما من حيث تطور الطرق الفنية للأداء فقد كانت تدفع الجلة من الثياب ثم من الحركة الجانبية وكان ابرز أبطالها فيكوس حيث واجه مقطع الرمي بظهره والوقوف في مؤخرة الدائرة سجل رقما جديدا عام 1958 قدره 18 م، ومازالت هذه الطريقة مستخدمة حتى وقتنا هذا. ولكن هناك طريقة أخرى تسمى بطريقة الدوران حيث تمكن مكتشفها " كيرزن بروك" من زيادة مسافة سير الجلة في الدائرة ولكن هناك عدد قليل جدا من أبطال العالم من يستخدم هذه الطريقة لكن الطريقة الأكثر شيوعا والأفضل إنجازا هي طريقة الزحلقة (طريقة أوبراين).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - كمال جميل الرضي، مرجع سابق، ص 270

3-4-2- الخبوات الفنية لدفع الجلة:<sup>1</sup>

## 3-4-2-1- مسك وحمل الجلة:

يتم حمل الجلة بطريقتين هما:

x تحمل الجلة على نهاية أصابع اليد لجهة راحة اليد تتوزع حولها بحيث تكون الأصابع الثلاثة الوسطى (السبابة، الوسطى والبنصر) من الخلف بينما يسندها من الجانبين (الإبهام والخنصر).

x في هذه الطريقة تنتشر الأصابع الأربعة خلف الجلة والإبهام وحده هو الذي يقوم بعملية الدعم الجانبي، وفي هذه الطريقة ترتكز الجلة على المفاصل الأولى للأصابع وعلى مقربة من أطرافها بعد ذلك ترفع الجلة لتستقر بجانب الرقبة تحت طرف الذقن ملامسة للرقبة والذقن عند التجويف الذي يحدثه عظم الترقوة، ويدفع المرفق قليلا إلى الأمام والجانب.

## 3-4-2-2- وضع الاستعداد:

يقف اللاعب في نهاية الدائرة وظهره باتجاه جهة الدفع والجسم منصب والظهر للأمام ويد حاملة الجلة في مكانها أي بين الحنك والترقوة، واليد الأخرى للأمام مرفوعة فوق الرأس باسترخاء تام للاحتفاظ على التوازن ويستند ثقل الجسم على الرجل اليمنى حيث تكون إبهام قدمها ملامسة أو قريبة جدا للحافة الداخلية لدائرة الرمي، ويفضل أن يستغل اللاعب المسافة التي يسمح له القانون باستغلالها للتحرك فيها، ويكون القدم بكاملها على الأرض بينما ترتكز القدم اليسرى قليلا إلى الخلف ويكون استنادها على مشطها باسترخاء كامل وتبعد عن القدم اليمنى مسافة لا تتجاوز القدم الواحدة.

## 3-4-2-3- المرجحة:

من الوضع السابق الذي أشرنا إليه بالتفصيل في رقم "2" يقوم اللاعب بثني الجذع إلى الأمام وفي نفس الوقت يقوم بمرجحة القدم اليسرى على امتدادها للخلف وعلى اللاعب أن يستغل هذا الوضع لتحريك جسمه لأن ذلك سيزيد من تسارع اللاعب خلال الزحلقة، كما تقوم القدم اليمنى بالانثناء من مفصل الركبة مع تحملها لثقل الجسم، وخلال عملية المرجحة من المهم جدا أن يحافظ اللاعب على توازنه وعدم مرجحته يمينا أو شمالا، وعند شعور اللاعب أن جذعه قد أصبح في حالة أفقية مع الأرض يبدأ اللاعب بالتكور لأجزاء جسمه حول مركز ثقله وعلى القدم اليمنى حيث تصل زاوية إنشاء مفصل الركبة إلى 90 درجة تقريبا، وهذه الحالة والمتمثلة بانحناء الجذع وثني مفصل الركبة وتقاربهما لبعضهما البعض إلى حد الملاصقة مع تنزيل اليد اليسرى التي كانت مرفوعة فوق الرأس إلى الأسفل هذا الوضع الجديد له علاقة مباشرة بتحسين قدرة اللاعب وزيادة في سرعة حركته، بهذا يكون اللاعب في وضع يسمح له بالانطلاق نحو المرحلة اللاحقة.

<sup>1</sup> - كمال جمال الرضي . مرجع سابق . ص: 271 إلى غاية ص. 276.

## 3-4-2-4- الزحقة:

بعد أن يعود اللاعب للتكور حول مركز الثقل يبدأ اللاعب بمد قدمه اليسار على امتدادها باتجاه قطاع الرمي مع زحقة القدم اليمنى بأقصى سرعة ممكنة نحو لوحة الإيقاف لتأخذ وضعها وهي أسفل الجسم في مركز الدائرة تقريبا هذه الحركة تكون بصورة مستقيمة دون تلويح أي من القدمين على الجانبين وبدون دوران، وهنا نحذر من عدم الدوران بصورة مبكرة وقبل الانتهاء من عملية الزحقة ويكون نظر اللاعب بالاتجاه الأمامي السفلي.

هناك بعض اللاعبين ما تكون الزحقة على شكل قفزة بالارتفاع عن الأرض والبعض الآخر تكون القدم اليمنى ملاصقة دائما للأرض أي زحقتها حت أخذ الوضع النهائي، ومن خلال التجربة نؤكد على أهمية الحالة الثانية أي الزحقة الخفيفة في دائرة الرمي مع امتداد القدم اليسرى حتى لوحة الإيقاف، وخلال عملية الزحقة يجب التأكيد على ضرورة دوران مشط القدم المترحلة قليلا للداخل كي يسهل هذا الوضع على اللاعب في عملية الدوران.

بعد وصول اللاعب لهذا الوضع يبدأ اللاعب بمرحلة جديدة هي حالة الاستعداد للرمي، وهي الدوران على مشط القدم اليمنى مع رفع الجذع لأعلى مع وجود تقوس بسيط في الظهر ويتجه الجسم بالكامل باتجاه قطاع الرمي مع الحفاظ على بقاء الجلة في مكانها والعمل على الدفع بأقصى طاقة ممكنة من القدم اليمنى وينقل حركي يبدأ من المشط حتى الساق ثم الفخذ إلى الظهر ثم اليد الرامية بعد ذلك يكون اللاعب قد تهيأ لعملية الرمي، أما القدم اليسرى التي امتدت حتى لوحة الإيقاف فتكون متجهة للخارج وباتجاه الرمي، استعدادا للمساهمة في عملية الدفع، في هذه اللحظة على اللاعب أن يحافظ على اتجاه سير جسمه دون ميلانه للأمام أو الخلف أ للجانبين واليد الأخرى تكون مثنية أمام الصدر دون العمل على مرجحتها أو تطويحها بأي اتجاه كان.

## 3-4-2-5- الرمي:

بعد الانتهاء من الوضع الذي أشرنا إليه في مرحلة الزحقة تبدأ عملية الدفع وفي هذه المرحلة يجب العمل على تسارع الأداة في لحظة انطلاقها والتي تتأثر بقوة الدفع وبأقصر وقت ممكن، وبعد وصول اللاعب إلى وضع الاستعداد للرمي تبدأ حركة مد الجسم حول الجانب الأيسر منه، ثم تبدأ القدم اليمنى بالامتداد للأعلى مع لفها باتجاه الرمي إلى أن يصبح محور الحوض في زاوية قائمة مع اتجاه الرمي ويبدأ الجذع بالاعتدال مع رفع مرفق الذراع قليلا وهذا يفيد في تحسين استعداد اللاعب لتأدية عملية الرمي لأن مرفق الذراع الدافع أصبح خلف الجلة تماما وهذا ما يساهم في عملية الدفع، كما أن حركة الرأس واليد اليسرى تساعدان في عدم استدارة الجذع بصورة مبكرة مع ضمان اتجاه الجهد النهائي للجسم، ويترك اللاعب الجلة حينما يشكل محور الحوض زاوية قائمة مع اتجاه الدفع، أما عمل القدم اليسرى فتكون منحصرة في الارتكاز ومد الجسم في لحظة الرمي والتخلص من الجلة التي تكون بزواية 40 . 42 درجة ويتم ضمان هذه الزاوية عن طريق تقويم عمل القدمين وحركة اليدين في آخر العضلة، وبشكل عام تتم عملية رمي الجلة بعد كل من الجسم والذراع والدفع بالقدم الخلفية أو بكتلتا القدمين وهذا يعتمد على المسافة بين القدمين في لحظة الرمي.

## 3-4-2-6- التوقف:

بعد الانتهاء من عملية الدفع يكون الجسم مندفعاً بقوة للأمام وربما يساعد على خروج اللاعب من دائرة الرمي، وحتى يستطيع اللاعب أن يحافظ على بقائه في الدائرة بعد الرمي يقوم بحركة التوازن التي يتم بها تبديل القدمين

حيث تنتقل القدم اليمنى إلى الأمام واليسرى للخلف للتخفيف من حدة الاندفاع والحفاظ على بقاء اللاعب داخل الدائرة، ولا نعتقد أن هذه العملية تساعد في زيادة المسافة، وليس بالضرورة أن يقوم اللاعب بأدائها إلا إذا اضطر لذلك، ولكن بشكل علم النسبة العظمى من اللاعبين يقومون بعملية التوازن أو التوقف لشدة اندفاعهم ودفعهم بالقدم الخلفية (اليمنى).

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى التعريف بكل الرياضات المندرجة في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية مع إعطاء نبذة تاريخية عنها، والتطرق إلى النواحي النسبية لها والمراحل التي تمر بها، كما تطرقنا إلى بعض الأخطاء التي يقع فيها أغلبية التلاميذ والرياضيين مع تصحيحها، و ذكر الخطوات الفنية لكل من القفز الطويل و رمي الجلة.

# الفصل الرابع

## تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث، لأنه يبرر الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري، وسوف نبين و نبرز فيه المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية، الزمنية والمكانية، هذا بالإضافة إلى التطرق إلى الأدوات المستعملة في العملية الإحصائية مع شرح العينة التي جرى العمل معها، والصعوبات التي تلقيناها من خلال انجاز هذا البحث.



#### 4-1- الهدف من الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختبار الفرضيات التي وضعناها سابقا.

و هدف هذه الدراسة إبراز " انعكاسات بكالوريا التربية البدنية و الرياضية على الجانبين النفسي و البدني على تلاميذ المرحلة النهائية".

وذلك بوضع أسئلة منظمة على شكل استمارات، واحدة للأساتذة و الأخرى للتلاميذ. و بعد زيارتنا لبعض الثانويات بولاية البويرة وعلى ضوء هذه الدراسة الاستطلاعية تمكنا من تحضير أسئلة الاستبيانين.

وقد لخصنا دراسة الجانب التطبيقي على هذا النحو:

❖ **الفصل الأول:** منهجية البحث التطبيقي

❖ **الفصل الثاني:** تحليل و مناقشة الاستبيانين

❖ **الفصل الثالث:** الاستنتاجات والتوصيات و المقترحات

#### ❖ 4-1- المنهج المتبع:

المنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي الاستقصائي :

المنهج الوصفي الاستقصائي: المتبع في بحثنا هو عبارة عن استقصاء يصف الظاهرة كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها والكشف عن جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها.

فالبحوث الوصفية ترصد حالة أي شيء، سواء كان هذا الشيء وصفا فيزيقيا أو خصائص مادية أو معنوية للأفراد الرأي العام أو مجموعات أو نشاطا إنسانيا.

و قد يكون هذا الرصد كيفيا يعبر عنه رقميا أو كيميا.

كما انه قد يتركز على وضع قائم في وقت معين أو مستمر لفترات طويلة أو يجري على مرات متعددة.

كما يهدف الوصف الاستقصائي إلى حصر الظاهرة بصورة دقيقة و متصلة تفيد تحقيق فهم أحسن و يهدف كذلك إلى جمع معلومات حقيقية.

ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين يحدد المشاكل الموجودة أو توضح بعض الظواهر، و يستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الإنسانية و الاجتماعية بشكل واسع، وعلى هذا الأساس يمكن اعتباره طريقة علمية هامة

في جمع و تفسير البيانات والمعلومات، وكانت النتيجة استعمال طريقة الاستبيان.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- د. د. عمار بوحوش، د. محمد الذنبيات "منهاج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث" ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر-سنة 2001 ص 141

4-1- الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص عبر البريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.<sup>1</sup> وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

والاستبيان قد يرسل بطريق البريد إلى الأفراد الممنين، وقد يحمله الباحث بنفسه إلى الأشخاص. والأسلوب المثالي هو أن يملأ الاستبيان بحضور الباحث ويسجل بنفسه الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث فيما بعد لان المجيب يتوسع في بعض الأحيان في إجابته ويفيد الباحث أكثر مما كان يتوقع منه. و الشيء الذي يحصل في معظم الأحيان أن الباحث لا ينتبه إلى بعض الجوانب في الموضوع عند وضع الاستبيان والمجيبون هم الملفت إلى تلك الثغرات فيتداركها في الحال.<sup>2</sup> الاستبيان يحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

أ- **الاستبيانات المغلقة:** تكون الإجابة فيها على الأسئلة في العادة محددة بعدد الخيارات مثل "نعم" و"لا" و"نوعا ما" الخ.

وقد يتضمن عددا من الإجابات وعلى المستجوب أن يختار من بينها الإجابة المناسبة. ويتميز هذا النوع من الاستبيانات بما يلي:

- 1- سهولة تفرغ المعلومات منه.
- 2- قلة التكليف.
- 3- لا يأخذ وقتا طويلا للإجابة على الأسئلة.
- 4- لا يحتاج المستجوب للاجتهاد لان الأسئلة موجودة وعليه اختبار الجواب المناسب فقط.

ب- **الاستبيانات المفتوحة :**

ويتميز هذا النوع من الاستبيانات بأنه يتيح الفرصة للمستجيب على الأسئلة الواردة في الاستبانة أن يعبر عن رأيه بدلا من التقيد وحصر أجابته في عدد محدود من الخيارات، ويتميز هذا النوع بأنه:

- 1- ملائم للمواضيع المعقدة
- 2- يعطي معلومات دقيقة
- 3- سهل التحضير

<sup>1</sup>- فوزي عبد الله العكش-البحث العلمي: المناهج و الإجراءات- مطبعة العين الحديثة 1986- ص210

<sup>2</sup>- عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات- مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث-ط6 ديوان المطبوعات الجامعية- بن عكنون-

ج-الاستبانة المغلقة - المفتوحة:

هي نوع من الاستبيانات تكون مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المفحوصين الحرية في الإجابة<sup>1</sup> ويستعمل هذا النوع عندما يكون موضوع البحث صعبا وعلى درجة كبيرة من التعقيد مما يعني حاجتنا للأسئلة واسعة وعميقة. ويمتاز هذا النوع من الاستبيانات بأنه:

1- أكثر كفاءة في الحصول على معلومات

2- يعطي للمستجيب فرصة للإبداء برأيه

4-4-المقابلة:

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات في دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية، كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا وفاعلية في الحصول على البيانات الضرورية لأي بحث.

و المقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية.<sup>2</sup>

وهي محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو الأشخاص الآخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين. يسعى الباحث للتعريف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة وقد تم استخدامها في بحثنا في المرحلة الاستطلاعية لاجل وضع اسئلة السبتيانيين.

4-5-المراجع:

عبارة عن مجموعة من الكتب والمذكرات والمجلات والمعاجم للاستعمال من اجل البحث العلمي.

4-6-مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل تلاميذ المرحلة النهائية الذي يبلغ عددهم 13800 وكذا أساتذة التربية البدنية والرياضية في ولاية البويرة الذي يبلغ عددهم 119 استاذًا، ولقد قمنا بأخذ عينة من هذا الأخير لأننا لم نستطع دراسة كافة أفراد مجتمع الدراسة.

4-7-العينة وكيفية اختيارها: عينة عشوائية.

إن العينة هي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة أي تلاميذ المرحلة النهائية وأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية.

إذ تسمح لنا العينة بانجاز البحث نظرا لصعوبة دراسة كل أفراد مجتمع الدراسة، وقد تم اختيار العينة على النحو التالي:

قمنا باختيار الثانويات التي نجري فيها البحث وكنا قد اخترنا خمسة ثانويات من ولاية البويرة، وقد جاء هذا الاختيار كذلك حتى يتسنى لنا معرفة آراء كل تلاميذ وأساتذة البويرة تقريبا.

<sup>1</sup>- ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق- البحث العلمي - مفهومه أدواته، أساليبه- عمان - دار مجدلاوي-1998-ص36-38

<sup>2</sup> - محمد زياد عمر - البحث العلمي - مناهجه و تقنياته- القاهرة- مطابع الهيئة المصرية للكتاب- ص 154

وتحتوي هذه العينة على خمسة عشر أستاذًا وزعت عليهم الاستمارات للإجابة على الأسئلة التي تحملها هاته الأخيرة وتحتوي كذلك على 380 تلميذ وزعت عليهم كذلك استمارات خاصة بهم

4-8- مجلات البحث:

4-8-1- المجال المكاني:

لقد قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بالتلاميذ على 380 تلميذ يدرسون بالثانويات التالية:

✚ ثانوية سريج الربيع.

✚ ثانوية المقراني.

✚ ثانوية بربار عبد الله.

✚ الثانوية الجديدة بسور الغزلان.

✚ ثانوية 140 مسكن البويرة.

ووزعنا خمسة عشر استمارة خاصة بالأساتذة (التربية البدنية والرياضية) الذين يدرسون في نفس الثانويات التي قمنا بتوزيع الاستمارات بها على التلاميذ.

4-8-2- المجال الزمني:

تمت هذه الدراسة ابتداء من جانفي إلى غاية افريل 2013م. اما الدراسة التطبيقية من 15 افريل إلى 20 ماي 2013.

4-9- كيفية تفرغ البيانات:

بعد جمع كل الاستمارات الموزعة على الأساتذة والتلاميذ تم تفرغها وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال ثم تم حساب النسبة المئوية لكل سؤال باعتماد الطريقة الثلاثية.

4-9-1- تحليل النتائج وكيفية استغلالها:

بعد كتابة وتدوين النتائج في جداول، قمنا بتحليل وترجمة هذه النتائج وهذا حسب طبيعة كل سؤال مطروح مع مراعاة العوامل التي من خلالها نستطيع إعطاء تفسيرات لهذه الأجوبة.

4-9-2- الطريقة الثلاثية:

$$س = ( عدد التكرارات / مجموع العينة ) \times 100 .$$

4-9-3- التمثيل البياني:

اعتمدنا في توضيح النسب بكل سؤال رسم الدوائر النسبية.

التحكيم : حكم هذا الاستبيان من طرف كل من الأساتذة مزارى فاتح ، لاوسين سليمان ، ساسي عبد العزيز

## خلاصة:

يعد هذا الفصل من الطرق التحضيرية للعملية التطبيقية، حيث تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي ساعدتنا على تخطي كل الصعوبات من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث. وقد تناولنا في هذا البحث إلى المنهجية المتبعة في البحث والإجراءات الميدانية، بالإضافة إلى ذكر العينة الخاصة بالبحث ومجالاتها، والأدوات المستعملة فيه من استبيان ومقابلات شخصية، معالجة إحصائية والتي تتناسب وبحثنا، دون إهمال الصعوبات التي واجهتنا أثناء عملية البحث.

# الفصل الخامس

**تمهيد:**

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعطيات التي تم جمعها، حيث تم تقسيمها إلى ثلاث محاور أساسية، بحيث كل محور يخدم خاصية نود التأكد منها، في حين تطرقنا من خلالها إلى عرض والتحليل ومناقشة النتائج كل محور على حدا، إذ نجد:

**المحور الأول: الجانب النفسي.**

**المحور الثاني: الجانب البدني.**

**المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.**

في النهاية توصلنا إلى استنتاج عام، ثم خاتمة مع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

## 1. تحليل نتائج إستبيان لأساتذة:

المحور الأول: الجانب النفسي.

السؤال رقم (01):

كيف ترون الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية الجدول رقم (01): الغرض من السؤال معرفة الحالة النفسية للتلاميذ أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية

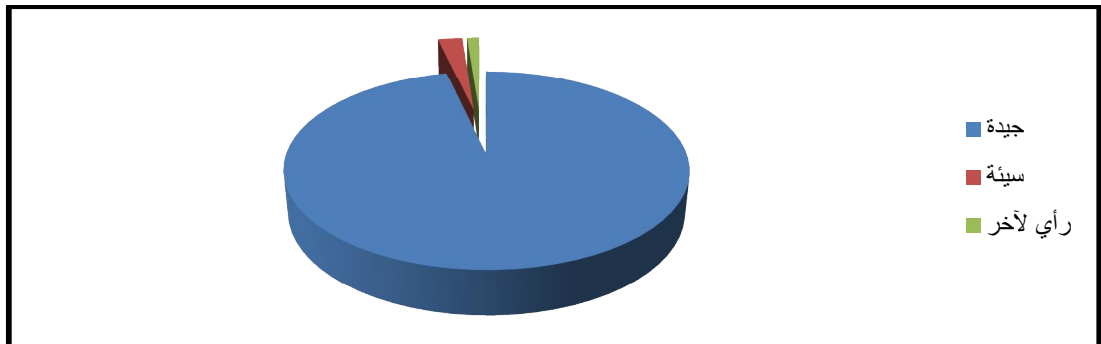
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.جيدة	12	80%	14.8	5.99	0.05	2	دالة
2.سيئة	02	13.33%					
3.راي اخر	01	6.67%					
المجموع	15	100%					

تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد نسبة 80% من الأساتذة يرون أن الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكون جيدة، ونسبة 13.33% سيئة، ونسبة 6.67% كانت عبارة عن آراء مختلفة تبين لنا من الجدول ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ( $5.99 < 14.8$ ) عند ( $a=0.05$  ،  $df=2$ ) هذا ما يدل على انها ذات دالة احصائية.

ومن هذه النسب نستخلص أن الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكون جيدة لأنهم يحسون بأهمية هذا الامتحان.

التمثيل البياني:





السؤال رقم (02):

هل تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية منذ إدراجها كمادة في امتحان البكالوريا؟

الجدول رقم (02):

الغرض من السؤال معرفة ما إذا تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية منذ إدراجها كمادة تمتحن في البكالوريا.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	13	86.67%	19.6	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	00	00.00%					
3. نوعا ما	02	13.33%					
المجموع	15	100%					

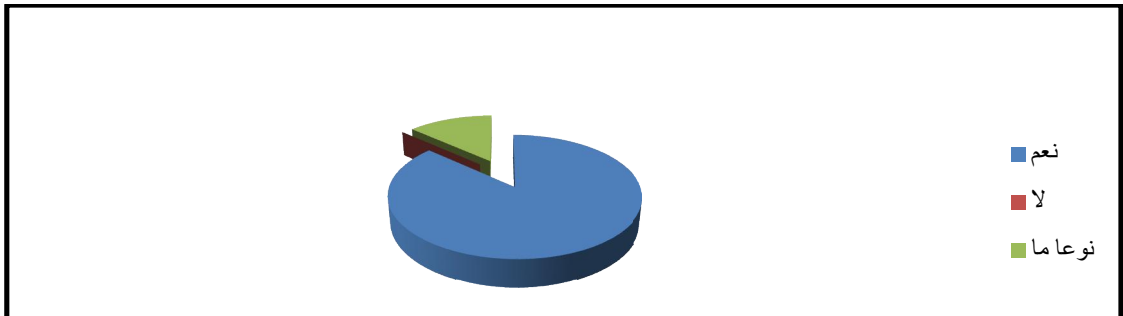
تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 86.67% أجابت بأن نظرة التلاميذ تغيرت، بينما 13.33% يرون أن نظرة التلاميذ تغيرت بشكل ضئيل.

تبين لنا من خلال الجدول كا<sup>2</sup> ان المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 19.6) عند (df=2, a=0.05) هذا ما يدل على إنها ذات دالة إحصائية.

ومن هذه النسب نستخلص أن نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية قد تغيرت عندهم منذ إدراجها كمادة تمتحن في البكالوريا وهذا راجع إلى كون هذا الامتحان يكون موحدًا وتحت إشراف لجنة مختصة.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم (03):

هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلميذ قبل إجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

## الجدول رقم (03):

الغرض من السؤال معرفة دور الأسرة في التحضير النفسي للتلاميذ قبل اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	15	%100	15	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	00	%00					
المجموع	15	%100					

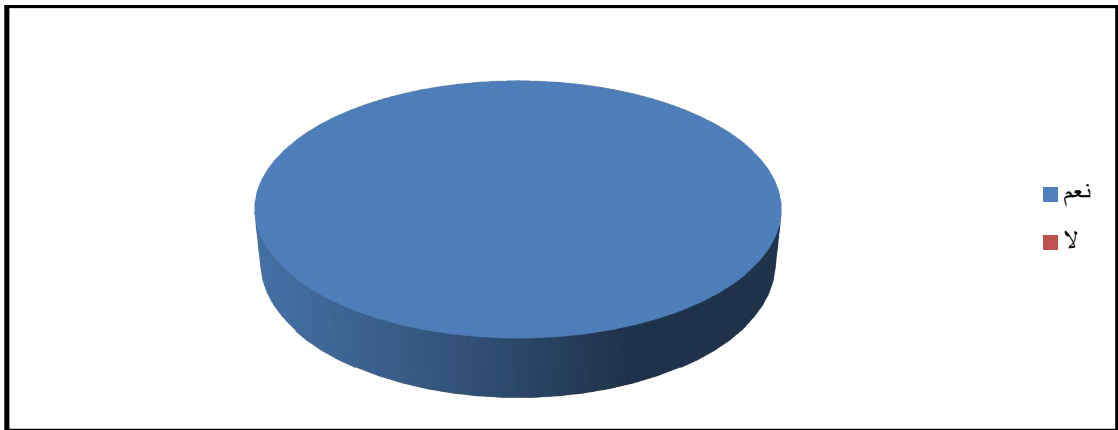
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من الجدول نجد أن نسبة 100 % من الأساتذة أقر بأن للأسرة دورا هاما في التحضير النفسي للتلميذ قبل اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 15) عند (a=0.05، df=1) هذا ما يدل على انها ذات دالة إحصائية.

وعليه نستخلص بأن للأسرة دورا هاما في تحضير التلاميذ نفسيا لاجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية من خلال تحفيزه على أداء الرياضة وتوفير له الوسائل اللازمة لها.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (04):

هل يؤثر تغيير مركز الامتحان على نفسية التلاميذ؟

الجدول رقم (04): الغرض من السؤال معرفة مدى تأثير مركز الامتحان على نفسية التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	14	93.33%	11.26	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	01	6.67%					
المجموع	15	100%					

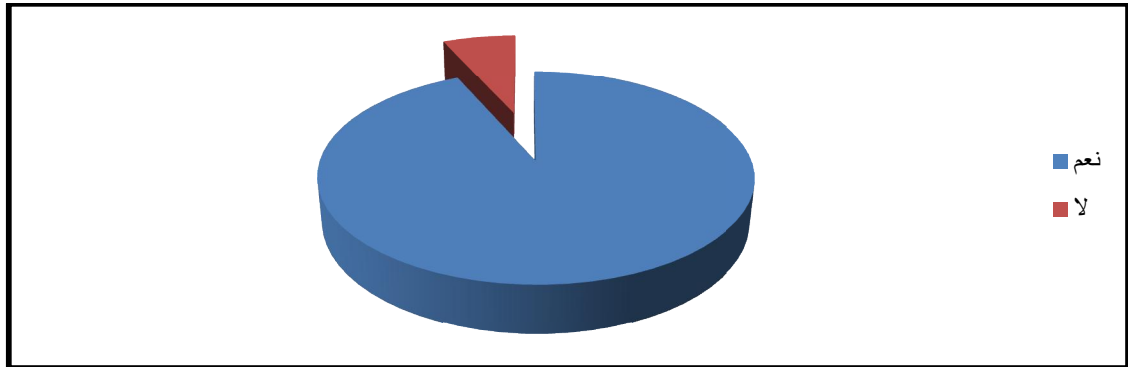
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من الجدول نجد أن نسبة 93.33% أجابت بـ (نعم)، بينما نسبة 6.67% يرون أن تغيير مركز الامتحان يؤثر على نفسية التلاميذ.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (11.26 < 3.84) عند (df=1, a=0.05) هذا ما يدل على إنها ذات دالة إحصائية

ومن هنا نستخلص أنه لتغيير مركز الامتحان تأثير على النتائج المحصل عليها من طرف التلاميذ بحيث أنهم يفضلون إجراء الامتحان في ثانوياتهم.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (05):

هل تلاحظ أن تطور الثقة بالنفس والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ يزداد من حصة إلى أخرى؟

## الجدول رقم (05):

الغرض من السؤال معرفة تطور الثقة بالنفس والوعي في ممارسة الأنشطة الرياضية المبرمجة في امتحان بكالوريا التربية البدنية يزداد من حصة إلى أخرى.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	13	%86.66	8.06	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	02	%13.34					
المجموع	15	%100					

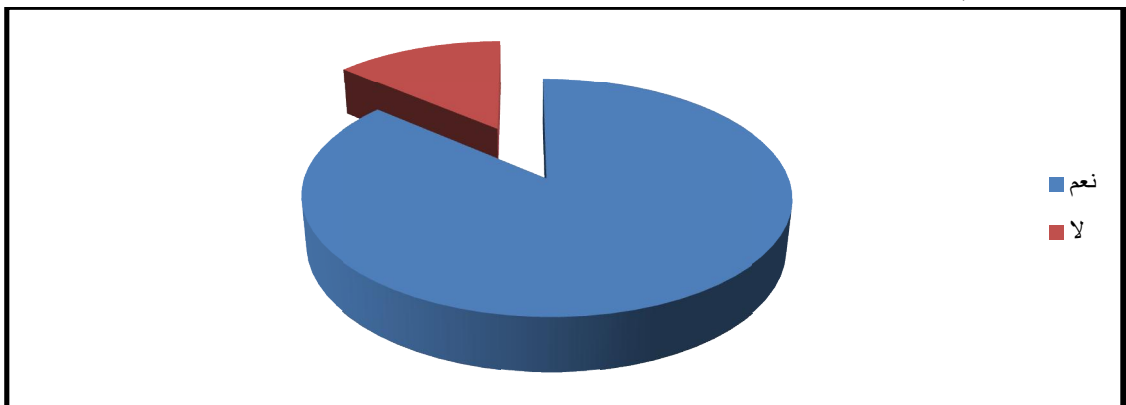
## تحليل النتائج وتفسيرها:

نلاحظ من خلال الجدول نجد نسبة %86,66 من الأساتذة يرون أن ثقة التلاميذ بأنفسهم ورغبتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية يزداد من حصة إلى أخرى، أما نسبة %13,34 فيرون أنها لا تتحسن.

تبين لنا من الجدول إن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر كا<sup>2</sup> من الجدولة (3.84 < 8.06) عند (df=1، a=0.05) هذا ما يدل على إنها ذات دالة إحصائية

إذن نستخلص أن ثقة التلاميذ بنفسهم والرغبة في ممارسة الأنشطة تزداد من حصة إلى أخرى.

## التمثيل البياني:



المحور الثاني: الجانب البدني.

السؤال رقم (01):

هل مدة 2 ساعة أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (01):

الغرض من السؤال معرفة المدة الزمنية المقدرة ب (02) ساعة أسبوعيا هل هي كافية لتحضير بكالوريا التربية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	00	%00	15	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	15	%100					
المجموع	15	%100					

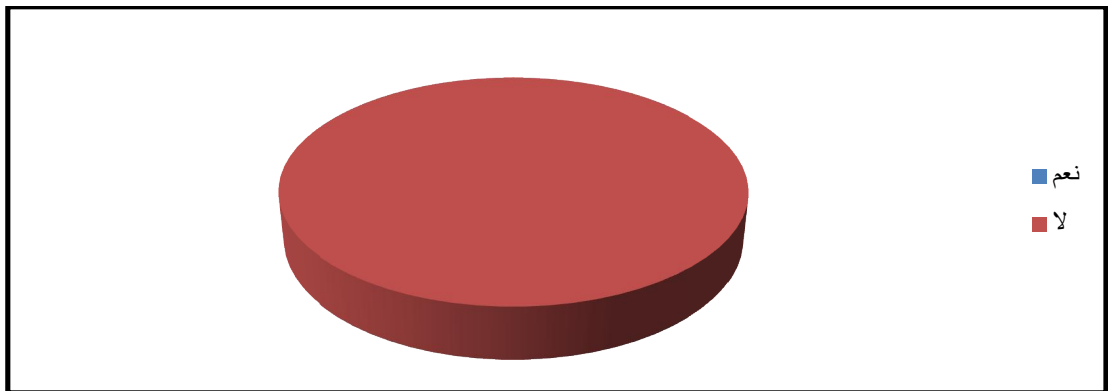
تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد نسبة 100% تعتبر مدة (02) ساعة أسبوعيا غير كافية للتحضير الجيد لبكالوريا التربية البدنية والرياضية.

تبين لنا من الجدول ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (15 < 3.84) عند (a=0.05, df=1) هذا ما يدل على انها ذات دالة احصائية

ومن هنا نستخلص أن المدة الزمنية المقدرة ب(02) ساعة أسبوعيا لا تكفي للتحضير الجيد لامتحان.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم (02):

ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم (02): الغرض من السؤال معرفة رأي الأستاذ في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية المعتمدة.

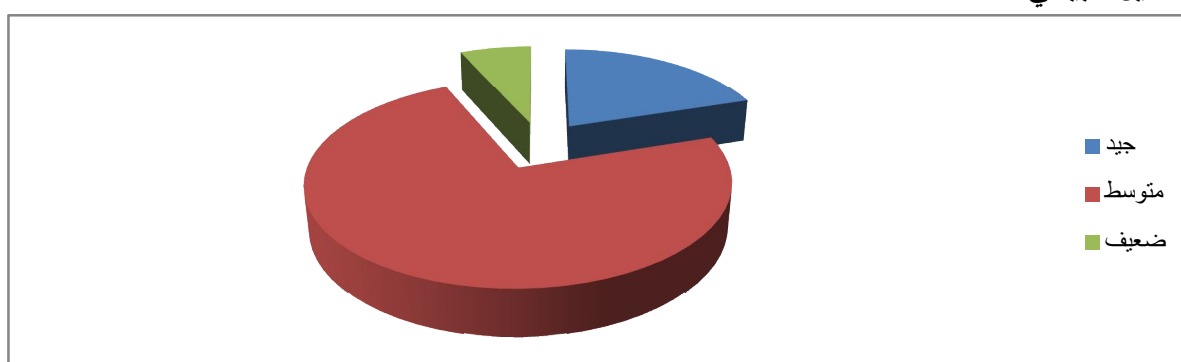
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. جيد	03	20%	11.2	5.99	0.05	2	دالة
2. متوسط	11	73.33%					
3. ضعيف	01	6.67%					
المجموع	15	100%					

## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد نسبة 73.33% من الأساتذة يرون أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية وسط على العموم، ونسبة 20% يرون أن هذه المنهاج جيد، ونسبة 6.67% يرون أن المنهاج المعتمد ضعيف. تبين لنا من الجدول ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 11.22) عند (2=df, a=0.05) هذا ما يدل على إنها ذات دالة إحصائية

ومن هذه النتائج نستخلص أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية متوسط عموماً.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (3):

هل الوسائل والتجهيزات الرياضية تساعدك على تحقيق هدف الحصة؟

الجدول رقم (3): الغرض من السؤال معرفة ما إذا كانت الوسائل الرياضية تدخل في تحقيق هدف الحصة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	04	%26.67	2.16	5.99	0.05	2	غيردالة
2. لا	08	%53.33					
3. نوعا ما	03	%20					
المجموع	15	%100					

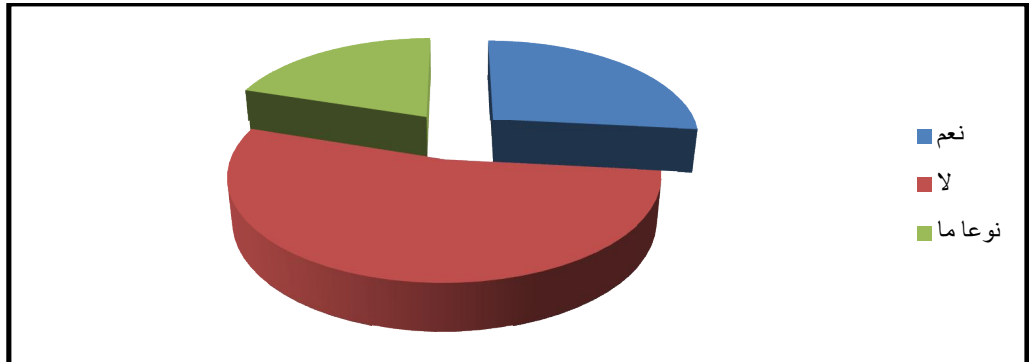
## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 53.33% تعتبر أن الوسائل الرياضية لا تساعد على تحقيق أهداف الحصص المبرمجة، ونسبة 26.67% تعتبر أن الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعدهم بعض الشيء، ونسبة 20% تعتبرها تساعدهم نوعا ما في التحضير لامتحان البكالوريا.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 > 2.16) عند (2=df, α=0.05) هذا ما يدل على أنها غير دالة احصائية

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية لا تساعد الأستاذ على تحقيق أهداف الحصص المبرمجة خلال الموسم الدراسي.

## التمثيل البياني:



السؤال رقم (04):

هل الأداء المهاري للتلاميذ يتحسن من حصة إلى أخرى؟

الجدول رقم (4):

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كان الأداء المهاري للتلاميذ يتحسن من حصة إلى أخرى.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	13	86.67%	19.6	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	00	00%					
3. نوعا ما	02	13.33%					
المجموع	15	100%					

تحليل النتائج وتفسيرها:

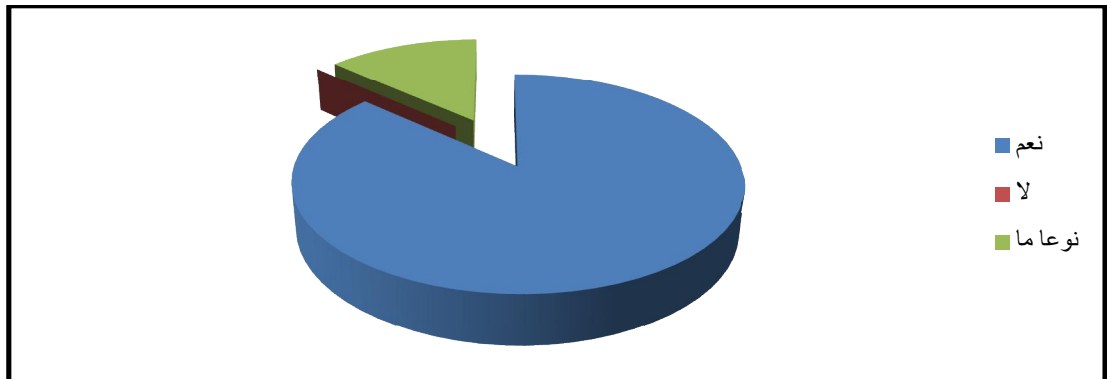
من خلال الجدول نجد نسبة 86.67% من الأساتذة يرون أن الأداء المهاري يتحسن من حصة إلى أخرى، بينما

نسبة 13.33% يرون بان الأداء المهاري يتحسن نوعا ما من حصة إلى أخرى.

تبين لنا من الجدول ان  $\chi^2$  المحسوبة اكبر من  $\chi^2$  الجدولة ( $5.99 < 19.6$ ) عند ( $df=2, \alpha=0.05$ ) هذا ما يدل على إنها دالة إحصائية

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الأداء المهاري للتلاميذ في تحسن مستمر من حصة إلى أخرى.

التمثيل البياني :





المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم (01): ما نوع الصعوبات التي تواجهكم في تقويم التلاميذ؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.بيداغوجية	10	66.67%	8.4	5.99	0.05	2	دالة
2.أخلاقية	04	26.66%					
3.شيء آخر	01	6.66%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (01):

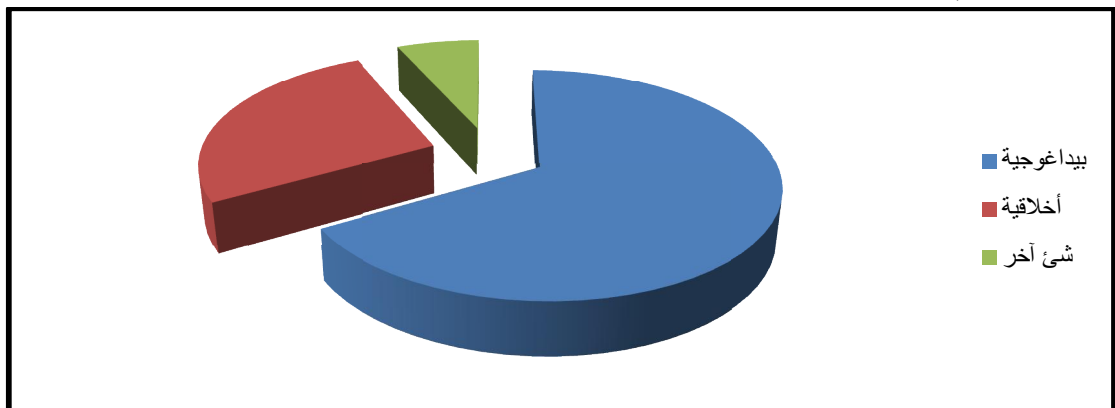
تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 66.6% من الأساتذة يرون أن الصعوبات التي تواجههم في تقويم التلاميذ بيداغوجية، بينما 26,66% يرون أن الصعوبات التي تواجههم في تقويم التلاميذ أخلاقية، في حين نسبة 6.67% المتبقية فقد كانت آراؤهم مختلفة.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (8.4 > 5.99) عند (a=0.05, df=2) هذا ما يدل على إنها دالة إحصائية

ومن هذه النسب نستخلص أن معظم الصعوبات التي تواجه الأستاذ في تقويم التلاميذ تكون بيداغوجية.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم(02):

هل ترون أن عملية التقويم صعبة، سهلة، نوع آخر؟

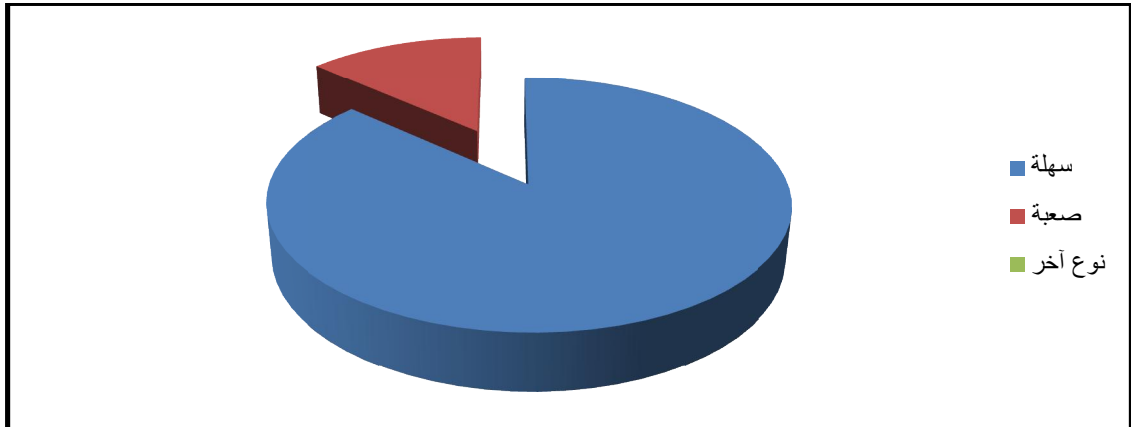
الجدول رقم (02): الغرض من السؤال معرفة مقدار صعوبة التقويم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.سهلة	13	%86.67	19.6	5.99	0.05	2	دالة
2.صعبة	02	%13.33					
3.نوع اخر	00	%00					
المجموع	15	%100					

## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة %86.67 ترى أن عملية التقويم سهلة، بينما %13.33 ترى أن عملية التقويم صعبة. تبين لنا من الجدول ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 19.6) عند (2=df، a=0.05) هذا ما يدل على إنها دالة إحصائية إذن نستخلص أن عملية التقويم سهلة.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (03):

هل امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية له أهمية عند التلاميذ كباقي الامتحانات؟

الجدول رقم (03): الغرض من السؤال معرفة أهمية امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	14	93.33%	11.26	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	01	6.67%					
المجموع	15	100%					

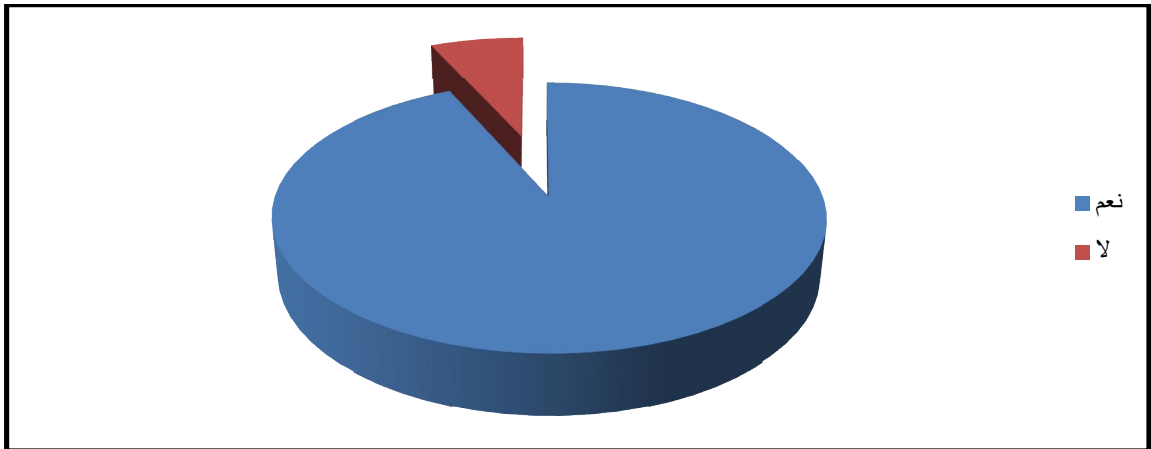
## تحليل وتفسير النتائج :

من الجدول نجد أن نسبة 93.33% من الأساتذة يعتبرون بان امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية له أهمية عند التلاميذ كباقي الامتحانات المبرمجة، بينما 6.67% يرون بأنه لا أهمية لهذا الامتحان عند التلاميذ.

تبين لنا من الجدول ان كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 11.26) عند (1=df, a=0.05) هذا ما يدل على انها دالة احصائية

ومنه نستخلص أن لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة عند التلاميذ، إذ يعتبرونه مثله مثل باقي الامتحانات في البكالوريا.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (04):

في رأيكم هل سلم التقييط المعتمد يساعد التلاميذ في تحصيل علامات جيدة؟

الجدول رقم (04): الغرض من السؤال معرفة رأي الأستاذ في سلم التقييط المعتمد

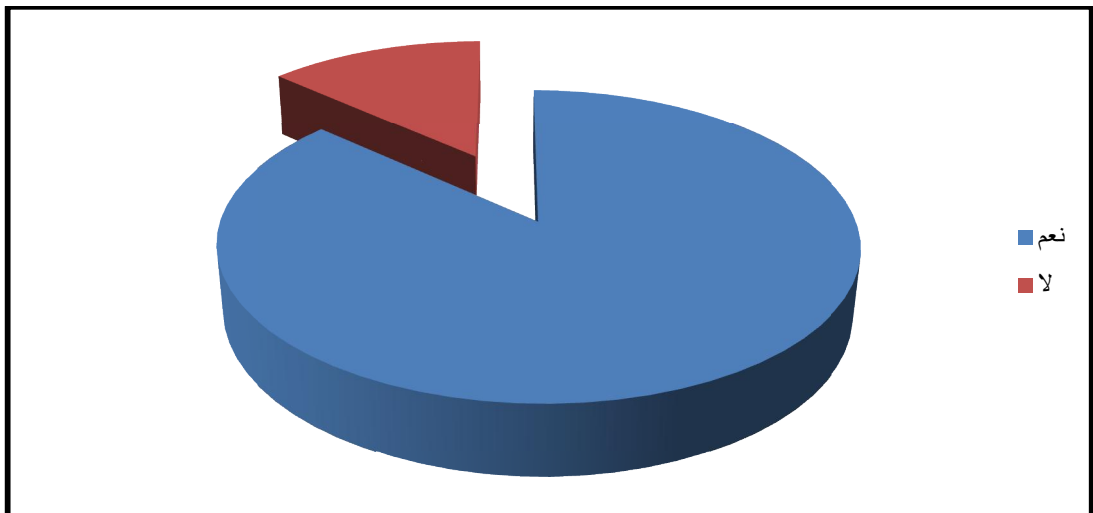
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	13	%86.67	8.06	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	02	%13.33					
المجموع	15	%100					

## تحليل وتفسير النتائج :

من الجدول نجد أن نسبة 86.67% من الأساتذة يرون أن سلم التقييط المعتمد يساعد التلاميذ في تحصيل علامات جيدة، أما نسبة 13.33% فيرون أن سلم التقييط لا يساعد التلاميذ على الحصول على علامات جيدة. تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 8.06) عند (1=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

ومن خلال هذه النسب نستخلص أن سلم التقييط المعتمد يساعد التلاميذ في تحصيل علامات جيدة في الامتحان.

## التمثيل البياني :



## السؤال رقم (05):

هل تضمن انه من العدل أن تعطي النقطة على المسابقات الموجودة في البكالوريا على النقاط في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية دون النظر في الموسم الدراسي في التربية البدنية؟

## الجدول رقم (05):

الغرض من السؤال معرفة إذا ما كان من العدل أن يتساوى التلاميذ في الحصول على النقاط في امتحان بكالوريا التربية البدنية دون النظر في علاماته في الموسم الدراسي في التربية البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	01	6.67%	11.26	3.84	0.05	2	دالة
2. لا	14	93.33%					
المجموع	15	100%					

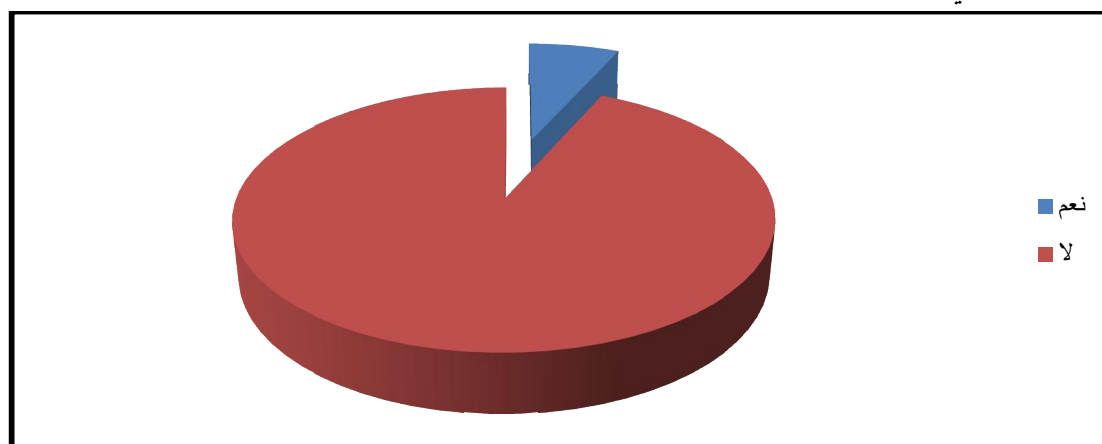
## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 93.33% من الأساتذة يرون أنه ليس من العدل إعطاء علامات جيدة للتلاميذ دون النظر إلى علاماتهم خلال الموسم الدراسي، أما نسبة 6.67% فيرون أن هذه النقطة من حقه دون النظر إلى الموسم الدراسي.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 11.26) عند (2=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

إذن نستخلص أنه ليس من العدل إعطاء النقطة للتلاميذ دون النظر إلى علاماته في الموسم الدراسي.

## التمثيل البياني:



تحليل نتائج استبيان التلاميذ:

المحور الأول: الجانب النفسي.

السؤال رقم (01):

كيف تكون حالتك النفسية أثناء التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية؟

الجدول رقم (01): الغرض من السؤال معرفة الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.جيدة	240	%63.15	86.09	5.99	0.05	1	دالة
2.سيئة	110	%28.95					
3.رأي آخر	30	%7.90					
المجموع	380	%100					

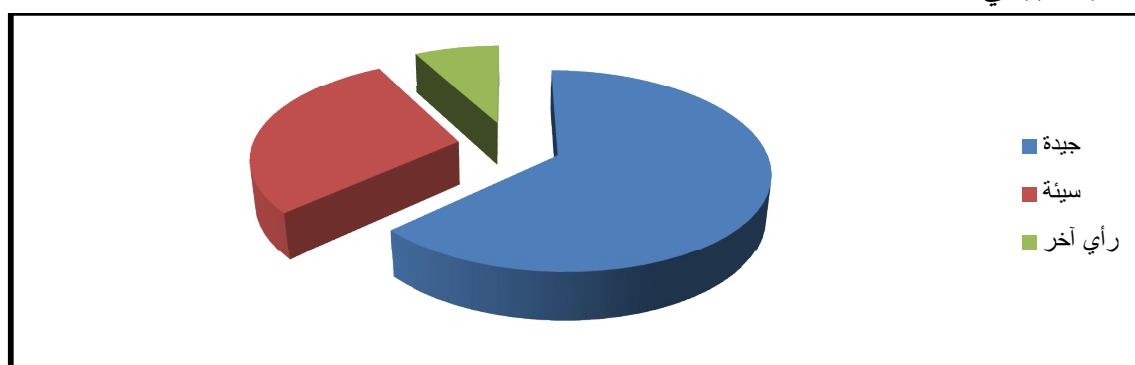
تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة %63.15 تعتبر أن الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لبكالوريا التربية البدنية تكون جيدة، بينما نسبة %28.95 سيئة، و %7.90 عبارة عن آراء أخرى.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 86.09) عند (a=0.05, df=1) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

ومن هنا نستخلص أن الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية تكون جيدة.

التمثيل البياني:



السؤال رقم(02):

هل لك الثقة في النفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم(02):

الغرض من السؤال معرفة الحالة النفسية للتلاميذ أثناء التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	320	%84.21	177.89	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	60	%15.79					
المجموع	380	%100					

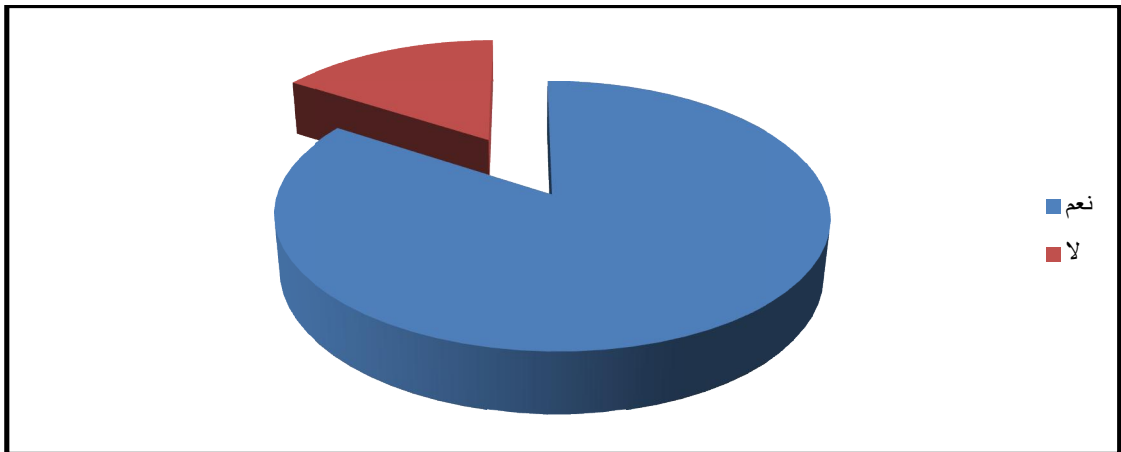
تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 84.21% أجابت ب (نعم)، ونسبة 15.79% أجابت ب(لا).

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 177.89) عند (1=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

ومنه نستخلص أن للتلاميذ الثقة بالنفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية، وبالتالي يجتاز التلاميذ هذا الامتحان وكلهم ثقة في تحصيل علامات جيدة.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم (03)

هل لك الرغبة في اجتياز بكالوريا التربية البدنية و الرياضية؟

## الجدول رقم (03):

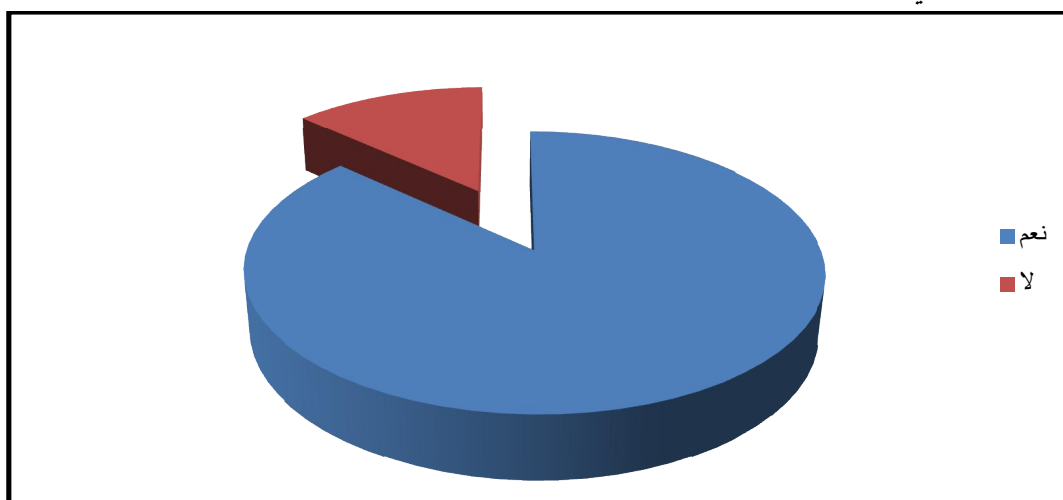
الغرض من السؤال معرفة مدى رغبة التلاميذ في اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	330	%86.85	206.31	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	50	%13.15					
المجموع	380	%100					

## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 86.85% أجابت بـ (نعم)، بينما 13.15% أجابت بـ (لا).  
تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 206.31) عند (1=df، a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية.  
إذن نستخلص أن لأغلب التلاميذ الرغبة في اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

## التمثيل البياني:





## السؤال رقم (04):

هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلاميذ قبل اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية؟

## الجدول رقم (04):

الغرض من السؤال معرفة دور الأسرة في التحضير النفسي للتلاميذ قبل اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	360	%94.74	304.21	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	20	%5.26					
المجموع	380	%100					

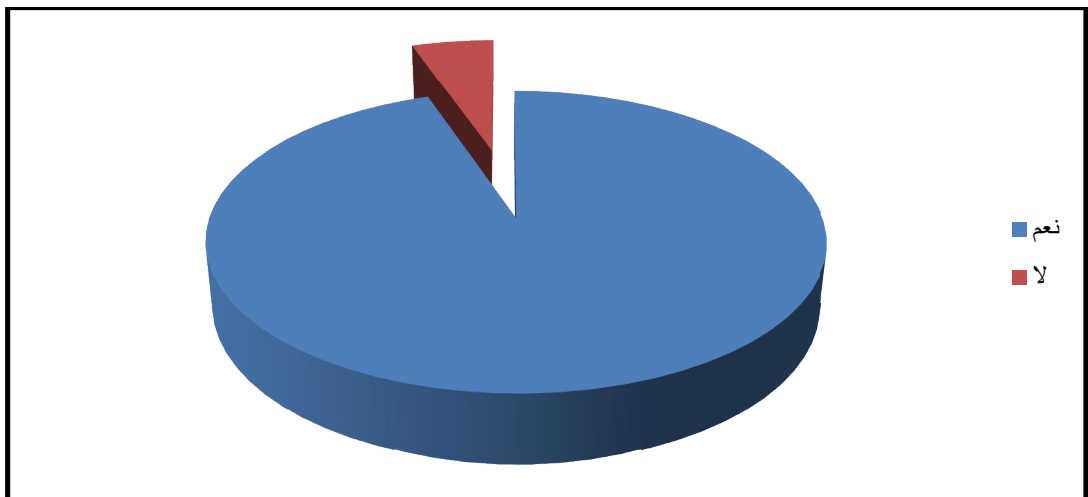
## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 94.74% أجابت بـ (نعم)، و 5.26% أجابت بـ (لا).

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (304.21 < 3.84) عند (1=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

إذن نستخلص أن للأسرة دور هام في تحضير التلاميذ نفسيا لاجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والحصول على علامات جيدة.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (05):

هل تلاحظ أن تطور الثقة بالنفس و الوعي و الرغبة عندك في ممارسة الأنشطة الرياضية يزداد من حصة إلى أخرى؟

الجدول رقم (05): الغرض من السؤال معرفة تطور الثقة بالنفس و الوعي والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية المبرمجة في بكالوريا التربية البدنية و الرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	300	87.95%	127.36	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	80	21.05%					
المجموع	380	100%					

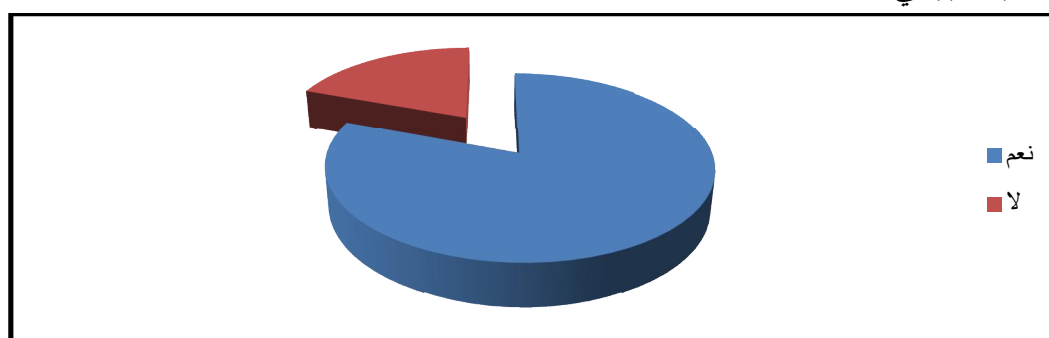
## تحليل وتفسير النتائج

من الجدول نجد أن نسبة 78.95% أكدت على أن تطور الثقة بالنفس والوعي والرغبة في ممارسة الرياضة يزداد من حصة إلى أخرى، بينما 21.05% تلاحظ بأنها لا تتحسن.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ( $127.36 > 3.84$ ) عند ( $df=1; \alpha=0.05$ ) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

وعليه نستخلص أن الثقة في النفس والوعي والرغبة في ممارسة الرياضة يزداد من حصة إلى أخرى.

## التمثيل البياني:



السؤال رقم (06): هل يقوم الأستاذ بتهيئتك نفسيا في بداية كل حصة؟

الجدول رقم (06): الغرض من السؤال معرفة ما إذا كان الأستاذ يحضر التلاميذ نفسيا في بداية كل حصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	320	%84.21	615.55	5.99	0.05	1	دالة
2. لا	00	%00					
3. أحيانا	60	%15.79					
المجموع	380	%100					

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة %84.21 من التلاميذ تؤكد بأن الأستاذ يهيئ لتلاميذ نفسيا في بداية كل حصة، بينما

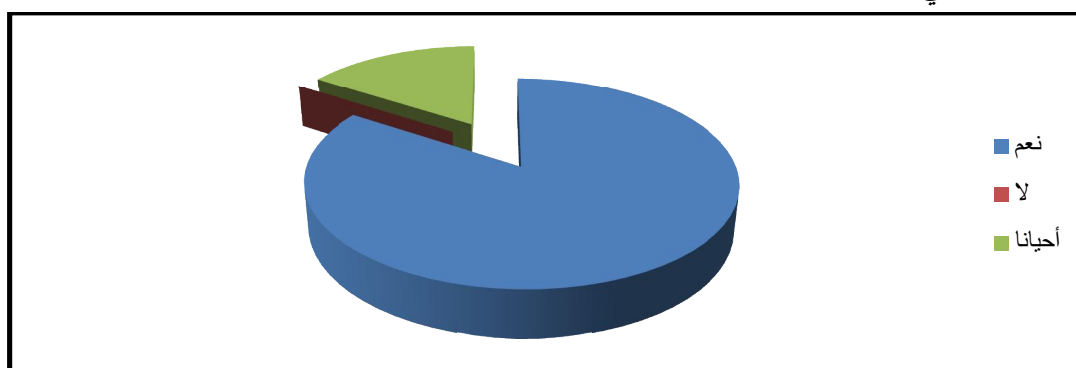
%15.79 تقول أن الأستاذ يهيئ التلاميذ نفسيا أحيانا في بداية الحصص.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ( $615.55 < 3.84$ ) عند ( $a=0.05, df=1$ ) هذا

ما يدل على أنها دالة إحصائية

وعليه نستخلص أن أغلبية الأساتذة يقومون بتهيئة التلاميذ نفسيا في بداية كل حصة.

التمثيل البياني:



المحور الثاني: الجانب البدني.

السؤال رقم (01):

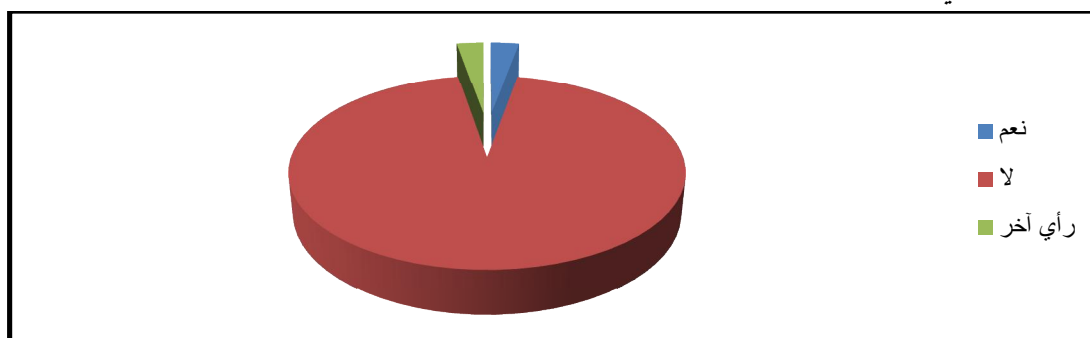
هل مدة (02) ساعة أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية ؟.  
الجدول رقم (01): الغرض من السؤال معرفة المدة الزمنية المقدرة ب (02) ساعة أسبوعيا إذا كانت كافية للتحضير الجيد لبكالوريا التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	11	%2.89	644.78	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	360	%94.74					
3. رأي آخر	09	%2.37					
المجموع	380	%100					

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 94.74% تعتبر عدم كفاية مدة (02) ساعة أسبوعيا تحضيرا لبكالوريا التربية البدنية، ونسبة 2.89% تعتبر هذه المدة كافية للتحضير، في حين نسبة 2.37% أسبوعيا كانت عبارة عن آراء مختلفة. تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 644.78) عند (2=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية إذن (02) ساعة أسبوعيا هي مدة غير كافية تحضيرا لامتحان بكالوريا التربية البدنية.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم(02):

هل سبق لك أن مارست الرياضات المبرمجة في الامتحان؟

الجدول رقم(02):الغرض من السؤال معرفة مدى اطلاع التلاميذ وممارستهم للرياضات المبرمجة في الامتحان.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.نعم	270	71.05%	278.18	5.99	0.05	2	دالة
2.لا	08	2.10%					
3.بعضها	102	26.85%					
المجموع	380	100%					

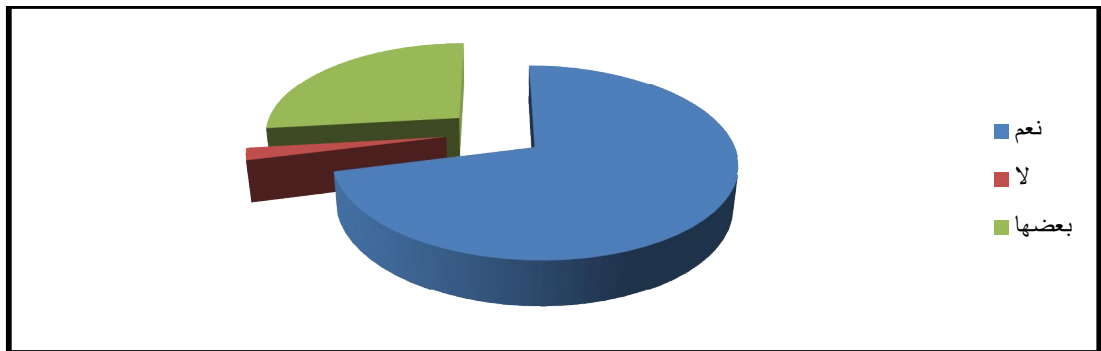
## تحليل وتفسير النتائج

من الجدول نجد أن نسبة 71.5%مارست جل الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان، بينما نسبة 26.85 % تمارس بعضها، في حين أن نسبة 2.10 %لم تمارس إطلاقا هذه الرياضات.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة(5.99 < 278.18) عند (2=df،a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

ومن هذه النتائج نستخلص أن اغلب التلاميذ مارسوا الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (03):

هل الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعدك في التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية ؟

الجدول رقم (03): الغرض من السؤال معرفة مدى مساعدة التجهيزات على التحضير للامتحان

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	80	21.05%	65.26	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	200	52.63%					
3. نوعا م	100	26.32%					
المجموع	380	100%					

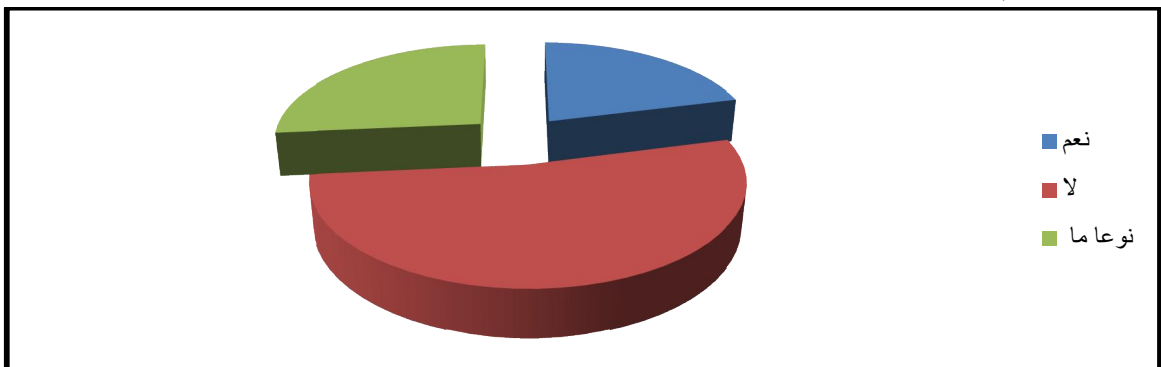
## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 52.63% تعتبر أن الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية لا تساعد على التحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية، ونسبة 26.32% تعتبر الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة تساعد نوعا ما في التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية، في حين تعتبر نسبة 21.05% أن الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعد إلى حد كبير في التحضير الجيد لهذا الامتحان.

تبين لنا من الجدول أن  $\chi^2$  المحسوبة اكبر من  $\chi^2$  الجدولة ( $65.26 > 5.99$ ) عند ( $a=0.05, df=2$ ) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن الوسائل والتجهيزات الرياضية لا تساعد في التحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية، وهذا ما يؤدي إلى عدم استيعاب التلاميذ الكامل لأهداف الحصص المبرمجة.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (04):

هل يساعدك الأستاذ في التحضير الجيد لامتحان؟

الجدول رقم (04): الغرض من السؤال معرفة مدى تأثير الأستاذ في التحضير الجيد لكالوريا التربية البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	290	%76.32	413.62	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	10	%2.63					
3. نوعا ما	80	%21.05					
المجموع	380	%100					

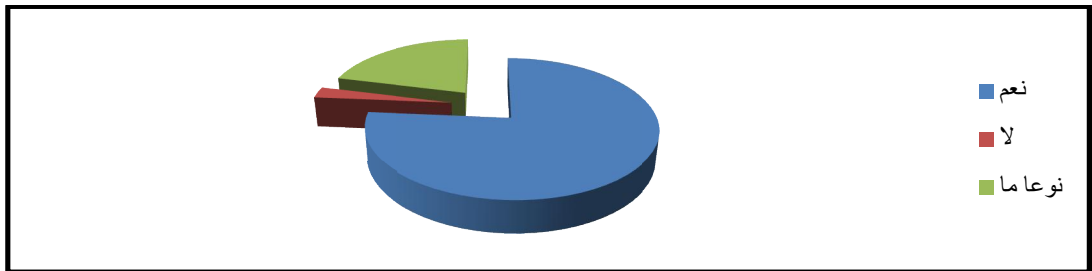
## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة %76.32 تعتبر الأستاذ يساعد التلاميذ على التحضير لامتحان، ونسبة %2.63 تعبر عن عدم مساعدة الأستاذ، أما النسبة المتبقية %21.05 تعتبر بأن الأستاذ يساعد التلاميذ نسبة ضئيلة للتحضير للامتحان.

تبين لنا من الجدول أن كا المحسوبة اكبر من كا الجدولة ( $5.99 < 413.62$ ) عند ( $2=df, \alpha=0.05$ ) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

إذن من الجدول نستخلص أن الأستاذ يلعب دورا هاما في التحضير لامتحان الكالوريا التربية البدنية.

## التمثيل البياني:



**السؤال رقم (05):** هل يهتم أستاذك بتطوير السرعة والقوة و المرونة لديك من حصة إلى أخرى؟  
**الجدول رقم (05):** الغرض من السؤال معرفة إذا كان الأستاذ يهتم بتطوير السرعة والقوة والمرونة لدى التلميذ من حصة إلى أخرى.

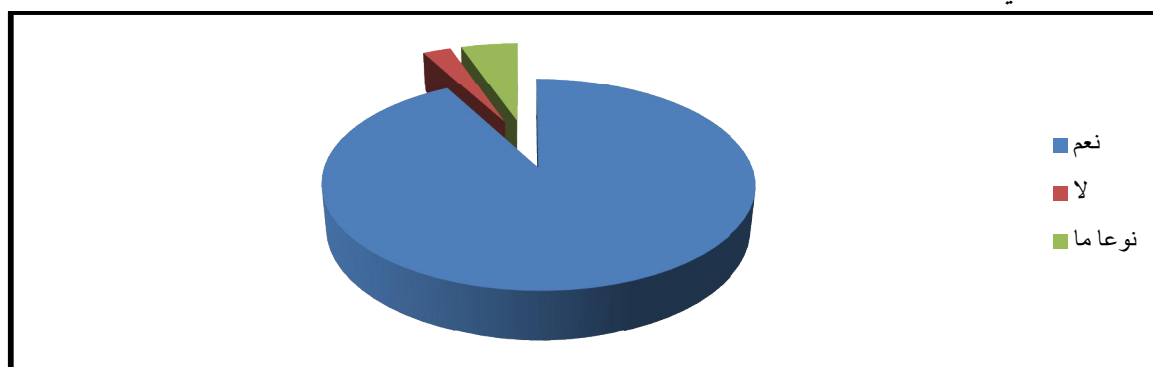
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	350	%92.11	591.08	5.99	0.05	2	دالة
2. لا	10	%2.63					
3. نوعا ما	20	%05.26					
المجموع	380	%100					

#### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 92.11% من التلاميذ تؤكد باهتمام الأستاذ بتطوير السرعة والقوة والمرونة لديهم من حصة إلى أخرى، بينما نسبة 2.63% تقول بأنها لا تهتم، أما النسبة المتبقية 5.26% تقول أنها تهتم نوعا ما بتطوير هذه الصفات لديهم.

تبين لنا من الجدول أن  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة ( $5.99 < 581.08$ ) عند ( $df=2, \alpha=0.05$ ) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية ومنه نستخلص أن الأساتذة يعملون على تطوير السرعة والقوة والمرونة لدى التلاميذ من حصة إلى أخرى.

#### التمثيل البياني:





## السؤال رقم (06):

هل عدد التلاميذ في القسم يساعدك على تنمية قدراتك البدنية؟

## الجدول رقم (06):

الغرض من السؤال لمعرفة إذا ما كان عدد التلاميذ في القسم يساعده على تنمية قدراته.

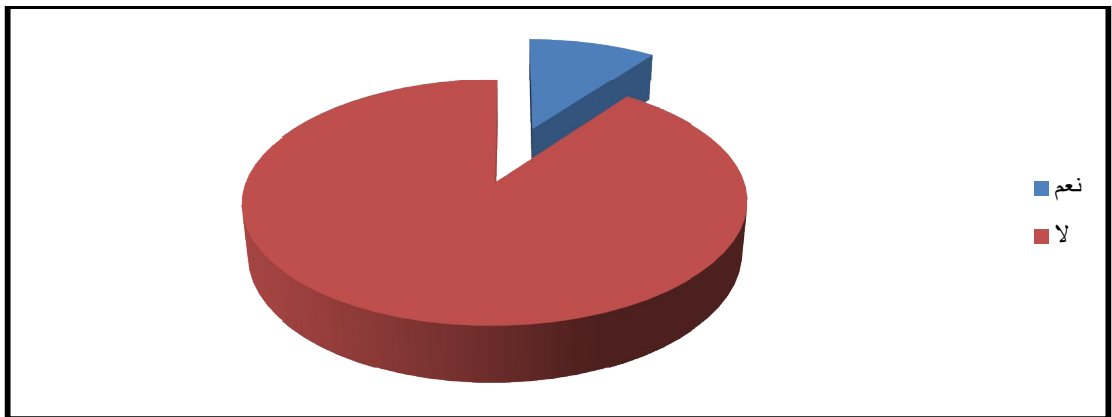
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	100	%26.32	85.26	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	280	%73.68					
المجموع	380	%100					

## تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 26.32% من التلاميذ يرون أن عدد التلاميذ في القسم يساعدهم على تنمية قدراتهم البدنية، بينما نسبة 73.68% يرون أن عدد التلاميذ في قسمهم لا يساعدهم على تنمية قدراتهم البدنية. تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 85.26) عند (1=df, α=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

ومنه نستخلص أن عدد التلاميذ في القسم لا يساعد الكثير من التلاميذ على تحسين قدراتهم البدنية.

## التمثيل البياني:



المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم (01):

ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية

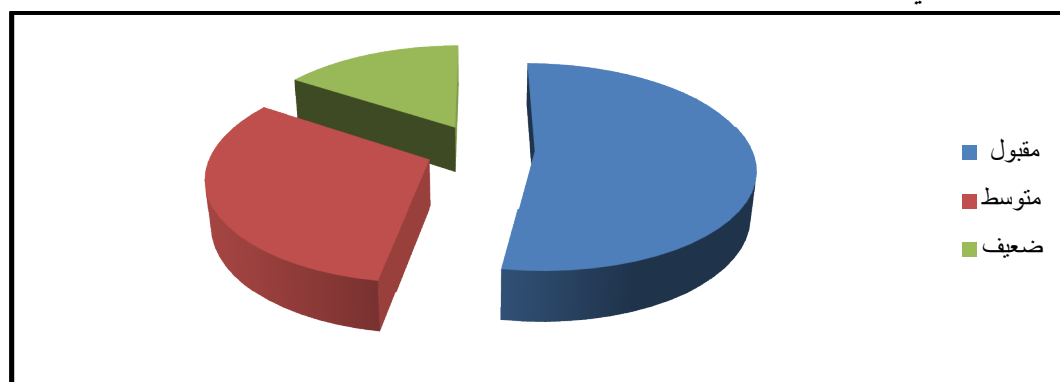
الجدول رقم (01): الغرض من السؤال معرفة رأي التلاميذ في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية المعتمد

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.مقبول	200	%52.63	77.89	5.99	0.05	2	دالة
2.متوسط	120	%31.58					
3.ضعيف	60	%15.79					
المجموع	380	%100					

تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 31.58% من التلاميذ يرون أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية المبرمج متوسط، ونسبة 52.63% يرون أنه مقبول، بينما نسبة 15.79% يرون بأن المنهج ضعيف. تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99 < 77.89) عند (2=df, α=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية إذا من نتائج الجدول نستنتج أن المنهج المعتمد مقبول.

التمثيل البياني:



## السؤال رقم (02):

هل لامتحان بكالوريا التربية البدنية أهمية في نظرك؟

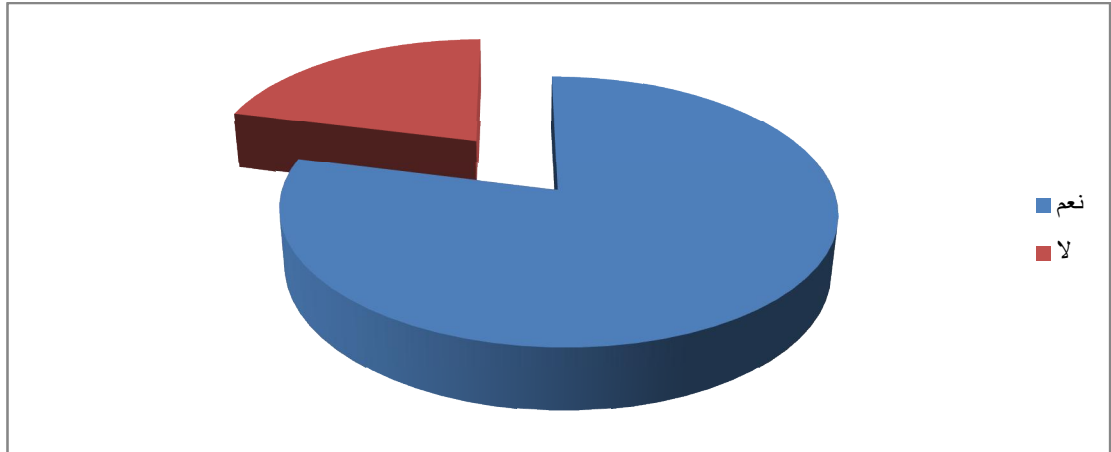
الجدول رقم (02): الغرض من السؤال معرفة أهمية بكالوريا التربية البدنية عند التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	300	%78.95	127.36	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	80	%21.05					
المجموع	380	%100					

## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 78.95% أجابت ب(نعم)، بينما نسبة 21.05% أجابت ب(لا).  
تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 127.36) عند (2=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية ومنه نستخلص أن التلاميذ عندهم اهتمام كبير لهذا الامتحان.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (03):

هل تساعدك الطريقة الجديدة في إجراء امتحان بكالوريا التربية البدنية؟

الجدول رقم (03): الغرض من السؤال معرفة تأثير طريقة إجراء الامتحان للتلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	260	68.42%	51.57	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	120	31.58%					
المجموع	380	100%					

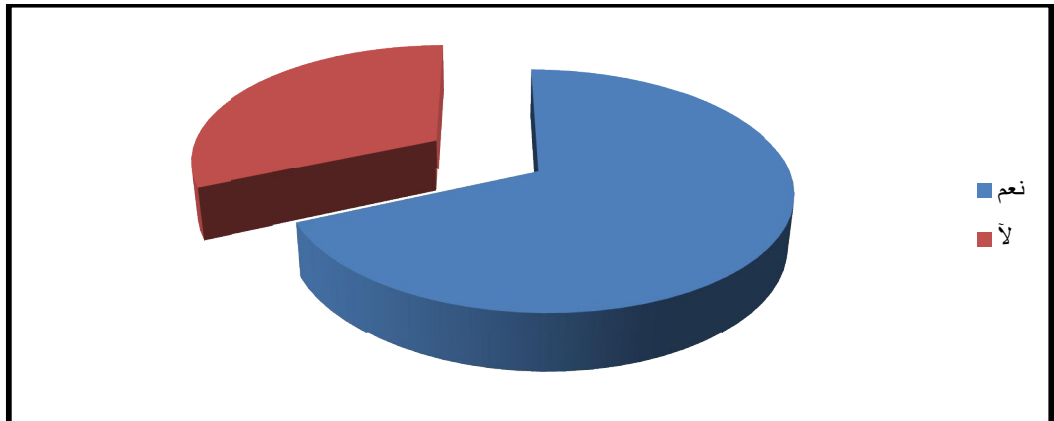
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 68.42% أجابت بـ(نعم)، ونسبة 31% أجابت بـ(لا).

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 51.57) عند (1=df, α=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائية

ومن هذه النتائج نستخلص أن الطريقة المعتمدة في إجراء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الحصول على علامات جيدة.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (04):

هل لتغيير مركز الامتحان تأثير على النتائج المتحصل عليها؟

الجدول رقم (04): الغرض من السؤال معرفة مدى تأثير تغيير مركز الامتحان على النتائج المحصل عليها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية ( $df$ )	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	350	%92.11	269.47	3.84	0.05	1	دالة
2. لا	30	%07.89					
المجموع	380	%100					

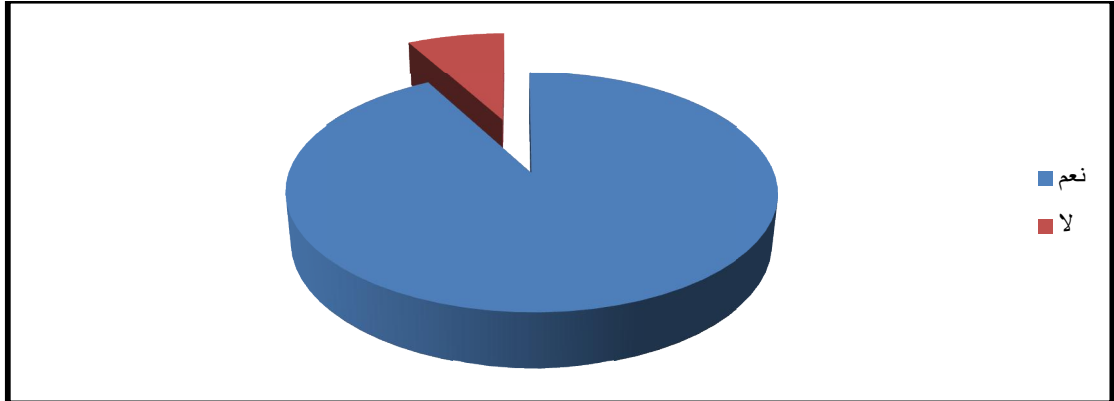
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 92.11 % أجابت بـ(نعم)، بينما 07.89 % أجابت بـ(لا).

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة ( $3.84 < 269.47$ ) عند ( $a=0.05, df=1$ ) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

إذا نستخلص أن لتغيير مركز الامتحان تأثير على النتائج المحصل عليها من طرف التلاميذ إذا نلاحظ أن أغلبية التلاميذ يفضلون مؤسساتهم كمركز للإمتحان.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (05):

هل يساعدك التوقيت المبرمج في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية في الحصول على علامات جيدة  
الجدول رقم (05): الغرض من السؤال معرفة إن كان الزمن الذي يكون فيه امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية  
يساعد التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1. نعم	190	%50	0	3.84	0.05	1	غير دالة
2. لا	190	%50					
المجموع	380	%100					

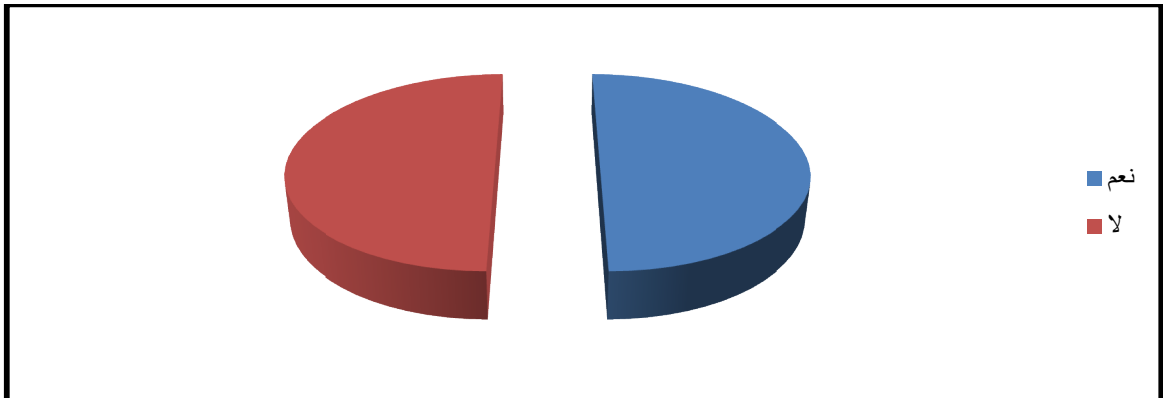
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 50% من التلاميذ يرون أن توقيت امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية يساعدهم في الحصول على علامات جيدة، بينما نسبة 50% ترى أن هذا التوقيت لا يساعدهم على تحصيل علامات جيدة.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 > 0) عند (1=df, α=0.05) هذا ما يدل على أنها غير دالة إحصائي

ومنه نستخلص أن التوقيت المبرمج في بكالوريا التربية البدنية والرياضية قد يساعد التلاميذ في الحصول على علامات جيدة كما يمكن أن يكون العكس.

## التمثيل البياني:



## السؤال رقم (06):

هل وجود أساتذة تعرفهم في لجنة التقييم الخاصة بكالوريا التربية البدنية والرياضية يساعدك على الحصول على علامات جيدة؟

## الجدول رقم (06):

الغرض من السؤال معرفة إن كان وجود أستاذ تلاميذ التربية البدنية والرياضية في امتحان البكالوريا يحفزهم في الحصول على علامات جيدة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
1.نعم	370	%97.37	341.05	3.84	0.05	1	دالة
2.لا	10	%02.63					
المجموع	380	%100					

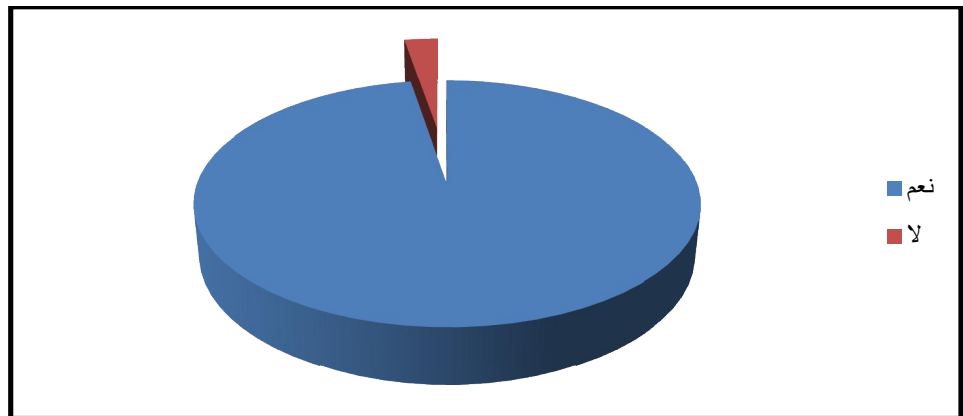
## تحليل النتائج وتفسيرها:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 97.37% من التلاميذ يرون أن وجود أساتذة يعرفونهم في لجنة التقييم الخاصة بكالوريا التربية البدنية يساعدهم على تحصيل علامات جيدة، بينما نسبة 02.63% لا ترى ذلك.

تبين لنا من الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84 < 341.05) عند (1=df, a=0.05) هذا ما يدل على أنها دالة إحصائي

إذن نستخلص من خلال الجدول أن وجود أساتذة في لجنة التقييم الخاصة بكالوريا التربية البدنية والرياضية يحفزهم على الحصول على علامات جيدة.

## التمثيل البياني:



## مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

## 1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد تحليلنا لأسئلة الاستبيانين الموجهين لتلاميذ والأساتذة تبين لنا صحة الفرضية الأولى والمتمثلة في بكالوريا التربية البدنية والرياضية إنعكاسات على الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الرغبة، الوعي) لتلاميذ المرحلة النهائية وهذا من خلال الأجوبة على الأسئلة التي جاءت في المحور الأول من الإستبيانين والخاص بمحور الجانب النفسي.

## 2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد عرض النتائج وتحليلها يتبين لنا أن لبكالوريا التربية البدنية دور في تحسين الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة) لتلاميذ المرحلة النهائية، وعليه يتبين لنا صحة الفرضية الثانية، وذلك بناء على أجوبة التلاميذ والأساتذة التي جاءت في المحور الثاني من كلا الاستبيانين والخاص بمحور الصفات البدنية. ومنه نتأكد أن صياغتنا للفرضية الثانية كان في محلها.

## 3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بعد تحليلنا ومناقشتنا لأسئلة الاستبيانين الخاص بالمحور الثالث، محور بكالوريا التربية البدنية يتبين لنا صحة الفرضية الثالثة والمتمثلة في:  
تغيير نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إدراجها كإمتحان للبكالوريا. ومنه نتأكد أن صياغتنا للفرضية الثالثة كانت في محلها.



## خلاصة:

وفي الأخير وبعد قيامنا بهذا البحث والدراسة الميدانية له نرجو أن نكون قد وقفنا ولو بالقليل في الإلمام والإحاطة بهذا الموضوع رغم أن لدراسة انعكاسات تطبيق كالتوربا التربية البدنية و الرياضية على الجانبين النفسي و البدني لتلاميذ المرحلة النهائية لا يمكن الإحاطة به في دراسة واحدة. وأخيرا نذكر أن هذه الدراسة تبقى مفتوحة للبحث فيها والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

**استنتاج عام:**

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات التي عبر عنها الأساتذة والتلاميذ في الاستبيانين الموزع عليهم الخاصة بالفرضيات المطروحة في دراستنا والتي دارت حول الإشكالية التالية:

"هل لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية إنعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية".

من خلال الاستنتاجات التي توصلنا إليها سابقا والتي إشمطت على الفرضيات الثلاثة يمكن إستنتاج ما يلي:

**◆ نتائج المحور الأول:**

تبين لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن لبكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية، ومنه نستنتج صدق الفرضية (01).

**◆ نتائج المحور الثاني:**

يتضح لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن لبكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب البدني لتلاميذ الطور النهائي ومنه نستنتج صدق الفرضية (2).

**◆ نتائج المحور الثالث:**

يظهر جليا لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية قد تغيرت منذ إدراجها كإمتحان بكالوريا، ومنه نستنتج صدق الفرضية (3).

ومن كل هذا نستخلص أن لبكالوريا التربية البدنية والرياضية إنعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ الطور النهائي، إذن صدق الفرضية العام.

## خاتمة:

لقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين مدى انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية ، فعملية تطوير هذه الصفات عند تلاميذ المرحلة النهائية من أجل تكوينهم وتطويرهم على هذه الصفات للوصول بهم إلى أعلى المستويات والتطوير الشامل والمتزن لقدراتهم وخصائصهم يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بالأسس النظرية والعلمية المختلفة لها وضرورة إلمامه بقوانين وقواعد بكالوريا التربية البدنية والرياضية والصفات النفسية والبدنية للتلاميذ ، كما يجب عليه أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بالتربية البدنية والرياضية في الطور النهائي. ومن خلال جمع المعلومات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث ، وانطلاقا من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا وبعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص انعكاسات تطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية، فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير فكان الهدف الذي يرمي إليه الباحث هو الكشف عن دور هذه الصفات في تحصيل علامات جيدة في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية. ومن خلال هذه المعطيات توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية
- لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية
- تغيرت نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لحصة التربية البدنية بعد إدراجها في امتحان البكالوريا

## اقتراحات وفروض مستقبلية:

- في ختام هذه الدراسة التي شملت على الجانبين النظري والتطبيقي والتحليل، والتفسير للنتائج التي توصلنا إليها من خلال الجانب الميداني وعلى ضوء هذه المعطيات والنتائج التي يدعمها الجانب النظري توصلنا إلى:
- لتطبيق بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية. وبناء على ما سبق يمكن الخروج ببعض الاقتراحات:
1. زيادة الحجم الساعي لمادة التربية الرياضية فمدة ساعتين أسبوعيا لا تكفي للتحضير لامتحان البكالوريا.
  2. اجتياز التلميذ لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية في الثانوية التي يزاول فيها دراستهم.
  3. مراعاة الحجم الساعي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
  4. وضع تعديلات على منهاج التربية البدنية والرياضية الخاص بطلبة الطور النهائي ليصبح جيدا وبالتالي التحصل على علامات جيدة.
  5. توفير التجهيزات والعتاد الرياضي بكل الثانويات الشيء الذي يساعد على أداء مهاري أفضل.
  6. إعادة النظر في سلم التنقيط لجميع الرياضات المبرمجة في الامتحان وبالأخص جانب السن الذي لا يخدم بعض التلاميذ.

الملاحق

# جامعة العقيد آكلي محند أولحاج بالبوية

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استبيان خاص بالتلاميذ :

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان :

إنعكاسات تطبيق امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ الطور النهائي .

نرجو منكم أعزائي التلاميذ أنتمدوا لنا يد العون بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة من أجل الوصول إلى نتائج تساهم وتفيد في البحث العلمي ونحيطكم علما أننا نلتزم بسرية المعلومات ولا تستعمل لأي غرض آخر سوى البحث العلمي .

لناولكم مسبقا فائق التقدير والاحترام .

ملاحظة : ضع علامة (x) أماما لإجابة المختارة .

مع خالص الشكر والتقدير لمساعدتكم .

❖ إعداد الطلبة : تحت إشراف الأستاذ :

❖ لهوازي سمير خيري جمال

❖ عباش حسين

أسئلة المحور الأول: الجانب النفسي :

1. كيف تكون حالتك النفسية أثناء التحضير لامتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية ؟

جيدة .

سيئة.

2. هل لك الثقة في النفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم .

لا .

3. هل لك الرغبة في اجتياز إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم .

لا .

4. هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلميذ قبل اجتياز إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم.

لا.

5. هل تلاحظ أن تطور الثقة بالنفس ،الوعي والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية من حصة إلى أخرى ؟

نعم .

لا .

6. هل يقوم الأستاذ بتهيئتك نفسيا في بداية كل حصة ؟

نعم .

لا .

أحيانا .

أسئلة المحور الثاني: الجانب البدني :

1. هل مدة (2) ساعة أسبوعيا كافية للتحضير الجيد إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم.

لا.

رأياًخر

2. هل سبق لك وان مارستالرياضة المبرمجة في الامتحان ؟

نعم .

لا.

بعضها .

3. هل الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعدك في تحضير إمتحان بكالوريا

التربية البدنية والرياضية ؟

نعم .

لا .

نوعا ما .

4. هل يساعدك الأستاذ في التحضير الجيد لامتحان ؟

نعم.

لا .

نوعا ما .

5. هل يهتم أستاذك بتطوير السرعة والقوة والمرونة من مرونة إلى أخرى ؟

نعم.

لا.

نوعا ما .

6. هل عدد تلاميذ في القسم يساعدك على تنمية قدراتك البدنية ؟

نعم

لا .



**أسئلة المحور الثالث : إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية :**

1. ما رأيك في المنهج التربوي في مادة التربية البدنية والرياضية ؟

مقبول.

متوسط.

ضعيف.

2. هل لإمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية أهمية في نظرك ؟

نعم .

لا .

3. هل تساعدك الطريقة الجديدة في إجراء إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم .

لا .

4. هل لتغيير مركز الامتحان تأثير على النتائج المحصل عليها ؟

نعم .

لا .

5. هل يساعدك التوقيت المبرمج في امتحان بكالوريا التربية البدنية على الحصول على علامات جيدة ؟

نعم.

لا .

6. هل وجود أساتذة تعرفهم في لجنة التقييم الخاصة بكالوريا التربية البدنية يساعدك على تحصيل علامات

جيدة ؟

نعم .

لا .

# جامعة العقيد أكلي محند أولحاج بالبوية

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استبيان خاص بالأساتذة

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: "انعكاسات تطبيق إمتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ الطور النهائي".

نرجو منكم إخواننا الأساتذة أن تمدوا لنا يد العون بالإجابة على أسئلة هذه الاستمارة من أجل الوصول إلى نتائج تساهم وتفيد في البحث العلمي ونحيطكم علما أننا نلتزم بسرية المعلومات ولا تستعمل لأي غرض آخر سوى البحث العلمي .

ملاحظة : ضع علامة (x) أمام الإجابة المختارة .

مع خالص الشكر والتقدير لمساعدتكم .

تحت إشراف الأستاذ :

**خيري جمال**

❖ إعداد الطلبة :

❖ لهوازي سمير

❖ عباش حسين

السنة الجامعية : 2013/2012:

أسئلة المحور الأول: المتعلقة بالجانب النفسي :

1. كيف ترون الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

جيدة .

سيئة .

رأي آخر .....

2. هل تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية منذ إدراجها كمادة في إمتحان البكالوريا ؟

نعم .

لا .

نوعا ما .

3. هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلميذ قبل اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية ؟

نعم .

لا .

4. هل يؤثر تغيير مركز الامتحان على نفسية التلاميذ ؟

نعم .

لا .

5. هل تلاحظ أن تطور الثقة بالنفس والرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ يزداد من حصة إلى

أخرى ؟

نعم .

لا .

أسئلة المحور الثاني : الجانب البدني :

1. هل مدة (2 ساعة ) أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لامتحان بكالوريا التربية البدنية ؟
  - نعم .
  - لا.
2. ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية من الناحية البدنية ؟
  - جيد .
  - متوسط .
  - ضعيف .
3. هل الوسائل والتجهيزات الرياضية تساعدك على تنمية الجانب البدني للتلميذ؟
  - نعم .
  - لا.
  - نوعا ما
4. هل الأداء المهاري للتلميذ يتحسن من حصة إلى أخرى ؟
  - نعم .
  - لا.
  - نوعا ما .

الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية :

1. ما نوع الصعوبات التي تواجهكم لتقويم التلاميذ ؟

بيداغوجية .

أخلاقية .

شيء آخر .....

2. هل ترون أن عملية التقويم ؟

صعبة.

سهلة.

3. هل امتحان بكالوريا التربية البدنية و الرياضية له أهمية عند التلاميذ كباقي الامتحانات ؟

نعم.

لا.

4. في رأيكم هل سلم التنقيط المعتمد يساعد التلميذ في الحصول على علامات جيدة ؟

نعم.

لا.

5. هل تضمن انه من العدل ان تعطى النقطة على المسابقات الموجودة في البكالوريا الرياضية للتلميذ دون

النظر الى علاماته في الموسم الدراسي ؟

نعم .

لا.

## قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. احمد بوسكرة.. مناهج التربية للتعليم الثانوي والنفسي.. دار الخلدونية..الجزائر.. 2005 .ص9..8 .
2. احمد رضا.. متن اللغة.. مكتبة الحياة.. لبنان.. ط1 ..1995..ص.. 21 .
3. احمد غزت رايح.. أصل علم النفس.. دار التعلم.. لبنان.. 1978 ..ص8.
4. اسعد يوسف ميخائيل ..الثقة بالنفس... دار النهضة للطباعة والنشر..مصر.. 1977..ص45.
5. اكرم زكي.. خطابة المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي والنشر.. عمان.. 1997 ..ص77.
6. أمين أنور الخولي .. أصول التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي..مصر.. ط1 .. 1996 .. ص22.
7. امين أنور الخيولي .. أصول التربية البدنية والرياضية.. المدخل..التاريخ..الفلسفة..دار الفكر العربي.. مصر.. ط1 .. 2001..ص29.
8. تركي رايح .. أصول التربية والتعليم .. ديوان المطبوعات الجامعية..الجزائر..1989..ص 25 .
9. تشارلز ابيوكر ترجمة حسن معوض كمال صالح..اسس التربية البدنية..مكتبة الانجلو المصرية..مصر 1964.. ص 381 .
10. جلال عبد الوهاب اللياقة البدنية "اسس قياسها"..الدار القومية للطباعة والنشر..مصر.. 1966 ..ص2.
11. جمال الدين محمد بن منظور .. لسان العرب "تهذيب لسان العرب".. دار الكتب العلمية..لبنان.. جزء01..ط01.. 1993 ..ص19.
12. حسن الشافعي..الرياضة والقانون..منشأة المعارف.. مصر..ص51 .
13. ذوقان عبيدان عبد الرحمن عدس كايد عبد الحق.. البحث العلمي مفهومه أدواته أساليبه.. دار مجد لاوي .. عمان ..1998..ص36.. 38 .
14. عبد الرحمن العيسوي.. موسوعة كتب علم النفس الحديث.. دار الراتب الجامعية..لبنان.. 1987 .. ص16 .
15. علي البشير الفنادي وآخرون..المرشد التربوي الرياضي..المنشأة العامة للطبع والنشر والتوزيع.. ليبيا .. 1983 ..ص16.
16. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيان.. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث.. ديوان المطبوعات الجامعية.. بن عكنون.. الجزائر..ط6..ص67.
17. فراج عبد الحميد.. النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والمواضع (موسوعة العابد القوى رقم1) .. دار الفكر العربي.. مصر.. 1975 .

18. فوزي عبد الله العكش.. البحث العلمي المناهج والاجرائات.. مطبعة العين الحديثة.. 1986.. ص210.
19. كمال جمال الرياضي.. الجديد في العاب القوى.. ط3 .. 2005.. ص124.
20. ليندا دافيد ت نجيب الفرنس حزام.. موسوعة علم النفس.. الذاكرة الإدراك الوعي.. ط1.. 2000.. ص75.
21. محمد الصادق غسان.. فاطمة ياسين الهاشمي..الاتجاهات الحديثة في طريق تدريس التربية البدنية والرياضية مديرية.. دار الكتب للطباعة والنشر..جامعة الموصل..العراق.. 1983.. ص161.
22. محمد زياد عمر.. البحث العلمي مناهجه وتقنياته.. مطابع الهيئة المصدريه للكتاب.. ص154.
23. محمد عوض بسيوني.. فيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية.. ط3..ديوان المطبوعات الجامعية.. الجزائر..1992.. ص22 .
24. يوسف مصطفى القاضي لطفي خطيم ومحمود عطاحين حسين..الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.. الدار المريخ الرياضي.. ط1..1981.. ص434.
25. وزارة التربية والتعليم مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي.. 2008.. ص23.. 30.
26. المنشور الوزاري رقم 250/لوت و/اخ/2003 المتعلق بتنظيم اختيارات ت ب ر .

1. Ghesnaw :ferrata :« étude de développement des qualités physique chez les jeunes » .. Alger..1987..p03.
2. Matvi-I « bases de l'entraînement » édition Nigat..1980..p3.
3. M .pradetqupcit..1996msep..p159
4. Meclay\_n\_and marm\_y\_text and measurements in halt and physical education.. new York.. 1964\_.p152.
5. Nemcsseri :functional spartonationi spartreteralys..Berlin..1963..p93.
6. Mare house..I..and rich..p\_sprats medicine for trainers\_w\_b\_sander company 1963..p93.
7. Simquin\_n\_w\_.physicalologicsh\_.characteristigue\_.vancraft\_.csheneligequit and audouer\_.spartverlage\_.berlin\_.1959\_.p11.