

نشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية)، والتي تقدم بها طالب الماجستير (سامي علي كاظم) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

المشرف

أ.م.د. ماجدة حميد كمش

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

٢٠١٠ / ١٠ / ١٧

التوقيع

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

٢٠١٠ / ١٠ / ١٧

بناءً على التوصيات نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع

رئيس قسم الدراسات العليا


أ.د. عباس فاضل جواد

كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى

2010 / /

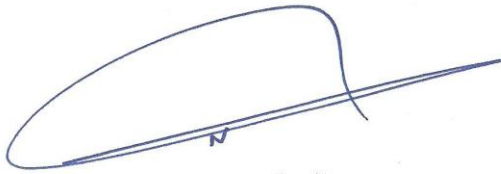
إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع : 
الاسم : محمد علي فناوي
اللقب العلمي : أستاذ مساعد دكتور
الجامعة : وياي
الكلية : التربية الرياضية
التاريخ : ١٧/١٢/٢٠١٤

إقرار لجنة المناقشة

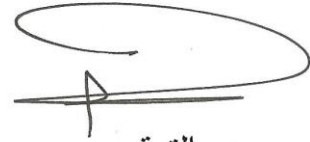
نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (أثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية) وقد ناقشنا الطالب (سامي علي كاظم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد إنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.



التوقيع

أ.م.د. نجلاء عباس

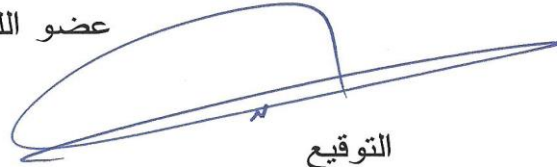
عضو اللجنة



التوقيع

أ.د. فرات جبار سعدالله

عضو اللجنة



التوقيع

أ.م.د. أياد حميد رشيد

رئيس اللجنة

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الأساسية/

جامعة ديالى



التوقيع

أ.د. عباس فاضل جواد

عميد كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

2010 / ٤ / ١٣

الإهداء

إلى وطني العزيز العراق.

إلى أحب الناس لي اعترافاً بفضلها... والدتي.

إلى أختوتي حبا واعتزازاً.

إلى زوجتي الغالية.

إلى أولادي الاعزاء... (عبد الرحمن ومصطفى وطه ومعتز)

أهديهم جهدي المتواضع

سامي

شكر وعرفان

الحمد لله كثيراً على نعمه وفضله التي أنعم بهما عليّ في إتمام متطلبات البحث وأسأله ان يحظى بمجهودى برضا الجميع .

ويسرني ان اتوجه بتقديم أسمى آيات الشكر والعرفان إلى مشرقي الأستاذ الدكتور ناظم كاظم جواد والأستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد كمش، لما قدماه من توجيهات قيمة ورشيدة ومستمرة أغنت الرسالة بالمعلومات العلمية القيمة، فجزآهم الله تعالى عني خير جزاء .

وأنتقدم بوافر شكري وتقدير إلى عمادة كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى ولجنة الدراسات العليا لاهتمامهم بشؤون طلبة الدراسات العليا .

وأنتقدم بالشكر والعرفان إلى أساتذتي الأستاذ الدكتور نبيل محمود، والأستاذ المساعد الدكتور أياد حميد، والأستاذ المساعد الدكتور فرات جبار، والأستاذ المساعد الدكتور عبدالستار جاسم، راجياً لهم دوام الموفيقية .

وأقدم شكري واعتزازي إلى الأستاذ عادل عطا الله لما قدمه من مساعدة وتشجيع دائم على مواصلة السير لإتمام الدراسة أثابه الله تعالى عني أحسن الثواب .

وأنتقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة الأعزاء (جنان محمد، نصير حميد، خالد عباس، معتز خليل وجبار فالج) لما قدموه من مساعدة في إتمام الدراسة .

وأقدم شكري وتقديري إلى الأستاذ طارق لطفي لما قدمه من ملاحظات علمية قيمة .

وأخيراً أنتقدم بشكري وعرفاني إلى كل من اهتم بأمرى وساندني ولوبكلمة طيبة وفاتني ان اذكره، فجزاه الله تعالى عني خير جزاء وأول الشكر وآخره لله عز وجلّ، داعياً من الله تعالى ان يوفقني لما فيه خيراً للجميع .

الباحث

مستخلص الرسالة

العنوان (أثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية
بعض صفات اللياقة الحركية)

رسالة قدمها: سامي علي كاظم

المشرف

أ.د. ناظم كاظم جواد

المشرف

أ.م.د. ماجدة حميد كمش

تتألف الرسالة من خمسة ابواب، يتضمن الباب الأول التعريف بالبحث إذ تطرق الباحث إلى اهمية التربية الرياضية لما لها من أثر في اعداد المواطن من جميع الجوانب سواء كانت عقلية او جسمية او نفسية او اجتماعية، إذ ان الهدف الرئيس من استخدام مناهج التربية الرياضية في المدارس هو لزيادة مشاركة الطلاب في الانشطة البدنية والحركية وخصوصاً إذ أتحت الفرصة للطلاب لاداء التمرينات والانشطة المختلفة بشكل حر. وان هذه الحرية لها دور مهم وفعال وإيجابي في زيادة دافعية وحافز الطلاب نحو ممارسة الرياضة، وفضلاً عن ذلك فإن الحرية في الدرس تنمي عند الطلاب أول درجات الاستقلال في العمل، وتزيد من عدد التكرارات، مما له من الاثر الكبير على مستوى صفات اللياقة الحركية، إذ نلاحظ اغلب المدارس تستخدم الطريقة الامرية التي تحد من حرية الطلاب والذي ينعكس سلباً على مستوى الاداء الحركي.

هدفا البحث:

- معرفة اثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية.
- معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفات اللياقة الحركية.

أما فروضه فهي:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي
ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

فضلاً عما تضمنه لحدود البحث ومجالاته والتعريف بأهم المصطلحات.

أما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية التي تخص عنوان البحث
ثم الدراسات السابقة مع مناقشتها.

واشتمل الباب الثالث على منهج البحث واجراءاته، حيث استخدم الباحث المنهج
التجريبي واعتمد الباحث منهج وزارة التربية، وتألفت عينة البحث من (60) طالباً
اختيرت بالطريقة العمدية وقسمت إلى مجموعتين تجريبية (30) طالباً، ومجموعة
ضابطة (30) طالباً... وقد استغرقت مدتها (8) أسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية
طبقت المجموعة التجريبية الاداء بشكل حر لجميع اقسام الوحدة التعليمية وقد
اجريت الاختبارات البعدية على المجموعتين بعد انتهاء مدة التجربة.

وتناول الباب الرابع عرض وتحليل الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة
الضابطة والتجريبية وعرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة
والتجريبية وكذلك مناقشة جميع نتائج وصولاً للتحقق من صحة الفروض

أما الباب الخامس وبعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. أداء التمرينات بشكل حر قد كان له الأثر الايجابي في تنمية الصفات
الحركية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.
2. الاداء الحر قد استثار دافعية الطلاب في المجموعة التجريبية بشكل أفضل
من المجموعة الضابطة.
3. الاداء الحر ادى الى استثمار الوقت في المجموعة التجريبية بشكل أفضل
من المجموعة الضابطة.

أما التوصيات فقد اوصى الباحث بما يأتي:

1. استخدام التمرينات بشكل حر والخطط التدريسية موضوع البحث للمرحلة المتوسطة لتطوير اللياقة الحركية.
2. توفير الاجهزة والادوات الكافية التي تخدم تطبيق اداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية لهذه المرحلة لتطوير اللياقة الحركية.
3. اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لتعميق مسار البحث باستخدام اداء التمرينات بشكل حر لتطوير اللياقة الحركية.
4. استخدام التمرينات بشكل حر لتطوير مستوى اللياقة البدنية.

رقم الصفحة	العنوان
27-23	الباب الأول
23	1- التعريف بالبحث
25-23	1-1 المقدمة وأهمية البحث
26	1-2 مشكلة البحث
26	1-3 أهداف البحث
26	1-4 فروض البحث
26	1-5 مجالات البحث
26	1-5-1 المجال البشري
26	1-5-2 المجال الزماني
26	1-5-3 المجال المكاني
27	1-6 تحديد المصطلحات
	الباب الثاني
48-29	2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة
29	1-2 الدراسات النظرية
29	1-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-13)
30-29	1-2-2 التمارين البدنية:
31	1-2-1-2 أنواع التمارين البدنية:
33-31	1-2-2-2 أغراض التمارين البدنية:
33	1-2-2-3 مميزات التمارين البدنية:
34	1-2-3 درس التربية الرياضية
35-34	1-2-3-1 أهداف درس التربية
36-35	1-2-3-2 مميزات درس التربية الرياضية الناجح.
38-36	1-2-3-3 أقسام درس التربية الرياضية

40-39	2-1-3-4 التشكيلات في درس التربية
40	2-1-4 الصفات الحركية
41-40	2-1-4-1 المرونة
42	2-1-4-2 الرشاقة
43-42	2-1-4-3 التوازن
43	2-1-4-4 التوافق الحركي
47-44	2-2 الدراسات السابقة
45-44	2-2-1 الدراسات العراقية
44	2-2-1-1 دراسة (يعرب خيون عبد الحسين ، 1994)
45	2-2-1-2 دراسة (ماجدة حميد كمبش، 2002)
47-46	2-2-2 الدراسات العربية
46	2-2-2-1 دراسة (صفوت محمد، غانم محمد ، 1987)
47	2-2-2-2 دراسة (محمد السيد علي وأحمد الحسيني ، 1990)
48	2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة
	الباب الثالث
61-50	3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
50	3-1 منهج البحث
51-50	3-2 التصميم التجريبي
52-51	3-3 عينة البحث
52	3-4 تجانس العينة
53	3-5 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث
53	3-5-1 وسائل جمع المعلومات
53	3-5-1-1 المصادر والمراجع العلمية.
53	3-5-1-2 الملاحظة والمقابلة الشخصية.

53	3-1-5-3 استمارة تسجيل الدرجات.
53	3-1-5-4 الاختبارات والقياسات.
54-53	3-5-2 الأجهزة والادوات المستعملة في البحث
54	3-6 تكافؤ المجموعتين
55	3-7 خطوات اجراءات البحث
57-56	3-8 الاسس العلمية للاختبار
58-57	3-9 التجربة الاستطلاعية.
58	3-10 الاختبار القبلي.
59-58	3-11 اعداد الخطط التدريسية.
60	3-12 تطبيق التجربة.
60	3-13 الاختبار البعدي
61-60	3-14 الوسائل الاحصائية.
	الباب الرابع
63	4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
71-63	4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
80-71	4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
89-80	4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية.
89	4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.
90-89	4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

92-90	3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية.
95-94	الباب الخامس
94	1-5 الاستنتاجات
95	2-5 التوصيات
103-97	المصادر
102-97	المصادر العربية
103	المصادر الأجنبية
103	شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
a-b	المستخلص باللغة الانكليزية.

قائمة الجداول

رقم	العنوان
-----	---------

الصفحة	
51	جدول (1-3) يوضح تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتان متكافئتان)
52	جدول (2-3) يوضح معرفة تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية
54	جدول (3-3) يوضح تكافؤ المجموعتين في اختبارات اللياقة الحركية.
56	جدول (4-3) يوضح الصدق الذاتي للاختبار (هارو) للياقة الحركية.
57	جدول (5-3) يوضح معامل ثبات (هارو) للياقة البدنية
64	الجدول (1-4) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجري في شكل 8
65	الجدول (2-4) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود.
66	الجدول (3-4) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب على جانبي المقعد.
68	الجدول (4-4) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الدفع بالذراعين.
69	الجدول (5-4) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجري الارتدادي.

71	الجدول (4-6) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة.
72	الجدول (4-7) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8
73	الجدول (4-8) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود.
75	الجدول (4-9) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب على جانبي المقعد.
76	الجدول (4-10) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الدفع بالذراعين.
78	الجدول (4-11) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجري الارتدادي.
79	الجدول (4-12) يوضح مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة.
81	الجدول (4-13) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجري في شكل 8

82	الجدول (4-14) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجلوس من الرقود.
84	الجدول (4-15) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الوثب على جانبي المقعد.
85	الجدول (4-16) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الدفع بالذراعين.
87	الجدول (4-17) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجري الارتدادي.
88	الجدول (4-18) يوضح مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار قذف الكرة.

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان
---------------	---------

59	شكل (1-3) يوضح توزيع اقسام الوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي المقسمة بالدقائق والنسب المئوية في الدائرة البيانية
63	الشكل (1-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري في شكل 8.
665	الشكل (2-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود.
66	الشكل (3-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب على جانبي المقعد.
67	الشكل (4-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدفع بالذراعين.
69	الشكل (5-4) يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الارتدادي.
70	الشكل (6-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قذف الكرة.
72	الشكل (7-4) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري في شكل 8.

73	الشكل (4-8) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود.
74	الشكل (4-9) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب على جانبي المقعد.
76	الشكل (4-10) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدفع بالذراعين.
77	الشكل (4-11) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الارتدادي.
79	الشكل (4-12) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قذف الكرة.
80	الشكل (4-13) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8
82	الشكل (4-14) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود.
83	الشكل (4-15) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الوثب على جانبي المقعد.

85	الشكل (4-16) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الدفع بالذراعين.
86	الشكل (4-17) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجري الارتدادي.
88	الشكل (4-18) يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة.

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان
105	ملحق (1) يوضح استمارة تسجيل الدرجات
113-106	ملحق (2) يوضح مفردات اختبار (هارو)
114	ملحق (3) كتاب تسهيل مهمة
115	ملحق (4) أسماء السادة الخبراء الذين عرضت عليهم الوحدات التعليمية
116	ملحق (5) استبيان الوحدات التعليمية
150-117	ملحق (6) نماذج من خطة الدرس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية الرياضية اهتماماً كبيراً لما لها من أهداف بناءه تساعد على إعداد المواطن الصالح اعداداً شاملاً لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجباً اجتماعياً هاماً يجب ان نعمل على تحقيقه.

والتربية الرياضية هي جزء من التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق الأهداف العامة من خلال اشتراك الطلاب في الاداء الحركي الهادف، إذ يتم تحقيق ذلك عن طريق المنهاج المدرسي الذي يعد الركيزة الأساسية للعملية التربوية الذي من خلاله يتم تحقيق ما نرجوه من أهداف التربية الرياضية ويرى (غسان والصفار، 1988) ان "تحقيق أهداف التربية والتربية الرياضية لا يتم الا عن طريق احتواء المنهاج المدرسي على دروس وفعاليات التربية الرياضية"⁽¹⁾.

وبعد درس التربية الرياضية الأداة المنفذة للمنهاج المدرسي؛ فهو الأساس لتطوير قابليات الطلاب، وان الاختيار السليم لمحتوى الدرس يعد عاملاً فعالاً يساعد المدرس والطالب على تحقيق الأهداف التربوية المطلوبة، وهذا ما أكده كل من (مكارم ومحمد سعد، 1999) على " ضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية ويمكناته لغرض تحقيق أعلى مستوى من التعلم، فضلاً عن الأغراض التربوية والبدنية؛ لأنه يمثل الركن الأساس في كل مناهج التربية الرياضية"⁽²⁾.

والأداء الحر في الدرس يعد من الأساليب المهمة لتطوير الرياضة المدرسية، إذ يشير كثير من الباحثين وذوي الاختصاص على أهمية التعلم الحر الذي يمنح

(1) غسان صادق وسامي الصفار؛ التربية والتربية الرياضية : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص .

(2) مكارم حلمي ابو هرجه و محمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)، ص95.

حرية الطالب في ممارسة التمارين البدنية والألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة بعد ان يحدد المدرس نوع النشاط ويترك حرية الاداء للطالب وهذا ما أشار إليه (محمد سعيد، 1996) حيث يكون الطلاب أحراراً في التدريب في نطاق هذه القيود الموضوعية من جانب المدرس، فهو يحدد نوع النشاط المطلوب ممارسته ويترك للطالب حرية ادائه، ولهذا فهو طريقة تربوية نفسية تراعي الفروق الفردية وتظهر المواهب التي تحتاج إلى رعاية وتوجيه⁽¹⁾.

ويشير (مروان عبدالمجيد وضياء حسن، 2001) "ان مهمة المعلم لا تنتهي بعد تحقيق التمرين الحر أو الوصول إلى الهدف الموضوع بل يتطلب الاستمرار في ربط التمرين الحر مع التدرج في التطور العالي للعمل الجماعي ثم وضع واجبات النشاط بالاعتماد على النفس ولو كان بصورة مبسطة بمراعاة قدرة التلاميذ وقوة عملهم وصولاً إلى ان يعمل كل تلميذ مع تطوير نفسه بنفسه وبدوافع ذاتية محضة بغية تحقيق تبادل جوانب التقييم مع الأخرى وكسب القدرة مع التنظيم أو رفع مستواه الرياضي الخاص والعام"⁽²⁾.

والأداء الحر يعد من الأساليب الحديثة في مجال التربية الرياضية الذي يتيح توظيف مهارات التعلم بفاعلية عالية مما يسهم في تطوير الطلبة سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، فضلاً عن ذلك هو نمط من انماط التعلم الذي نعلم الطالب كيفية ان يتعلم الحركات والألعاب والأنشطة الرياضية بحرية دون التقيد لأوامر المعلم أو المدرس، إذ يعد الطالب هو محور عمليتي التعليم والتعلم، والأداء الحر يلقي اهتماماً كبيراً من علماء النفس والتربية لأنه يحقق لكل طالب تعلماً يتناسب مع قدراته وسرعته الذاتية في التعلم ويأخذ الطالب دوراً ايجابياً في التعلم⁽³⁾.

(1) محمد سعيد عزمي؛ أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف، 1996)، ص46.

(2) مروان عبدالمجيد وضياء حسن ؛ اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، ط1: (عمان، الوراق للنشر، 2001)، ص65.

(3) <http://www.alnay fat.net/vb/t.2009>.

ومن خلال تنفيذ المنهاج في الدرس سوف يؤدي إلى اكتساب كثير من المهارات المختلفة فضلاً عن اكتساب الصفات البدنية والحركية، إذ إن الصفات الحركية هي من الصفات المكتسبة ولا يمكن تتميتها إلا من خلال اشتراك الطلاب في تنفيذ الواجبات الحركية وهذا ما أكده (وجيه محجوب، 1989) بأنها صفات "يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة الحركية والانسيابية"⁽¹⁾.

ويشير (عصام عبدالخالق، 1999) أن الصفات الحركية تمثل " قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية"⁽²⁾. ويرى (بسطويسي، 1999) إلى أهمية الصفات الحركية إذ " بلغت من الأهمية باعتبارها هدف عام من أهداف التربية البدنية، فلا تقتصر على المجال الرياضي فقط، بل تتعداه إلى مجالات الحياة العامة"⁽³⁾.

وتظهر أهمية البحث من خلال التعرف على أهمية أداء التمرينات بشكل حرفي درس التربية الرياضية في تطوير وتنمية بعض صفات اللياقة الحركية.

(1) وجيه محجوب؛ علم الحركة : (جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989)، ص 85.

(2) عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 110.

(3) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (جامعة القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص 255.

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة إخراج دروس التربية الرياضية في المدارس في الوقت الحاضر، لاحظ الباحث بأن أغلب المدارس تستخدم الطريقة التقليدية الامرية في درس التربية الرياضية، وان هذه الطريقة تحد من حرية الطالب في الحركة مما ينعكس على مستوى صفات اللياقة الحركية، لذا ارتأى الباحث إلى طرق هذه المشكلة وذلك باستخدام الأداء بشكل حر للتمرنات والألعاب الرياضية، قد تساهم في تنمية الصفات الحركية لدى الطلاب.

3-1 هدفا البحث

1. معرفة اثر أداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية في تنمية بعض صفات اللياقة الحركية.
2. معرفة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفات اللياقة الحركية.

4-1 فرضيتا البحث

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 **المجال البشري** : طلاب الصف الأول المرحلة المتوسطة.
- 2-5-1 **المجال الزمني** : المدة من 2009/10/8 ولغاية 2009./12/29
- 3-5-1 **المجال المكاني** : ساحة ثانوية الغالبية للبنين.

6-1 تحديد المصطلحات:

1. التعريف الإجرائي للأداء الحر:

نعني به ان يقوم الطالب بأداء الواجبات الحركية سواء كانت تمرينات أو العاب بطريقة ذاتية ومنظمة وبدون تقييد وبإشراف المدرس.

2. اللياقة الحركية:

هي قدرة الفرد على القيام بالأعمال المطلوبة كافة منه بأقل تعب وبالوجه الأفضل للانجاز مع الاحتفاظ بمقدرته على انجاز العمل مرة أخرى لو طلب منه ذلك⁽¹⁾.

(1) ساري أحمد، نورمان عبدالرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001)، ص29.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-13)

من الواجب التعرف على مختلفة الخصائص النفس حركية والوجدانية والمعرفية والاجتماعية من مراحل النمو؛ لان ذلك سوف يساعد التربويين على إعداد مختلف الأنشطة الحركية الملائمة والتخطيط الجيد فضلاً عن استخدام الطرائق والوسائل المناسبة للوصول إلى تحقيق أهداف المنهاج، وبما ان المرحلة العمرية لعينة البحث تقع ضمن مراحل المراهقة لذلك فإنه يمكن تعريف المراهقة بأنها: "الاقتراب نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي"⁽¹⁾.

وهناك عدة تقسيمات لمرحلة المراهقة إذ قسمها الباحثين والمختصين إلى تقسيمات مختلفة، لذا سنذكر بعض التقسيمات فقد قسمها (كورت ماينيل، 1987)⁽²⁾ إلى :

1. مرحلة المراهقة الأولى: 13/12 سنة إلى 15/14 سنة .
 2. مرحلة المراهقة الثانية: 15/14 سنة إلى 19/18 سنة.
- اما (بسطويسي احمد، 1996) فقسمها إلى⁽³⁾:
1. مرحلة المراهقة الأولى : (11-15) سنة.
 2. مرحلة المراهقة الثانية : (15-19) سنة.
- في حين قسمها (نبيل شاكر محمود، 2005) إلى⁽⁴⁾:
1. مرحلة المراهقة الأولى (12-15) سنة.
 2. مرحلة المراهقة الثانية (16-18) سنة.

(1) almoslim.net.

(2) كورت ماينيل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ، ص271-272.

(3) بسطويسي أحمد؛ اسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص174.

(4) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة والتطور الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى، 2005)، ص53-56.

وهناك تقسيم آخر هو (1):

3. مرحلة المراهقة الأولى: (11-14) سنة.

4. مرحلة المراهقة الوسطى: (14-18) سنة.

5. مرحلة المراهقة المتأخرة: (18-21) سنة.

وعليه سيتطرق الباحث إلى المرحلة التي تخص البحث وهي مرحلة المراهقة الأولى، إذ يطلق على هذه المرحلة مرحلة التغير في بناء القابلية الحركية والمهارية وهي عمليات تطور طبيعية(2).

وأشار (محسن محمد، 1997) ان الخصائص لهذه المرحلة قسمت حسب الأهداف التعليمية المطلوب تحقيقها وهي(3):

أولاً: الخصائص النفس حركية:

1. زيادة القدرة على الاستمرارية.

2. السرعة في النمو البدني.

3. ضعف التوافق العصبي العضلي.

4. يتفوق البنون على البنات في القوة.

ثانياً: الخصائص البدنية(4):

1. تطور القوى القصوى وذلك لتطور نمو العضلات وكما تتطور انواع القوى الأخرى.

2. يلاحظ بشكل واضح تطور السرعة وخاصة سرعة التردد إذ تظهر بوضوح في شكل رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية.

3. مع تطور الأجهزة الداخلية يحصل تحسن في قابلية التحمل.

(1)almoslim.net مصدر سبق ذكره.

(2) كورت ماينل ؛ مصدر سبق ذكره، ص 271.

(3) محسن محمد حمص؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية: (جامعة الاسكندرية، الجلال للطباعة، 1997)، ص 19-20.

(4) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره، ص 54.

2-1-2 التمارين البدنية:

تعد التمارين البدنية مظهر أساسي من مظاهر التربية الحديثة، إذ تلعب دوراً هاماً في تحقيق أهداف التربية الرياضية العامة وكذلك لها تأثير كبير في الإعداد للألعاب والمسابقات الرياضية، وتعرف بأنها "الأوضاع والحركات المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها"⁽¹⁾.

وترى (جاكي سورنسن، 2001) التمرين طبقاً لقاموس (وبستر) "بأنه إجهاد الجسم من أجل التطوير والوصول إلى اللياقة البدنية بشكل مسهل وممتع دون أن يكون مملاً أو مرهقاً أو متكرراً"⁽²⁾.

2-1-2-1 أنواع التمارين البدنية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع المتعلقة بالتمارين البدنية يلاحظ هناك تقسيمات مختلفة للتمارين البدنية وان هذه التقسيمات اتخذت اشكال مختلفة وفيما يأتي أهم التقسيمات الشائعة في المجال الرياضي إذ قسمها (هارة، 1990) طبقاً للمميزات ومتطلبات المنافسة في الفعالية إلى⁽³⁾:

1. تمارين المنافسات.
2. تمارين الخاصة.
3. التمارين النظامية.

(1) عباس أحمد السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000)، ص30.

(2) Gaki Sorensen: what is "nerobic"? Jack's Aerobic programs, supersite, stron, step and vertifirm and trademarks of Jack's , Inc. htt p: www.fitntss stuff USA, com, 2001.

(3) هارة ديتريش؛ أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف: (جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص23.

في حين قسمها كل من (غسان وعبدالكريم السامرائي، 1990) كما يأتي⁽¹⁾:

أولاً: تقسيم التمارين من حيث تأثيرها إلى:

1. تمارين الارتخاء.
2. تمارين القوة.
3. تمارين المرونة.
4. تمارين الرشاقة.
5. تمارين التحمل.
6. تمارين التوازن.

ثانياً: تقسيم التمارين من حيث اغراضها:

1. التمارين الأساسية.
2. التمارين الغرضية الخاصة.
3. تمارين المقدرة (المستويات أو المنافسات).

ثالثاً: تقسيم التمارين من حيث مادتها:

1. التمارين الحرة: وتؤدي بدون استخدام ادوات أو اجهزة.
2. تمارين الأدوات.
3. تمارين على الأجهزة.

اما (الخولي، 1996) فيعدها من الاشكال الرئيسية للنشاط الحركي إذ قسمها من منظور العدد إلى⁽²⁾:

1. تمارين فردية.
2. تمارين زوجية.
3. تمارين جماعية.

في حين قسمها (السامرائي، 2000) بشكل عام إلى ثلاث اقسام هي¹:

(1) غسان محمد صادق وعبدالكريم السامرائي ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1: (وزارة التربية، مطبعة القبس، 1990)، ص102.

(2) أمين الخولي؛ اصول التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص400.

1. التمارين النظامية.
 2. تمارين إصلاحية أو تشكيلية.
 3. التمارين التوافقية.
- وان الباحث يمكن ان يقسم التمرينات من حيث طبيعة الأداء إلى:
1. أداء التمرينات بشكل حر.
 2. أداء التمرينات بأسلوب أمري.

2-2-1-2 أغراض التمارين البدنية:

التمارين البدنية ضرورية لجسم الإنسان لتقوية عضلاته وإزالة السموم المجتمعة في حالة السكون والكسل، لذلك هنالك عدة أغراض للتمارين البدنية كما حددها (محمد عبدالقادر) هي⁽²⁾:

1. العمل على تدفئة الجسم وتنشيط دورته الدموية.
 2. تقويم القوام الجيد للجسم والنمو المتزن.
 3. زيادة مرونة وقوة العضلات والمفاصل.
 4. تنمية الكفاءة التوافقية والقوة الحيوية.
 5. تحقق الاستقرار النفسي.
- ويضيف (الخولي، 1996) بأن التمارين البدنية تحقق الاغراض التالية⁽³⁾:
1. تنمي القدرة والتحمل مما يساعد على أداء الواجبات اليومية بتعب أقل.
 2. المساعدة في المحافظة على صحة القلب والاعوية الدموية.
 3. المعاونة في تجنب الحوادث والإصابات.

3-2-1-2 مميزات التمارين البدنية⁽¹⁾:

- (1) عباس أحمد السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000)، ص37.
- (2) محمد عبدالقادر ؛ التربية الرياضية الحديثة: (بيروت، ب س)، ص37.
- (3) أمين الخولي ؛ مصدر سبق ذكره، ص400.

هناك مميزات للتمارين البدنية كما أشارت (ماجدة حميد، 2009) تحدد بالنقاط

التالية:

1. سهلة وبسيطة يمكن ان يمارسها الصغار والكبار على حد سواء.
2. لا تحتاج إلى أجهزة متطورة أو إمكانيات مادية.
3. لا تحتاج إلى مساحات كبيرة عند ممارستها فيستطيع مدرس التربية الرياضية ادائها في غرفة الصف أو أي ساحة صغيرة.
4. لا تستغرق وقت كبيراً عند إعدادها أو عند تنفيذها.

3-1-2 درس التربية الرياضية

تعد التربية الرياضية جزءاً من التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية العامة ، إذ يتم تحقيق ذلك من خلال درس التربية الرياضية الذي يمثل اصغر وحدة تعليمية في منهاج التربية الرياضية ويحمل كل خصائص البرنامج، إذ عرفه كل من (بدور المسطوع وسهيل بدير، 2006) بأنه "الوحدة الأساسية للمنهج فهو يمثل اصغر جزء من المادة الأساسية ويحمل مع ذلك كل خواصها"⁽²⁾.

1-3-1-2 أهداف درس التربية الرياضية

التمارين والألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة بفعاليتها المقررة مجرد وسائل يعمل المدرس من خلالها على تحقيق العديد من الأهداف، إذ أن لكل مرحلة دراسية مناهجها الخاصة ، وان لكل منهاج أهداف خاصة تختلف عن أهداف المناهج الأخرى، إذ يشير (عباس وعبدالكريم السامرائي، 1991) إلى ان: "كل درس يجب ان يتصدر بأهداف، لان الأهداف بصورة عامة تساعد المعلم على تحديد

(1) ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1: (جامعة ديالى، الوليد للطباعة، 2009)، ص22.

(2) بدور المسطوع وسهير بدير؛ التربية الرياضية ، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)، ص51.

المساعدات التدريسية (الوسائل التعليمية) وطرائق التدريس والاعراض العملية التعليمية⁽¹⁾.

ويرى (عباس السامرائي، 2000) ان أهم تلك الأهداف التي تخدم درس التربية الرياضية في إنجاز مهمة منهاج التربية الرياضية هي⁽²⁾:

1. محاولة بناء وتطوير الصفات الحركية بشكل شامل.
2. محاولة تطوير المهارات الحركية.
3. محاولة بناء القابليات الرياضية الأساسية وبصورة خاصة قابلية حب المنافسة.
4. إيصال معلومات حول الصحة والنظريات الرياضية والمعلومات الهادفة في إطار سياسة الدولة مع تطوير قابلية التفكير عن طريق التصرفات الرياضية السليمة.
5. تربية بعض العادات الجيدة كالإرادة والصفات الخلقية الحسنة.
6. محاولة الوصول إلى الأداء المتكامل للحركة الرياضية أو التقرب إلى المستوى العالي.

2-3-1-2 مميزات درس التربية الرياضية الناجح.

إن لدرس التربية الرياضية الناجح المميزات التالية⁽³⁾:

1. أن تكون الأهداف واضحة ومعروفة.
2. مشاركة الطلبة في تحقيق أهداف الدرس ورغبتهم في الأداء باندفاع ذاتي.
3. ان تكون أجزاء خطة الدرس مترابطة ومتناسقة مع أعمار الطلبة.
4. الاهتمام بالنواحي التربوية والتعليمية خلال الدرس وبعده.

(1) عباس أحمد وعبدالكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق التدريس بالتربية الرياضية : (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991)، ص14.

(2) عباس أحمد صالح السامرائي ؛ مصدر سيق ذكره، ص96-97.

(3) نزهان العاصي ومازن عبدالرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، 1987)، ص156.

5. تهيئة الأدوات وإعداد الملاعب والتجهيزات الرياضية قبل تنفيذ الدرس.
ويضيف (ابو نمره ونايف سعادة، 2009) بأن درس التربية الرياضية الناجح يتميز بالميزات الآتية⁽¹⁾:

1. أن يكون للدرس غرض معروف يرمي إلى الوصول إليه.
2. أن يكون الدرس في مجموعة وتفاصيله نموذجاً صحيحاً.
3. أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية.
4. أن يرمي الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس الطلبة.
5. أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات بالمدرسة.

2-3-3 أقسام درس التربية الرياضية

هناك تقسيم متفق ومتعارف عليه من المختصين والباحثين في طرائق تدريس التربية الرياضية على تقسيم حصة الدرس وبشكل عام إلى ثلاث أقسام وكل جزء له أغراضه الخاصة، وهذه الأجزاء جميعها غير مستقلة عن بعضها فلا بد ان يرتبط كل جزء بالآخر لتعمل على تحقيق أغراض الدرس ككل ومن ثم الإسهام في تحقيق أهداف المنهاج المدرسي، وهذه الأقسام وفقاً لما أجمع عليه كل من (غسان وفاطمة الهاشمي، 1989)⁽²⁾ و (المندللاوي، 1990)⁽³⁾ و (عباس السامرائي، 2000)⁽⁴⁾ و (أمين الخولي والشافعي، 2005)⁽¹⁾ و (بدور المسطوع وسهير بدير، 2006)⁽²⁾ هي:

-
- (1) محمد خميس ابو نمره ، ونايف سعادة ؛ التربية الرياضية وطرائق التدريس : (القاهرة، الشركة العربية للتسويق، 2009)، ص 43-44.
 - (2) غسان صادق وفاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 221.
 - (3) قاسم المندللاوي وآخرون؛ دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، ج1: (مطابع التعليم العالي، 1990)، ص 160.
 - (4) عباس أحمد السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره، ص 107.

أولاً: القسم الإعدادي.

ثانياً: القسم الرئيسي.

ثالثاً: القسم الختامي.

أولاً: القسم الإعدادي:

يمثل هذا القسم المدخل لدرس التربية الرياضية، إذ يهدف إلى تهيئة المجاميع العضلية في الجسم، ويرى (خريط، 1991) بأن الجزء الإعدادي يعمل على نقل الجسم من حالة السكون إلى حالة العمل⁽³⁾. وكذلك يعد من أهم أجزاء درس التربية؛ فهو عبارة عن حركات وأوضاع بدنية مختلفة تهدف إلى إيجاد النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم⁽⁴⁾ ويتكون هذا القسم من:

1. المقدمة: هي من الأقسام المهمة من الجزء الإعدادي؛ لأنها تحقق هدفها عن طريق تهيئة الظروف التربوية المناسبة للدرس مثل التعود والضبط والتعاون واحترام القوانين. وتعد المقدمة بأنها "تلك الإجراءات التي يحضرها المعلم أو مدرس التربية الرياضية لبدء النشاط البدني من خلال إثارة دوافع التلاميذ والطلبة وتسجيل الحضور"⁽⁵⁾.

2. الإحماء: هو تهيئة الجسم وإيصاله إلى العمل الأصعب والأقوى وذلك لتجنب حدوث الإصابات، ويشير (التكريتي وياسين، 1986) إلى أهمية الإحماء وأثره في زيادة معدل تمثيل الطاقة وزيادة سرعة ووصول الأوكسجين إلى أنسجة الجسم، ويزيد من سرعة توصيل الحافز العصبي ومن ثم يؤدي إلى زيادة سرعة

(1) أمين الخولي وجمال الشافعي؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005)، ص35.

(2) بدور المسطوع وسهير بدري؛ مصدر سبق ذكره، ص93.

(3) ريسان خريط؛ التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991)، ص205.

(4) مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000)، ص133.

(5) ماجدة حميد كمبش؛ مصدر سبق ذكره، ص32.

تقلص وانبساط العضلات⁽¹⁾. ويؤكد (السامرائي، 2000) " ان من الفعاليات المرغوب فيها في هذه المرحلة هي الفعاليات التي تمتاز بسهولة ادائها ويسر تدريسها ولا تحتاج إلى قوانين معقدة أو شرح طويل"⁽²⁾.

3. التمرينات البدنية: تلعب التمرينات البدنية دوراً رئيسياً في الجزء الاعدايي من الدرس، إذ تخدم العضلات والاجزاء التي لها علاقة بالفعالية وهذا ما أكدته (مكارم ومحمد، 1999) بأنه "يجب مراعاة ان تخدم التمرينات المجموعات العضلية الكبيرة ويفضل ان تكون هناك أدوات مع المتعلمين أثناء أدائها"⁽³⁾.

ثانياً: القسم الرئيسي:

يعد هذا القسم من أهم الاقسام وذلك لانه يحقق الأهداف التي وضع من أجلها الدرس، إذ يتضمن الأنشطة التعليمية والتطبيقية وهذا ما أشارت إليه (مكارم وآخرون، 2000) على أنه "الترجمة الحقيقية والعملية لمنهاج التربية الرياضية المدرسية كما يتم فيه تعلم المهارات الرياضية المختلفة وصقل ما اكتسبه المتعلمون من مهارات خلال التطبيق والممارسة"⁽⁴⁾.

ثالثاً: القسم الختامي:

الهدف من هذا القسم هو التهدئة والاسترخاء والهبوط بالحمل تدريجياً وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية، على ان يكون ختام الدرس مشوقاً وممتعاً يبعث الفرح والسرور في نفوس الطلبة"⁽⁵⁾.

4-3-1-2 التشكيلات في درس التربية

(1) وديع التكريتي وياسين طه؛ الإعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989)، ص 281.

(2) عباس أحمد صالح السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 109.

(3) مكارم حلمي أبو هرجه ومحمد سعيد زغلول ؛ مصدر سبق ذكره، ص 98.

(4) مكارم حلمي أبو وآخرون ؛ المصدر نفسه، ص 136.

(5) عدنان الجبوري وآخرون ؛ المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي، 1989)، ص 110.

التشكيل يلعب دوراً مهماً في إخراج الدرس لذلك يجب ان نختار ما يتناسب مع المرحلة العمرية وكذلك مع نوع المهارة المتعلمة. وهناك معايير عند اختيار التشكيل وفق ما حددتها (ماجدة حميد كمبش، 2009) بالاتي⁽¹⁾:

1. أن يتناسب مع نوع الواجب الحركي المراد تعلمه.
2. أن يتناسب مع المرحلة العمرية في الصف.
3. أن يتناسب مع عدد الطلبة في الصف.
4. أن يعطي التشكيل فرص متساوية لجميع الطلبة لملاحظة الواجب الحركي. وهناك نوعين من التشكيلات هما⁽²⁾:

أولاً: النوع الشكلي: وفي هذا التكوين الشكلي يتخذ طلبة الصف شكلاً معيناً معروفاً، ويكونون على مسافات معينة من بعضهم البعض.

ثانياً: النوع غير شكلي: ويطلق عليه الانتشار الحر، وفيه لا يتقيد الطلبة بشكل معين مع مراعاة وجود مسافات غير منتظمة بين الطلبة، وتعتمد الاساليب الحديثة على التشكيل الحر لكونه يعطي للطالب حرية الحركة والانطلاق وعدم التقيد خلال الدرس⁽³⁾.

والباحث يتفق مع رأي (مكارم وآخرون، 2000) حول التشكيل غير الشكلي أو التشكيل الحر وذلك لانه التشكيل المناسب لانه يعطي حرية الحركة والانطلاق وعدم التقيد خلال الدرس.

وهناك شروط الواجب مراعاتها أثناء استخدام التشكيل الحر هي⁽⁴⁾:

1. يجب ان يختار كل طالب مكاناً بحيث يستطيع ان يرى المدرس.

(1) ماجدة حميد كمبش ؛ مصدر سبق ذكره ، ص136.

(2) غسان محمد صادق وعبدالكريم السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره، ص194.

(3) مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص92.

(4) مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون ؛ المصدر نفسه ، ص92.

2. ان يقف المدرس في مكان يسمح له برؤية جميع الطلبة.
3. ان يراعي المدرس عدم تواجد أي طالب خلفه.
4. ان يأخذ كل طالب مساحة مناسبة تمكنه من الأداء خلال الدرس.

4-1-2 الصفات الحركية

الصفات الحركية يكتسبها الإنسان من المحيط، إذ تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاية وبقوة لمدة زمنية مناسبة، فنجد الفرد الذي يتمتع بمستوى جيد من الصفات الحركية سوف يساعده على اكتساب الكثير من المهارات الحركية لذلك. فعرّفها (نجاح مهدي وأكرم محمد، 2000) بأنها: "صفات يتم تعلمها من المحيط أي مكتسبة وأما ان تكون هذه الصفة مهارة نراها أو نتعلمها"⁽¹⁾، وعرّفها (وجيه محجوب، 2000) هي "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساساً لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية"⁽²⁾.

وللصفات الحركية أهمية خاصة، إذ ان هذه الصفات تساهم عند الانسان مساهمة فعالة، إذ ان كل حركة تتطلب قدراً معيناً من المرونة والرشاقة والتوازن وبعض الحركات تتطلب قدراً من التوافق الحركي لذا سننتقل إلى أهم مكونات الصفات الحركية هي (المرونة، الرشاقة، التوازن والتوافق الحركي).

1-4-1-2 المرونة

تعد المرونة إحدى الصفات الحركية العامة للاداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، إذ تشكل مع باقي الصفات الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي، إذ عرّفها (روبرت وسنجر، 1982) بأنها: "أقصى مدى حركي

(1) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد ؛ التعلم الحركي ، ط2: (جامعة البصرة، 2000)، ص66.

(2) ووجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1: (الأردن، دار الأوائل للطباعة والنشر،

(2001)، ص57.

لمفصل معين⁽¹⁾. في حين عرفها (إبراهيم أحمد، 2000) بأنها: "قابلية الفرد على حركة جسمه أو جزء من أجزائه خلال مدى حركي واسع بقدر المستطاع دون توتر مفراط غير مناسب للمفاصل والعضلات"⁽²⁾. وعرفتها (مكارم حلمي وآخرون، 2002) بأنها: "القدرة على تحريك المفاصل بسهولة ويسر لأقصى مدى ممكن"⁽³⁾. لذلك يرى (عصام عبدالخالق ، 2005) بأن أهمية المرونة تتحدد بالنقاط الآتية⁽⁴⁾:

1. تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على اعداد الرياضي بدنياً وحركياً.
2. تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء للمهارات الحركية.
3. تساعد على الاقتصاد في الطاقة أو زمن الأداء وبذلك اقل مجهود.
4. تساعد على الاقلال من الاصابات.
5. تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تقلصات.
6. تسهم بقدرة كبيرة على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة.
7. تطوير السمات الإرادية للاعب كالجرأة والشجاعة والثقة بالنفس.
8. المساعدة في عودة المفاصل المصابة إلى حركاتها الطبيعية.

لذلك فتطور المرونة في فترة المراهقة الأولى يسير بشكل متناقض، إذ ان المرونة تتطور بشكل جيد عند التدريب عليها وتقل في الاتجاهات الحركية ذات التدريب الناقص⁽⁵⁾.

2-4-1-1 الرشاقة

(1) Robert, N, Singer: Motor learning and Hama for pernance macmill an publishing Co. Ine, 1982, p.67.

(2) إبراهيم أحمد سلامة ؛ مدخل التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص90.

(3) مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون ؛ مدخل التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002)، ص90.

(4) عصام عبدالخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، ط12: (القاهرة، منشأة المعارف، 2005)، ص174.

(5) كورت مانيل ؛ مصدر سبق ذكره، ص272.

تتميز الرشاقة بأهمية خاصة بين القدرات الحركية وتظهر في اشكال الاداء الحركي الذي يتطلب سرعة تغيير أوضاع أو اتجاه الجسم أو التوقف ثم الركض أو المراوغة بالجسم.

والرشاقة من أكثر المكونات الحركية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير اوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد أو الاداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة⁽¹⁾.

فتعرف الرشاقة بأنها: "قدرة تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وبانسيابية ووقت ملائم"⁽²⁾.

فالرشاقة في فترة المراهقة الأولى تتميز بتحسن نسبي في المستوى، إذ يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء طلبة تلك المرحلة لحركات الجمباز والحركات الدقيقة الأخرى التي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة⁽³⁾.

3-4-1-2 التوازن

يعد التوازن إحدى الصفات الحركية الأساسية، إذ اظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن ان يؤدي الرياضي أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال ادائها بصفة التوازن وترتبط كذلك دقة الاداء المهاري بقدرة الرياضي على التوازن خلال المرحلة الاعدادية لاداء المهارة فإذا فقد الرياضي التوازن في هذه المرحلة ادى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة اثناء المرحلة الرئيسية. ويقصد بالتوازن هو: "قدرة الفرد على الاحتفاظ بانتزان الجسم أو أجزائه في الأوضاع المختلفة التي يتعرض لها في محيطه"⁽⁴⁾.

(1) محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص236.

(2) www.bdnia.com

(3) بسطوسي أحمد؛ مصدر سبق ذكره، ص184.

(4) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص166.

وتطور التوازن في مرحلة المراهقة الأولى يصل إلى أعلى ما يمكنه وتثبت هذه الصفة ويمكن ان تعتمد أكثر المهارات والالعاب على هذه الصفة⁽¹⁾.

4-4-1-2 التوافق الحركي

التوافق الحركي من الصفات الحركية المهمة، إذ تتضح اهميته في أداء الفرد للحركات اليومية، وتظهر هذه الأهمية من خلال ما يقدمه الفرد من مهارات خاصة بحسب كل مهنة فعن طريق التوافق يمكن للفرد تفادي الحوادث والاصابات، والتوافق من القدرات الحركية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة. ويعرفه (قاسم لزوم، 2005) بأنه: "مقدرة الفرد على دمج حركات من انواع مختلفة في اطار محدد، وكلما زاد تعقيد المهمة الحركية ازدادت الحاجة إلى مستوى أعلى من التوافق"⁽²⁾. وكذلك يعرف بأنه "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وانسيابية في نموذج لاداء حركي واحد"⁽³⁾. وقابلية تطور التوافق الحركي في مرحلة المراهقة الأولى يكون ضعيفاً وبطيئاً نسبياً⁽⁴⁾.

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 الدراسات العراقية

- (1) نبيل محمود شاكر ؛ المصدر نفسه، ص55.
- (2) قاسم لزوم صبر ؛ موضوعات في التعليم الحركي : (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005)
- (3) عصام عبدالخالق ؛ مصدر سبق ذكره، ص168.
- (4) معيوف ذنون ؛ علم النفس الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص103.

2-2-1-1 دراسة (يعرب خيون عبد الحسين ، 1994)⁽¹⁾

بعنوان: (تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للأعمار (7-10) سنة.
هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تصميم ملعب خاص مناسب لهذه المرحلة العمرية لغرض توفير بيئة ملائمة لتطوير قابليتهم البدنية والحركية.
 ووضع الباحث الفرضية التي تقول ان توفير المحيط الملائم يعزز من تطوير القدرات البدنية والحركية لتلاميذ المدارس الابتدائية.
عينة البحث:

اشتملت عينة البحث 270 تلميذاً من تلاميذ مدرسة الفراق، وقد استخدم الباحث اختبارات بدنية وحركية لقياس التطور.
 واستخدم الباحث المنهج التجريبي، إذ قسم التلاميذ إلى ثلاث مجاميع مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة واحدة تمارس اللعبة على الميدان في الاستراحة بين الدروس، اما المجموعة الثانية فكانت تستخدم الميدان خلال دروس التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ف) وقيمة أقل فرق معنوي لمعالجة النتائج.

الاستنتاجات التي توصل إليها:

توصل الباحث إلى ان اطفال العراق اقتربوا من أطفال دول كثيرة من العالم في القدرات الحركية والبدنية بعد استخدام ميدان اللعب وقد اوصى الباحث بناء هيكل حديدي ترتبط به بعض الأجهزة والادوات ليكون متعدد الاغراض في المدارس الابتدائية.

2-2-1-2 دراسة (ماجدة حميد كمش، 2002)⁽¹⁾ بعنوان:

(1) يعرب خيون؛ تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية ، أطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994).

(أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية في تطوير اللياقة الحركية) على طالبات الصف الثاني المتوسط.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إعداد خطط دراسية لتطوير اللياقة الحركية، وذلك باستخدام التمرينات والألعاب الصغيرة واستمرت مدة التجربة (12) أسبوعاً. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته موضوع البحث، إذ قسمت الطالبات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ كان عدد كل مجموعة (20) طالبة، قد استخدمت الباحثة اختيار (هارو) لقياس اللياقة الحركية.

استنتاجات الدراسة:

الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة بأن استخدام التمارين والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية يساعد في تطوير اللياقة الحركية.

2-2-2 الدراسات العربية

(1) ماجدة حميد كمبش ؛ أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية ، رسالة ماجستير : (جامعة ديالى، 2002).

2-2-2-1 دراسة (صفوت محمد، غانم محمد ، 1987)⁽¹⁾

بعنوان: (اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبى الجمباز).
هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحديد مستوى الروح المعنوية واللياقة الحركية ومستوى الاداء عند لاعبي رياضة الجمباز تحت اعمار (14سنة وفوق 14 حتى 16 سنة ثم 16سنة) وتحديد نوعية العلاقة بين كل من الروح المعنوية ومستوى الاداء ثم اللياقة الحركية ومستوى الاداء للاعبى المستويات العمرية الثلاث في رياضة الجمباز، وتحديد العلاقة بين مستوى الاداء من جهة والروح المعنوية ومستوى اللياقة الحركية من جهة أخرى.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (101) لاعب من المشاركين في البطولة، وقد استخدم الباحثان اختبار (هارو) لقياس اللياقة الحركية.
الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان هي:

1. انخفاض مستوى اللياقة البدنية الحركية لدى لاعب المستويات المختلفة للجمباز.
2. مستوى الروح المعنوية متوسط.
3. مستوى الاداء الحركي فوق المتوسط.

2-2-2-2 دراسة (محمد السيد علي وأحمد الحسيني ، 1990)⁽¹⁾

(1) صفوت محمد يوسف وغانم محمد مرسى؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبى الجمباز ، المؤتمر العلمي العربي الأول لرياضة الجمباز : (عمان ، 1987)، ص118.

بعنوان: (اثر ممارسة السباحة على اللياقة الحركية للناشئين).

هدف الدراسة:

التعرف على مستوى اللياقة الحركية لافراد مدرسة السباحة (ممارسي السباحة) والتعرف على مستوى اللياقة الحركية لافراد مدرسة التوجيه الرياضي (ممارسة الالعاب الفردية والجماعية) دراسة الفروق بينها في مستوى اللياقة الحركية.

عينة البحث:

بلغت عينة البحث (120) ناشئاً من مدرستي التوجيه الرياضي والسباحة بنادي سموحة بالإسكندرية ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين إحداها تجريبية وتشتمل المشتركين في مدرسة السباحة وقوامها (45) سابحاً والأخرى ضابطة قوامها (45) سابحاً، واستخدم الباحثان برنامج تدريبي للمجموعة السباحة وأخر لمدرسة التوجيه الرياضي على المجموعة الضابطة.

استنتاجات البحث:

ارتفاع مستوى اللياقة الحركية للمجموعة التجريبية كنتيجة للبرنامج التجريبي المقترح، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في اللياقة الحركية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

- (1) محمد السيد علي رحيم وأحمد الحسيني شعبان ؛ أثر ممارسة السباحة على اللياقة الحركية للناشئين : (جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي، 1990)، ص 245.

1. يلاحظ هناك اختلافات في الدراسات السابقة، إذ استخدم بعضها استخدام المنهج التجريبي وبعضها الآخر استخدام المنهج الوصفي.
2. كان هناك خلط بين الصفات البدنية والحركية في أغلب الاختبارات المستخدمة.
3. هناك تشابه بين دراسة الباحث وبعض الدراسات السابقة من حيث المرحلة العمرية.
4. هناك تشابه بين دراسة الباحث والدراسات السابقة من حيث متغير الصفات الحركية.
5. تختلف دراسة الباحث مع الدراسات السابقة من حيث طبيعة الاداء فقد كان الاداء بشكل حر لدراسة الباحث بينما الدراسات السابقة كان الاداء بالطريقة الامرية المقيدة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد المنهج المستخدم للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، إذ يعد المنهج الملائم لطبيعة المشكلة من الأمور المهمة في نجاح البحث.

لذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث فهو : "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً بينما نثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى"⁽¹⁾.

2-3 التصميم التجريبي

استخدم الباحث احد نماذج التصميمات الذي يشار تحت الضبط المحكم (تصميم²) "تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي"⁽²⁾. أو ما يسمى بـ (أسلوب المجموعتين المتكافئتين) كما في الجدول (1-3)، "حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات ويخضع إحدى المجموعتين للمتغير التجريبي ويترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى إلى المتغير المستقل"⁽³⁾.

جدول (1-3)

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة،

دار الفكر العربي، 1999)، ص17.

(2) عبدالجليل الزويبي ، محمد أحمد الغنام ؛ مناهج البحث في التربية : ، ج 1 : (العراق، مطبعة العاني،

1974)، ص133.

(3) أنور حسين ، عزيز حنا داود ؛ مناهج البحث التربوي: (العراق، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص276.

يوضح تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي
(المجموعتان متكافئتان)

رقم التصميم	المجموعات	الخطوات			
		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
2	المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	متغير مستقل	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي - الاختبار البعدي
	المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	-	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي - الاختبار البعدي

3-3 عينة البحث

ان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الاصلي الذي اخذت منه وامكانية تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه, وعليه فالعينة: "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث عليه محور عمله"⁽¹⁾. لذلك قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الأول ثانوية الغالبية للبنين وقد وقع اختيار الباحث على هذه المدرسة لأسباب الآتية:

- سهولة الاشراف على التجربة من قبل الباحث.
- توفر فريق العمل المساعد الجيد.
- اغلب طلاب هذه المدرسة ينتمون إلى البيئة الاجتماعية نفسها.
- توفر الملعب والأدوات اللازمة للإتمام التجربة.

(1) وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص164.

وتتكون المرحلة الأولى من شعبتين، مجموع طلابها (71) طالباً وتم تقسيم الشعبتين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية، إذ كان عدد طلاب كل مجموعة (30) طالباً بعد استبعاد الطلاب الراسبين والمصابين بأمراض مزمنة وكان عددهم (11) طالباً.

3-3 تجانس العينة

لغرض معرفة تجانس المجموعتين قبل تنفيذ التجربة، فقد قام الباحث بإيجاد التجانس عن طريقة مربع الانحراف المعياري الكبير مقسوماً على مربع الانحراف المعياري الصغير وحاصل القسمة تقارن بجدول (ف) والجدول (3-1) يوضح ذلك.

جدول (3-2)

يبين معرفة تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في

(العمر، والوزن، والطول)

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية \pm ع	المجموعة الضابطة \pm ع	(ف) المحتسبة	(ف) الجدولية	الدلالة المعنوية
1	العمر	0.50	0.47	1.06	1.89	غير معنوي
2	الوزن	9.37	8.58	1.09		غير معنوي
3	الطول	6.93	6.54	1.05		غير معنوي

5-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

استعان الباحث بالوسائل اللازمة والضرورية التي تساعد في "جمع البيانات وحل مشكلته واختبار صدق فروضه وتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات سواء أكانت بيانات أو عينات أو أجهزة"⁽¹⁾. وهي على النحو الآتي:

3-1-5-1 المصادر والمراجع العلمية.

3-1-5-2 الملاحظة والمقابلة الشخصية.

3-1-5-3 استمارة تسجيل الدرجات. يُنظر: (الملحق 1)

3-1-5-4 الاختبارات والقياسات:

إذ استخدم الباحث اختبار (هارو)⁽²⁾ للياقة الحركية ويتكون هذا الاختبار من المفردات الآتية والموضح في الملحق (2):

- الجري في شكل 8.
- الجلوس من الرقود.
- الوثب على جانبي المعقد.
- الدفع بالذراعين.
- الجري الارتدادي.
- قذف الكرة.

3-5-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الكترونية عدد (1).
- شريط قياس عدد (1).
- صندوق خشبي صغير عدد (2).
- جزء من الصندوق مقسم عدد (1).
- مقعد سويدي عدد (3).
- حبل ووثب عدد (1).

(1) وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988)، ص85.

(2) ماجدة حميد كمبش؛ مصدر سبق ذكره، ص90-95.

- شواخص عدد (8).
- كرات قدم عدد (15).
- كرات سلة عدد (15).
- كرات طائرة عدد (15).
- كرات يد عدد (10).

6-3 تكافؤ المجموعتين

ولغرض ايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية، فقد عمد الباحث إلى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة المتساوية العدد والذي اظهر عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين في تلك المتغيرات المذكورة، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

جدول (3-3)

يبين تكافؤ المجموعتين في اختبارات اللياقة الحركية.

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة المعنوية
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
1	الجري في شكل 8	11.24	0.87	11.26	0.91	2.000	0.09	غير معنوي
2	الجلوس من الرقود	9.46	2.30	9.93	2.49		0.75	غير معنوي
3	الوثب على جانبي المقعد	17.26	3.88	17.7	3.43		0.46	غير معنوي
4	الدفع بالذراعين	7.4	1.45	7.2	1.71		0.48	غير معنوي
5	الجري الارتدادي	3.00	0.33	3.02	0.21		0.06	غير معنوي
6	قذف الكرة	6.13	1.56	6.36	1.69		0.54	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالي (0.05) وبدرجة حرية (58) يساوي (2.00)

7-3 خطوات إجراءات البحث

قام الباحث باتخاذ مجموعة من الخطوات تمهيداً لإجراء البحث وهي على النحو الآتي:

- إعداد الاختبارات: إذ تم اختيار اختبار هارو للياقة الحركية والذي يتضمن ستة اختبارات.
- الإجراءات الإدارية: تكونت الإجراءات الإدارية من خلال مخاطبة كلية التربية الأساسية المديرية العامة لتربية ديالى بكتاب رسمي لغرض تسهيل مهمة إجراء البحث وكما موضح في الملحق (3).
- اختيار المساعدين لإجراء الاختبارات: استعان الباحث بمجموعة من المساعدين لإجراء الاختبارات والإشراف على تنفيذ التجربة^(*).
- وضع الخطط التدريسية وعرض نماذج منها على الخبراء كما موضح في الملحق (6). واعتمد الباحث في وضع الخطط التدريسية منهاج وزارة التربية^(**).

7-3 الأسس العلمية للاختبار

(*) استعان بمجموعة من المساعدين المدرجة اسمائهم ادناه:

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. طارق لطفي. | بكالوريوس تربية رياضية. |
| 2. جبار فالح هزير. | طالب ماجستير. |
| 3. خالد عباس زيدان. | طالب ماجستير. |
| 4. حقي إسماعيل حسن. | مدرس تربية رياضية. |
| 5. فائق عبدالله عبدالوهاب. | مدرس تربية رياضية. |

(**) منهاج وزارة التربية للدراسة المتوسطة لعام 1991.

1. الصدق

لإيجاد صدق الاختبار قام الباحث بحساب الصدق الذاتي للاختبار الذي هو "صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء الصدفة"⁽¹⁾، إذا تراوح صدق الذاتي لبنود الاختبار بين (0.875-0.994) والجدول (3-4) يوضح ذلك.

جدول (3-4)

يوضح الصدق الذاتي لاختبار (هارو) للياقة الحركية.

ت	المتغيرات	قيمة الصدق الذاتي
1	الجري في شكل 8	0.992
2	الجلوس من الرقود	0.912
3	الوثب على جانبي المقعد	0.875
4	الدفع بالذراعين	0.923
5	الجري الارتدادي	0.994
6	قذف الكرة	0.936

2. الثبات

تم حساب معامل الثابت بطريقة (إعادة الثبات)، إذ تم تطبيق الاختبار على (30) طالباً من مدرسة ثانوية (لقمان الحكيم) بتاريخ 2009/10/8 ثم بعد ذلك تم إعادة الاختبار بعد مرور أسبوع واحد من تاريخ 2009/10/14، إذ تراوحت بين (0.78-0.98) مما يدل على أن الاختبار ذو ثبات عالٍ وكما موضح في الجدول (3-5).

جدول (3-5)

يوضح معامل ثبات اختبار (هارو) للياقة البدنية.

(1) رمزية الغريب ؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1977)، ص683.

ت	المتغيرات	قيمة الصدق الذاتي
1	الجري في شكل 8	0.97
2	الجلوس من الرقود	0.84
3	الوثب على جانبي المقعد	0.78
4	الدفع بالذراعين	0.86
5	الجري الارتدادي	0.98
6	قذف الكرة	0.86

3. الموضوعية:

"الاختبارات المقننة لها درجة عالية من الموضوعية فتسجيلها وتطبيقها يتم بطرق موضوعية"⁽¹⁾. ولأن اختبار (هارو) للياقة الحركية هو اختبار مقنن وله تعليمات محددة وواضحة لتطبيقه وتسجيل النقاط بطريقة خالية من الغموض والتأويل ويتكون من عدد من البنود، ولهذا فإن اختبار (هارو) ذو موضوعية عالية.

3-9 التجربة الاستطلاعية.

تعد التجربة الاستطلاعية (تجربة صغيرة أو عمل للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات واليجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث)⁽²⁾. لذلك فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (30) طالباً من مدرسة ثانوية لقمان الحكيم وذلك بتاريخ 2009/10/8 وجرى من خلالها التعرف على:

- طبيعية الاختبارات وإمكانية تنفيذها من قبل الطلاب.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ التجربة.

(1) أحمد خاطر ، علي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1978)، ص31.
(2) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية : (بغداد، ب.م، 2004)، ص89.

- مدى قدرة فريق العمل المساعد عند تنفيذ الاختبار.
- التعرف على ملائمة الاستمارة الخاصة بتسجيل الدرجات.

10-3 الاختبار القبلي.

تم إجراء الاختبارات القبالية للمجموعتين، إذ تم إجراء الاختبار للمجموعة التجريبية يومي 18-19/10/2009 وللمجموعة الضابطة يومي 21-22/10/2009 وفي الساعة التاسعة صباحاً.

11-3 إعداد الخطط التدريسية.

قام الباحث بإعداد خطط دراسية وفق منهاج وزارة التربية المقرر للمرحلة المتوسطة، وتكونت من (16) وحدة تعليمية على (8) أسابيع بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد وبوقت (45) دقيقة للوحدة. والملحق (6) يوضح نماذج من هذه الوحدات.

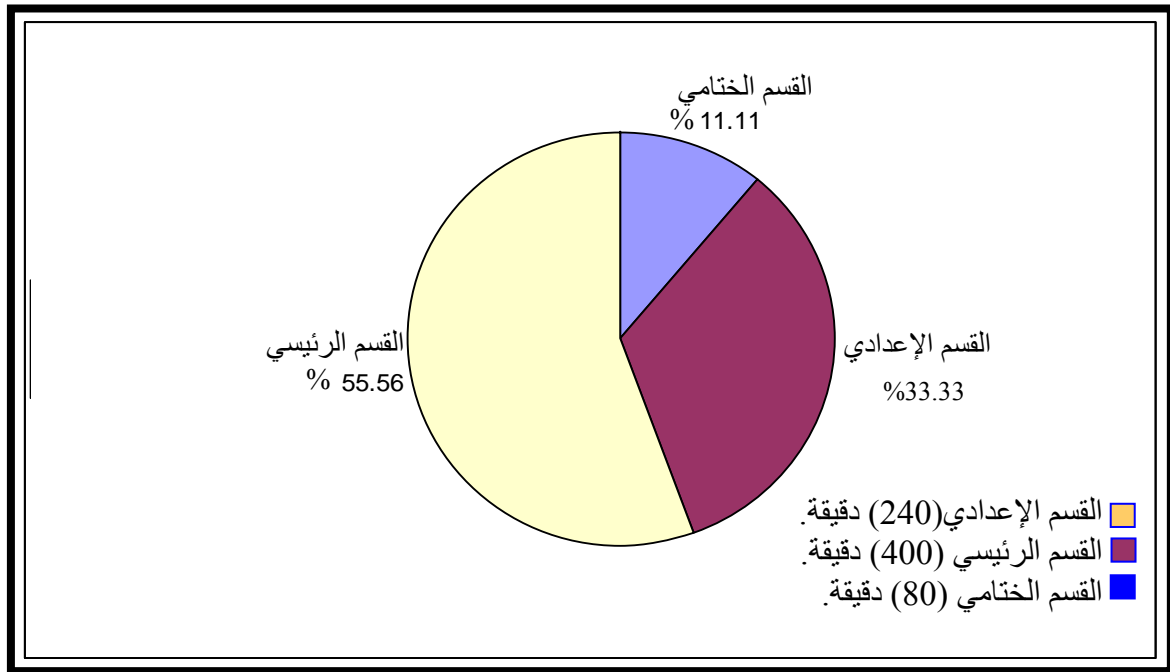
وتم تقسيم الوحدة التعليمية إلى ثلاث أقسام بعد الاطلاع على المراجع والمصادر وكما يلي (*):

(* استند الباحث في تقسيم الوحدة التعليمية إلى ثلاث أقسام على المراجع والمصادر الآتية:-

1. عبدعلي نصيف ؛ الخطة الحديثة في درس التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة الميناء، 1971)، ص3.
2. قاسم حسن حسين وآخرون ؛ نظريات التربية الرياضية: (جامعة بغداد، 1979)، ص283.
3. بسطويسي أحمد وعباس السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (جامعة الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1987)، 175-185.
4. نزهان حسين ومان عبدالرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص150.
5. عباس السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره، ص107.
6. جنان حسين علي ؛ أثر التمرينات الهوائية الإبقاعية في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، رسالة ماجستير: (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2001)، ص12.
7. هناء عبدالكريم ؛ تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، رسالة ماجستير: (جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، 2002)، ص12.

1. القسم الإعدادي: (15) دقيقة.
2. القسم الرئيسي : (25) دقيقة.
3. القسم الختامي : (5) دقيقة.

وقد بلغ الوقت الاجمالي المخصص للوحدات التعليمية (720) دقيقة موزعة على اقسام الوحدات التعليمية وكما موضح في الشكل (1-3)



شكل (1-3)

يبين توزيع أقسام الوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي المقسمة بالدقائق والنسب المئوية في الدائرة البيانية

12-3 تطبيق التجربة.

طبق الباحث الخطط التدريسية اعتباراً من 2009/10/25 وقد راعى الباحث في تطبيق الوحدة التعليمية أداء التمرينات بشكل حر لجميع أقسام الوحدة.

13-3 الاختبار البعدي

8. بدور المطوع وسهير بدير؛ مصدر سبق ذكره، ص 93.
9. ماجدة حميد كمش؛ مصدر سبق ذكره، ص 32-35.

تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ تم اجراء المجموعة التجريبية يومي 27-28/12/2009 وللمجموعة الضابطة يومي 29-30/12/2009 وفي نفس ظروف اجراء الاختبار القبلي قدر الامكان.

14-3 الوسائل الاحصائية.

1. الوسط الحسابي (1)

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

2. الانحراف المعياري (2)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن}\right)^2}$$

3. معامل التجانس (3)

$$= \frac{ع^2}{2ع}$$

4. اختبار (ت) للعينات المترابطة (4)

$$ت = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{ن \text{ مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}{ن-1}}}$$

(1) قيس ناجي وشامل كامل ؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1999)، ص99.

(2) عبدالرحمن عدس وعبدالله المتيزل ؛ مقدمة في الاحصاء التربوي ، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة، 2002)، ص139.

(3) فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط3: (القاهرة، مطبعة دار التأليف، 1979)، ص56.

(4) محمد نصر الدين رضوان ؛ الاحصاء الاستدلالي في علم التربية البدنية الرياضية ، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص95.

5. اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد⁽¹⁾.

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

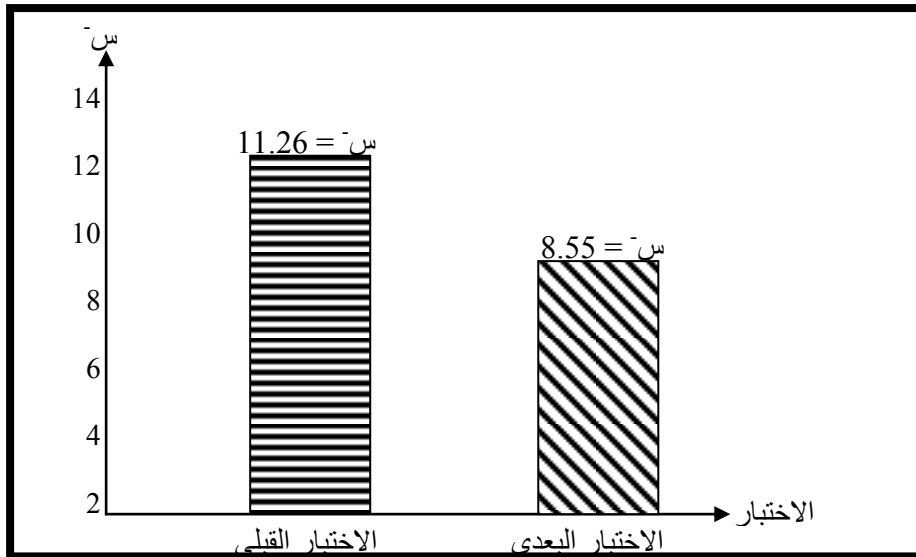
(1) عبدالله فلاح المينيزل ؛ الإحصاء الاستدلالي في تطبيقاته في الحاسوب استخدام الرزم الإحصائية (SPSS) : (عمان، دار وائل للنشر، 2000)، ص 137.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

يتناول هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية وعرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية وكذلك مناقشة جميع النتائج وصولاً لتحقيق من صحة فروضيات البحث.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.**أولاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في شكل 8**

من خلال البيانات في الشكل (1-4) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (11.26)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (8.55) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (1-4)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي

والبعدي في اختبار الجري في شكل 8.

الجدول (1-4)

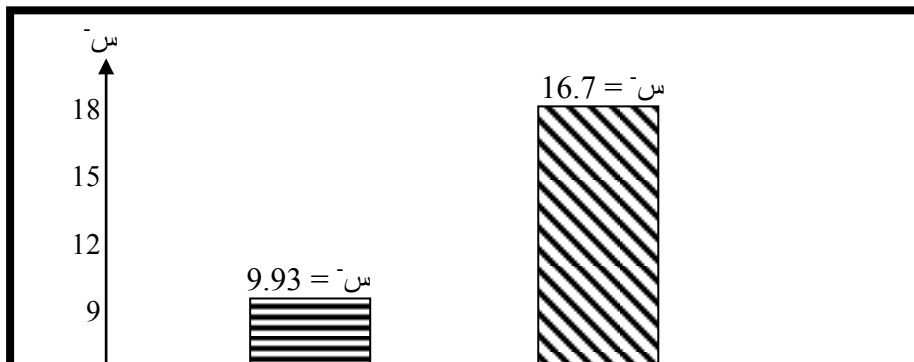
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجري في شكل 8

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	10.13	277.74	80.6	الجري في شكل 8

توضح البيانات في الجدول (4-1) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (10.13) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

ثانياً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجلوس من الرقود

من خلال البيانات في الشكل (4-2) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (9.93)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (16.7) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (2-4)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود.

الجدول (2-4)

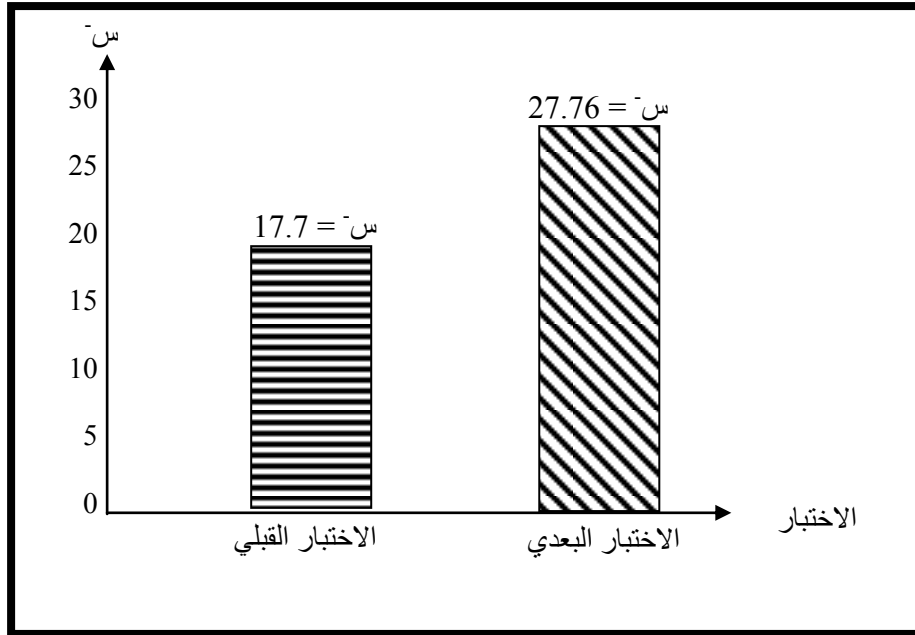
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة
وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجلوس من الرقود.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	12.56	1626	203	الجلوس من الرقود

توضح البيانات في الجدول (2-4) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق
بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة
الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (12.56) وعند مقارنتها مع قيمة (ت)
الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا
يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

ثالثاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب على جانبي المقعد.

من خلال البيانات في الشكل (3-4) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (17.7)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (27.76) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (3-4)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب على جانبي المقعد.

الجدول (3-4)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب على جانبي المقعد.

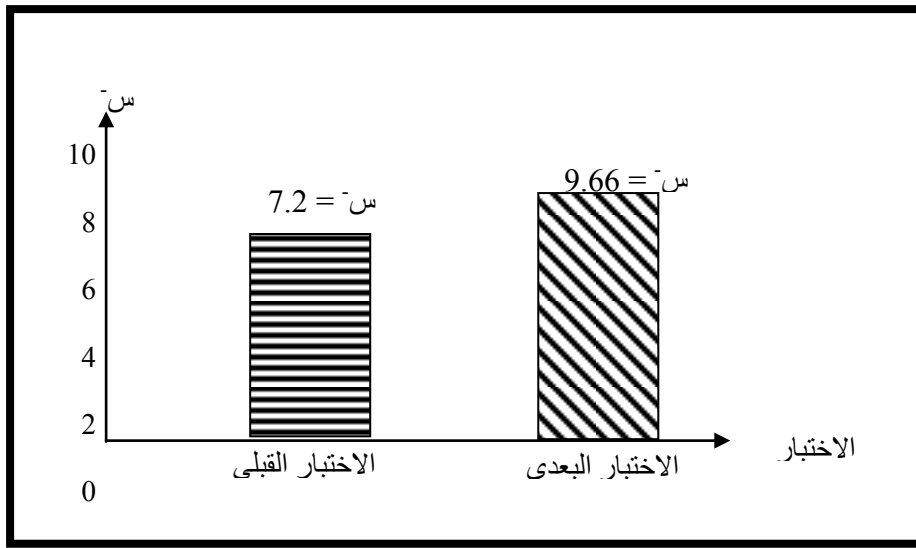
معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية للاختبار
معنوي	1.70	12.24	3323	289	الوثب على جانبي المقعد

توضح البيانات في الجدول (3-4) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة

الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (12.24) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

رابعاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الدفع بالذراعين.

من خلال البيانات في الشكل (4-4) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (7.2)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (9.66) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-4)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدفع بالذراعين.

الجدول (4-4)

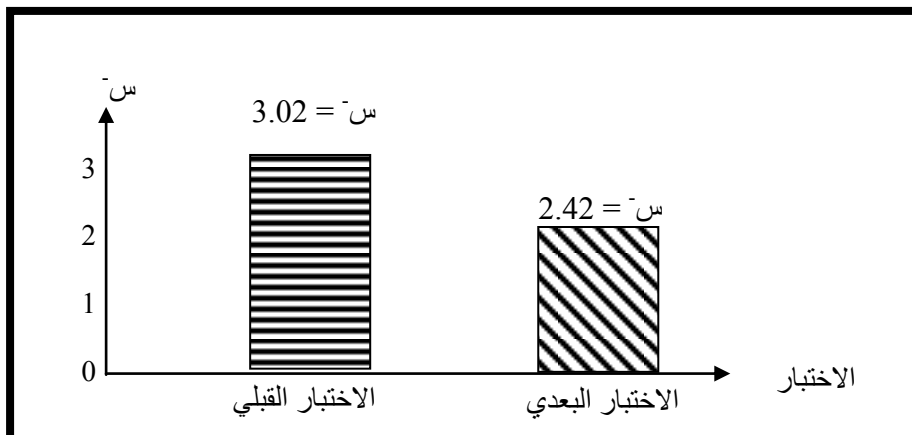
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الدفع بالذراعين.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	6.59	288	72	الدفع بالذراعين

توضح البيانات في الجدول (4-4) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (6.59) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

خامساً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي.

من خلال البيانات في الشكل (4-5) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (3.02)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (2.42) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-5)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الارتدادي.

الجدول (4-5)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار الجري الارتدادي.

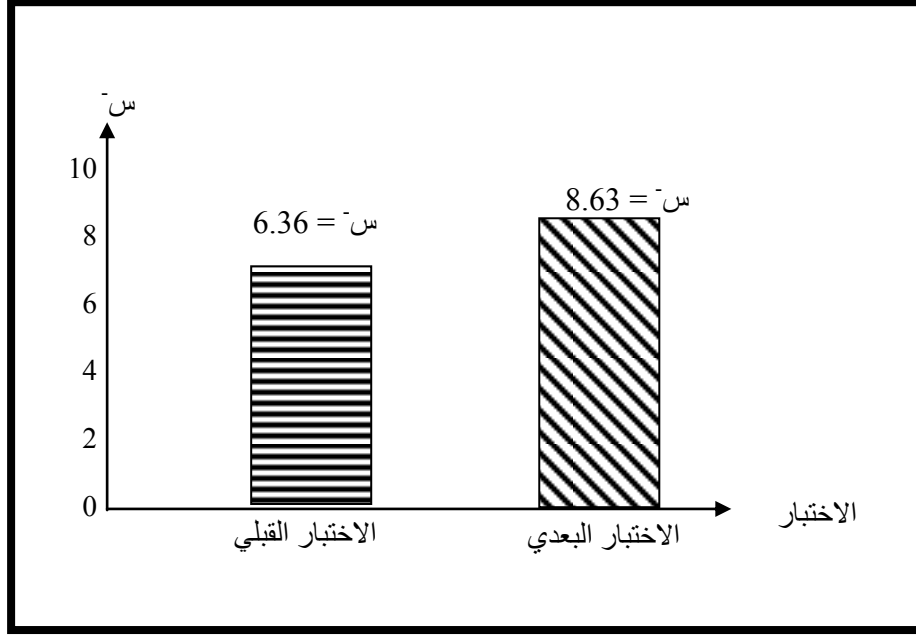
معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحسوبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية للاختبار
معنوي	1.70	12.23	13.42	18.35	الجري الارتدادي

توضح البيانات في الجدول (4-5) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.23) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

سادساً: عرض وتحليل نتائج اختبار قذف الكرة.

من خلال البيانات في الشكل (4-6) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (6.36)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (8.63)

وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-6)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قذف الكرة.

الجدول (4-6)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة في اختبار قذف الكرة.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	7.13	288	66	قذف الكرة

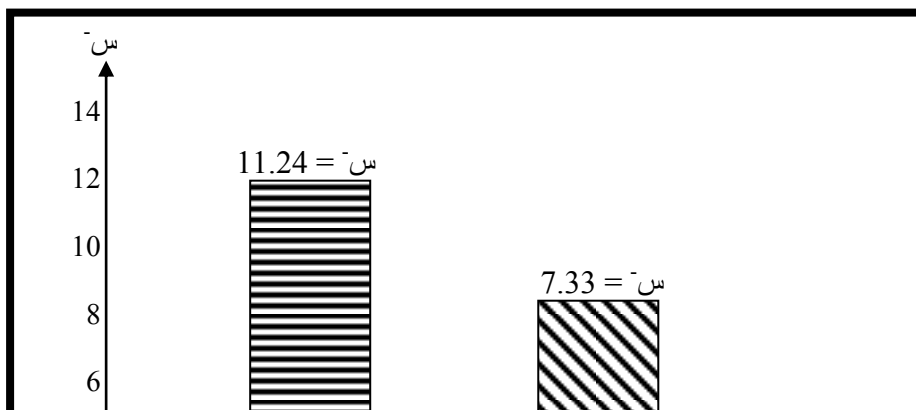
توضح البيانات في الجدول (4-6) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (7.13) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة

التجريبية.

أولاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في شكل 8.

من خلال البيانات في الشكل (4-7) يلاحظ بأن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (11.24)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.33)، وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدام الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (7-4)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري في شكل 8.

الجدول (7-4)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8

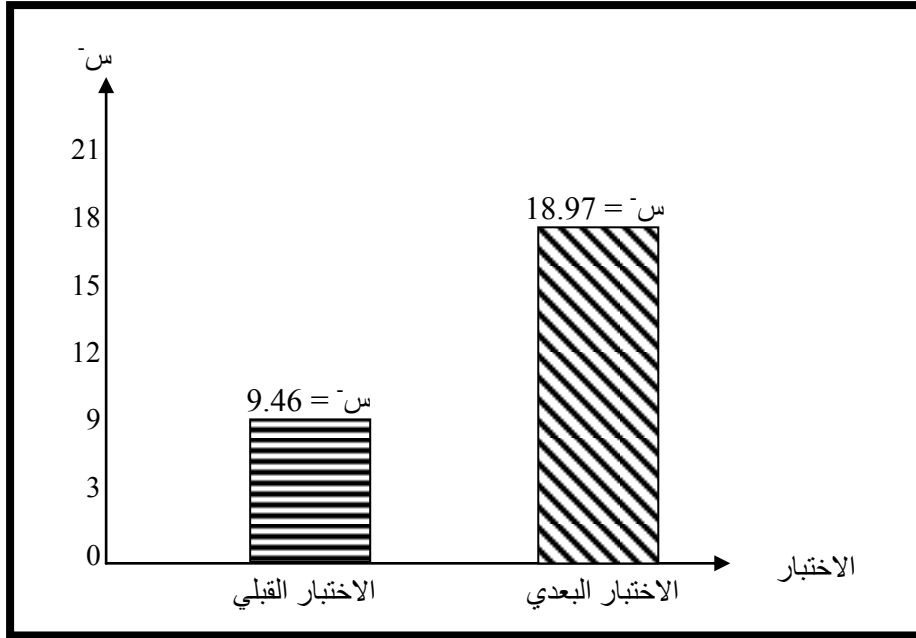
معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	21.72	486.97	117.31	الجري في شكل 8

توضح البيانات في الجدول (7-4) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (21.72) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

ثانياً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجلوس من الرقود

من خلال البيانات في الشكل (8-4) يلاحظ بأن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (9.46)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (18.97)،

وهذا يبين بأن هناك أفضلية للاختبار البعدي؛ لان الرسم البياني وصف لنا الأداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-8)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود.

الجدول (4-8)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود.

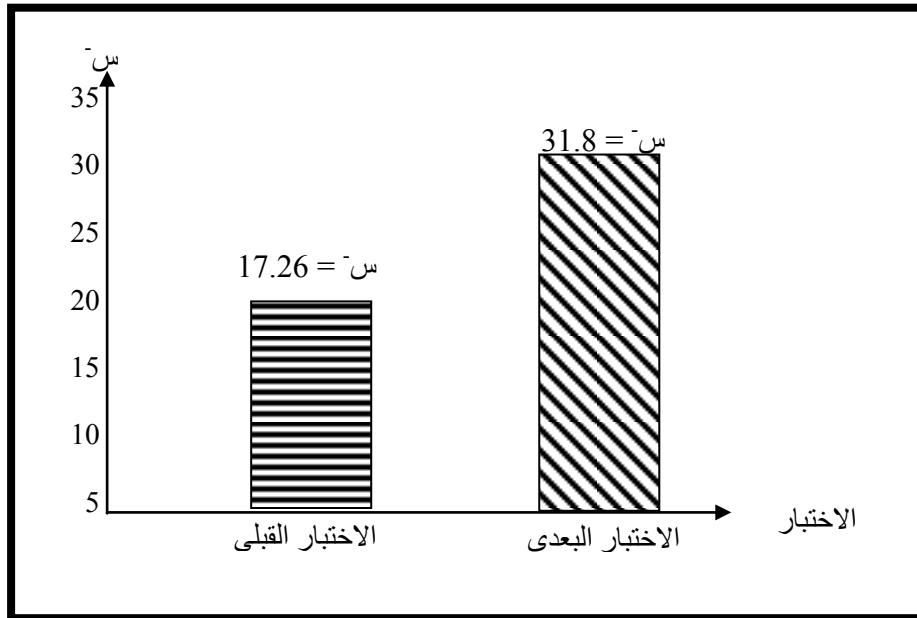
معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحسوبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	17.24	2767	275	الجلوس من الرقود

توضح البيانات في الجدول (4-8) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (17.24) وعند مقارنتها مع قيمة (ت)

الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

ثالثاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب على جانبي المقعد.

من خلال البيانات في الشكل (4-9) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (17.26)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (31.8) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-9)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب على جانبي المقعد.

الجدول (4-9)

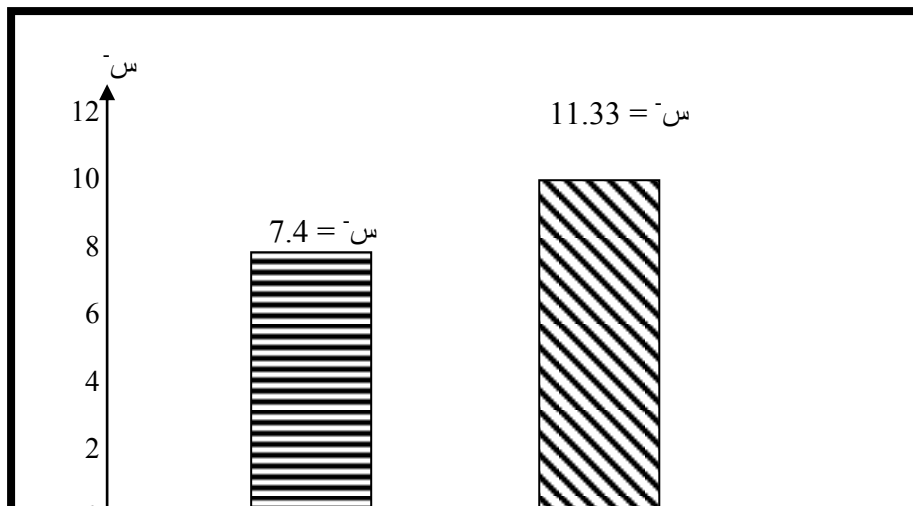
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب على جانبي المقعد.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	18.83	6.792	434	الوثب من جانبي المقعد

توضح البيانات في الجدول (4-9) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (18.83) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

رابعاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الدفع بالذراعين.

من خلال البيانات في الشكل (4-10) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (7.4)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (11.33) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-10)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الدفع بالذراعين.

الجدول (4-10)

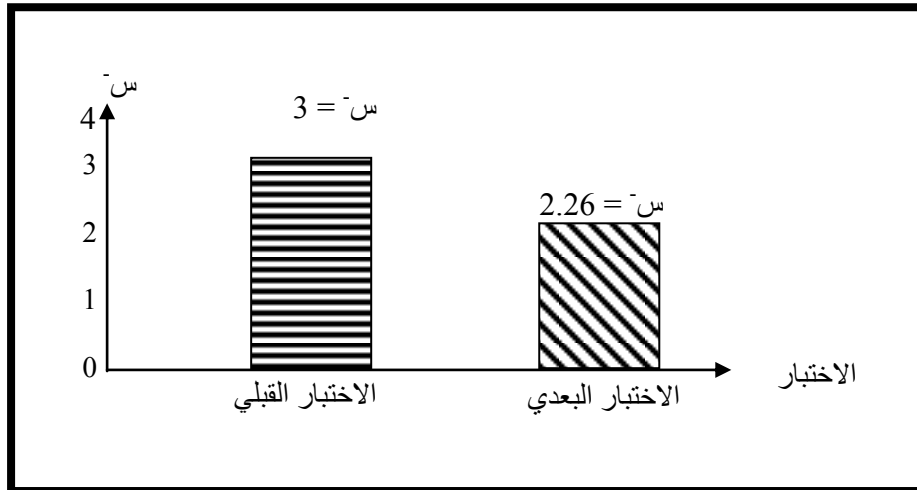
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الدفع بالذراعين.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	11.05	584	119	الدفع بالذراعين

توضح البيانات في الجدول (4-10) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (11.05) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

خامساً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي.

من خلال البيانات في الشكل (4-11) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (3)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (2.26) وهذا يبين بأن هناك افضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-11)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الارتدادي.

الجدول (4-11)

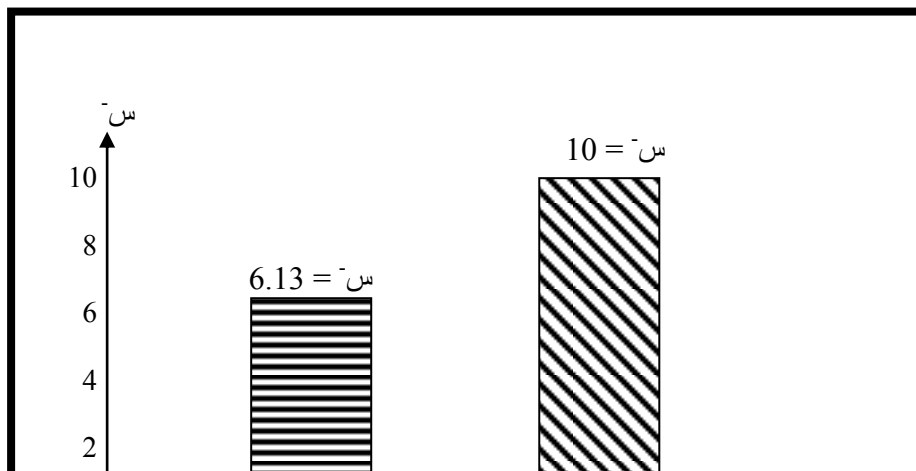
يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار الجري الارتدادي.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	12.56	19.09	21.99	الجري الارتدادي

توضح البيانات في الجدول (4-11) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (12.56) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

سادساً: عرض وتحليل نتائج اختبار قذف الكرة.

من خلال البيانات في الشكل (4-12) يلاحظ ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (6.13)، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (10) وهذا يبين بأن هناك أفضلية للاختبار البعدي ؛ لان الرسم البياني وصف لنا الأداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-12)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار قذف الكرة.

الجدول (4-12)

يبين مجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (29)	قيمة (ت) المحتسبة	مج ف ²	مج ف	المعالم الاحصائية الاختبار
معنوي	1.70	11.21	552	116	قذف الكرة

توضح البيانات في الجدول (4-12) مجموع الفروق ومجموع مربع الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية للمجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (11.21) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (29) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.70) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في هذا الاختبار.

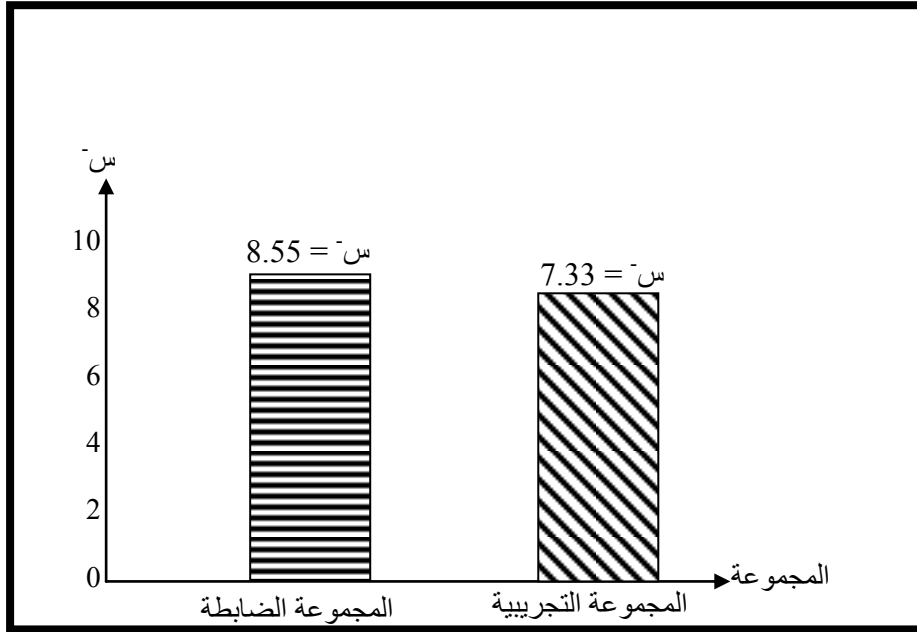
3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

والتجريبية.

للتحقق من الفرض الثاني توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

أولاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري في شكل 8

من خلال البيانات في الشكل (4-13) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (8.55)، اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (7.33)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-13)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجري في شكل 8.

الجدول (4-13)

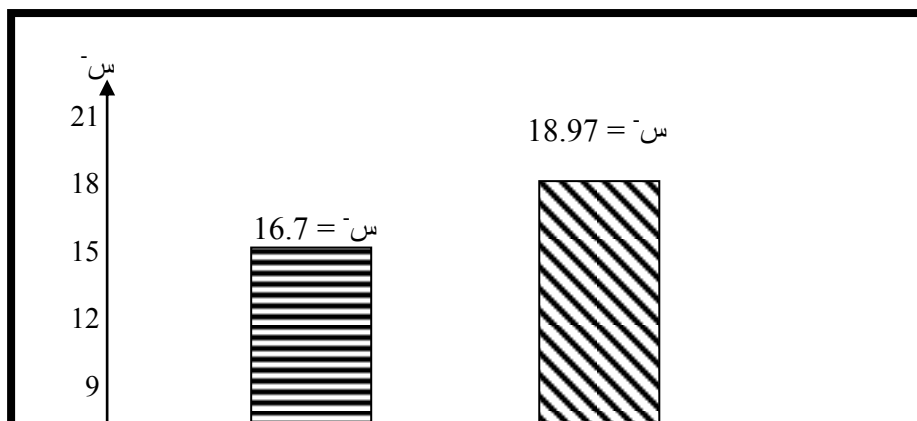
يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجري في شكل 8

الاختبار	المعالم الاحصائية العينة	س ⁻	±ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	معنوية الفروق
الجرى في شكل 8	المجموعة الضابطة	8.55	0.92	5.54	1.67	معنوي
	المجموعة التجريبية	7.33	0.93			

توضح البيانات في الجدول (4-13) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (5.54) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يؤكد لنا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجلوس من الرقود.

من خلال البيانات في الشكل (4-14) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (16.7)، اما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (18.97)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-14)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجلوس من الرقود.

الجدول (4-14)

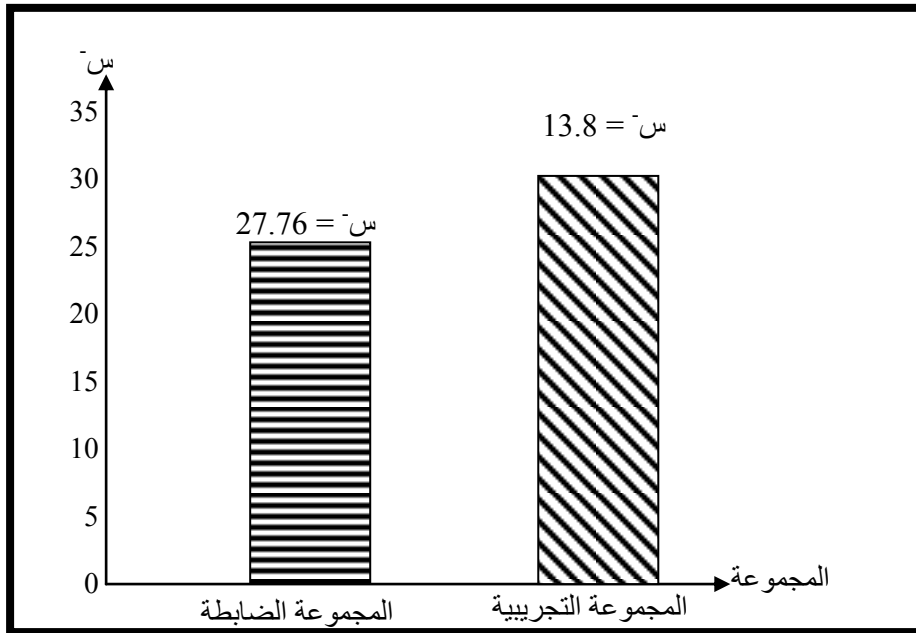
يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجلوس من الرقود.

الاختبار	المعالم الاحصائية العينة	س ⁻	ع [±]	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	معنوية الفروق
الجلوس من الرقود	المجموعة الضابطة	16.7	2.47	3.54	1.67	معنوي
	المجموعة التجريبية	18.97	2.41			

توضح البيانات في الجدول (4-14) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.54) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يؤكد لنا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

ثالثاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الوثب على جانبي المعقد.

من خلال البيانات في الشكل (4-15) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (27.76)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (31.8)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-15)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الوثب على جانبي المعقد.

الجدول (4-15)

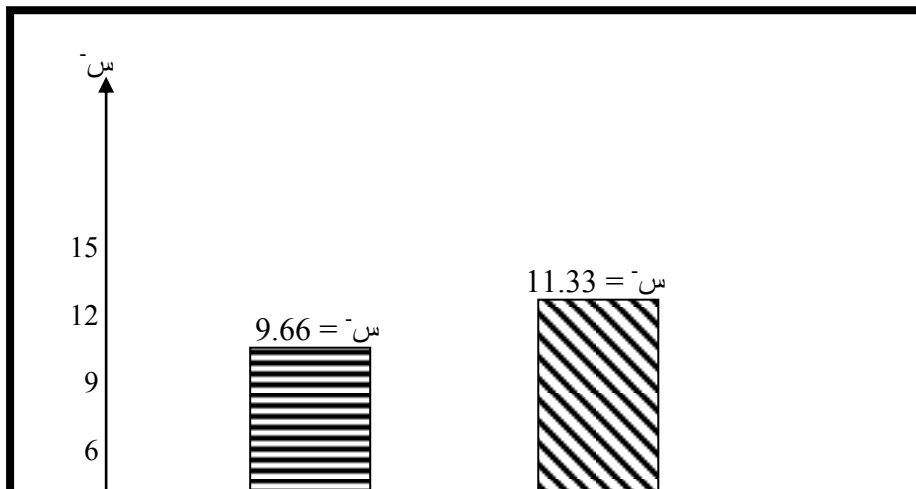
يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الوثب على جانبي المعقد.

الاختبار	المعالم الاحصائية العينة	س ⁻	±ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	معنوية الفروق
الوثب على جانبي المقعد	المجموعة الضابطة	27.76	2.63	5.61	1.67	معنوي
	المجموعة التجريبية	31.8	2.88			

توضح البيانات في الجدول (4-15) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (5.61) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يؤكد لنا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: عرض وتحليل نتائج اختبار الدفع بالذراعين.

من خلال البيانات في الشكل (4-16) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (9.66)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (11.33)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-16)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الدفع بالذراعين.

الجدول (4-16)

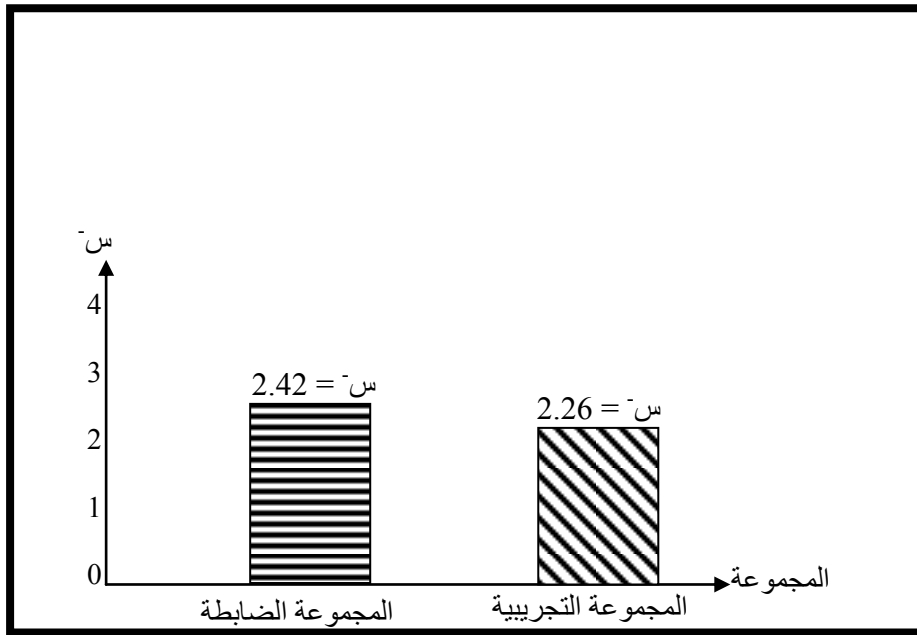
يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الدفع بالذراعين.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	قيمة (ت) المحتسبة	\pm ع	س ⁻	المعالم الاحصائية العينة	الاختبار
معنوي	1.67	4.47	1.93	9.66	المجموعة الضابطة	الدفع
			1.52	11.33	المجموعة التجريبية	بالذراعين

توضح البيانات في الجدول (4-16) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (4.47) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الارتدادي.

من خلال البيانات في الشكل (4-17) يلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.42)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (2.26)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لان الرسم البياني وصف لنا الاداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-17)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الجري الارتدادي.

الجدول (4-17)

يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار الجري الارتدادي.

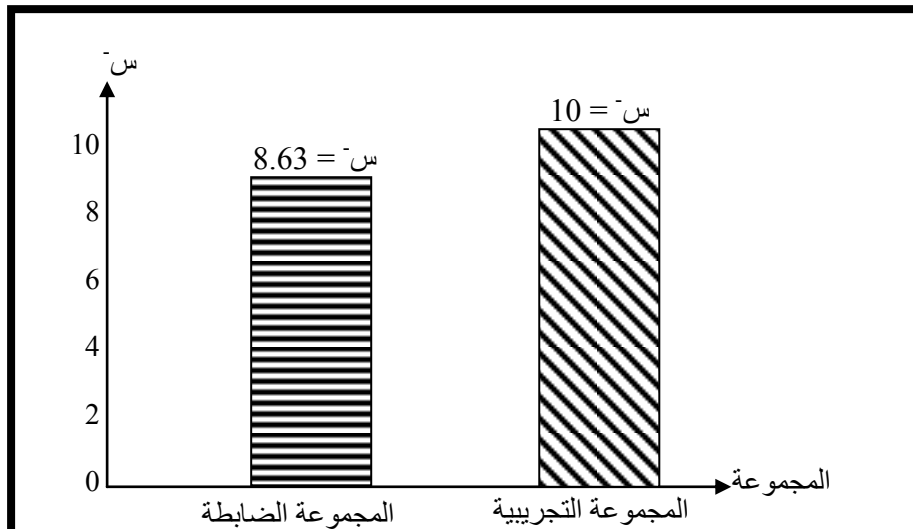
الاختبار	المعالم الإحصائية	س ⁻	±ع	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	معنوية الفروق

		العينة				
معنوي	1.67	3.2	0.21	2.42	المجموعة الضابطة	الجري الارتدادي
			0.22	2.26	المجموعة التجريبية	

توضح البيانات في الجدول (4-17) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.2) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يؤكد لنا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

سادساً: عرض وتحليل نتائج اختبار قذف الكرة.

من خلال البيانات في الشكل (4-18) يلاحظ أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (8.63)، أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (10)، وهذا يبين بأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لأن الرسم البياني وصف لنا الأداء وعليه استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق.



الشكل (4-18)

يبين الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار قذف الكرة.

الجدول (4-18)

يبين مجموع مربع الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية في اختبار قذف الكرة.

معنوية الفروق	قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (58)	قيمة (ت) المحتسبة	\pm ع	س ⁻	المعالم الاحصائية العينة	الاختبار
معنوي	1.67	3.8	1.37	8.63	المجموعة الضابطة	قذف الكرة
			1.43	10	المجموعة التجريبية	

توضح البيانات في الجدول (4-18) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.8) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (1.67) وهذا يؤكد لنا على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة، إذ اظهرت هذه النتائج بأن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو

الباحث سبب هذه الفروق إلى التمرينات والالعاب التي تستخدم في درس التربية الرياضية وفق المنهج المقرر. فعن طريق ممارسة الطلاب الانشطة الرياضية الصفية وذلك في مجال الدرس او اللاصفية للطلاب⁽¹⁾. وكذلك استخدام التمرينات والالعاب في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني وانها تلعب دوراً في تنمية الجوانب النفسية⁽²⁾.

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية، إذ اظهرت هذه النتائج بأن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق إلى ممارسة الطلاب التمارين والالعاب في المنهاج المدرسي وكذلك إلى اداء هذه التمارين والالعاب بشكل حر ودون تقيد من قبل المدرس إذ ان هذه الحرية تسهم بشكل ايجابي في تحرير شخصية الطالب وتزويد من حافزه نحو التعلم وهذا ما أكدّه (فاخر عاقل، 1987) على ان "مدرستنا الحديثة تهدف إلى تحرير شخصيات اطفالنا وتنمية ابداعهم وتمكينهم من لعب الدور الذي ينتظرهم في التقدم بوطنهم"⁽³⁾.

وان هذه الحرية تتيح للطالب اختيار المكان المناسب والمجموعة المناسبة له مما يشعر الطالب بالسعادة والمرح والسرور مما يزيد من مخزونه المعرفي وهذا ما اشار اليه (يوسف القطامي ونايف القطامي، 2001) بأن الطالب "حينما يقوم بتنظيم معرفته، وتفصيلها، وترميزها، واستدخالها، وادماجها.. فإن ذلك يطور معرفته ويزيد مخزونه المعرفي كماً ونوعاً"⁽⁴⁾.

(1) بسطويسي أحمد وعباس أحمد صالح ؛ مصدر سبق ذكره ، ص72.

(2) مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره، ص125.

(3) فاخر عاقل؛ علم النفس التربوي، ط4: (بيروت، دار الملايين للطباعة، 1987)، ص10.

(4) يوسف القطامي ونايف القطامي؛ سيكولوجية التدريس ، ط1: (عمان، دار المشرق للنشر

والتوزيع، 2001)، ص289.

وحرية الاداء المعطاة للطالب تقوم بتهيئة الموقف التعليمي على النحو الذي يستثمر دوافع المتعلم ويزيد من قدرته على الاعتماد على نفسه في تعلمه متفاعلاً مع مصادر الخبرة والمعرفة من حوله ومن وسائل ومعدات ويوفر له قدراً كبيراً من المشاركة في اختيار مكان وطريقة تعلمه ويعينه على اكتساب مهارات هذا النوع من التعلم والقدرة على تقويم مدى تقدمه نحو تحقيق أهدافه⁽¹⁾.

وفضلاً عن ذلك فإن التعليم يجب ان يكون حراً امام الذين يرغبون في التعلم دون اجبارهم وتقييد، لذا فندع من يرغب في التعلم ان يحدد رغبته حسب قدراته وامكانياته وميوله، وهذا لا يتحقق الا اذا كان التعليم حراً⁽²⁾.

3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

والتجريبية.

للتحقق من الفرض الثاني من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية يظهر هناك وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك إلى الاداء بشكل حر للتمرينات والالعاب في الوحدة الدراسية، إذ ان هذه الحرية لها اثر كبير في تنمية شخصية الطالب من خلال الاعتماد على نفسه بدون ضغوط خارجية مما يؤدي إلى زيادة الحماس والتشويق اثناء الاداء وهذا ما اشار اليه (فاخر عاقل، 1987) بأن "الإنسان يشعر بقيمته الشخصية ولا يشعر بالخبرات السعيدة مع الآخرين اذا كان تحت ضغط وتوجيه غير ضروريين من الخارج"⁽³⁾.

وكذلك إعطاء حرية للطالب اثناء الاداء واختيار المكان المناسب تزيد من عدد التكرارات مما يؤثر ايجابياً في تنمية وتطوير عناصر اللياقة الحركية، إذ نجد الطالب وبشكل فردي يتحمل مسؤولية البدء والاستعداد لاتخاذ جميع القرارات خلال

(1) www.Iraqiacad.org.

(2) http://freeeducation.yoo.html/topic-tl.com.

(3) فاخر عاقل؛ مصدر سبق ذكره ، ص402.

فعاليات التدريس والتعلم ويبين الطالب استعداده لاداء سلسلة من الفعاليات او الوحدات التدريسية في اسلوب حر يقوم باتخاذ جميع القرارات وتنبيه الطلاب، فالمدرس واجبه الاسناد والمساعدة أثناء الاداء⁽¹⁾.

والحرية في الاداء تسهم بشكل فعال في تنمية الجوانب النفسية والتربوية وتظهر المواهب والابداعات لدى الطالب وهذا ما أكده (محمد سعيد، 1996) بأنه "طريقة تربوية نفسية تراعي الفروق الفردية وتظهر المواهب التي تحتاج إلى رعاية وتوجيه"⁽²⁾.

فضلاً عن ذلك ان الاداء الحر يؤدي إلى زيادة دافعية الطلاب في الاداء، إذ ان حرية الاداء تزيد من دافعية الطالب وكذلك يشعر بالسعادة والمرح والتشويق اثناء الاداء للتمرينات والالعاب، فالتعلم الحر هو الاسلوب الذي يمر به المتعلم على المواقف التعليمية المتنوعة بدافع من ذاته وتبعاً لميوله ليكتسب المعلومات والمهارات والاتجاهات مما يؤدي إلى انتقال محور الاهتمام من المدرس إلى المتعلم⁽³⁾.

والأداء الحر للتمرينات والالعاب ينمي شخصية الطالب من جميع الجوانب وهذا ما أشار إليه كل من (ناهد ونيللي، 2004) بأن "مشاركة التلاميذ في حصة التربية الرياضية وتنمية إمكانية مساهمتهم في الحصة عن طريق لتدريبهم على اداء التمرينات بشكل مستقل هي احد الجوانب الهامة لعملية التربية في حصة التربية

(1) موسكاموستن؛ تدريس التربية الرياضية، ترجمة جمال صالح وآخرون : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991)، ص356.

(2) محمد سعيد عزمي؛ مصدر سبق ذكره، ص46.

(3) <http://slah.jerran.com>.

الرياضية. ان تنمية المساهمة المستقلة للتلاميذ تساعد على تكوين الشخصية للتلميذ وبالتالي التنمية المتكاملة للشخصية بشكل عام⁽¹⁾.

(1) ناهد محمود ونيللي رمزي فهيم ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004)، ص 69.

1-5 الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
1. أداء التمرينات بشكل حر قد كان له الأثر الايجابي في تنمية الصفات الحركية للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.
 2. الاداء الحر قد استثار دافعية الطلاب في المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.
 3. الاداء الحر ادى الى استثمار الوقت في المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

2-5 التوصيات

1. استخدام التمرينات بشكل حر والخطط التدريسية موضوع البحث للمرحلة المتوسطة لتطوير اللياقة الحركية.
2. توفير الاجهزة والادوات الكافية التي تخدم تطبيق اداء التمرينات بشكل حر في درس التربية الرياضية لهذه المرحلة لتطوير اللياقة الحركية.
3. اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة لتعميق مسار البحث باستخدام اداء التمرينات بشكل حر لتطوير اللياقة الحركية.
4. استخدام التمرينات بشكل حر لتطوير مستوى اللياقة البدنية.

المصادر العربية

القران الكريم

- أحمد خاطر، علي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- أمين الخولي ؛ اصول التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999).
- أمين الخولي وجمال الشافعي ؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2005).
- إبراهيم أحمد سلامة؛ المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية: (طرابلس، كلية التربية البدني، 2000).
- بسطويسي أحمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (جامعة القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- بسطويسي أحمد؛ اسس ونظريات الحركة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- بسطويسي أحمد وعباس السامرائي؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- بدور المسطوع وسهير بدير؛ التربية البدنية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- جنان حسين؛ أثر التمرينات الهوائية والايقاعية في الجزء الاعدادي من درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، 2001).
- رمزية الغريب، التقويم والقياس النفسي والتربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1977).

- ريسان خريبط؛ التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991).
- ساري أحمد ونورمان عبدالرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (دار وائل للطباعة والنشر، 2001).
- صفوت محمد وغانم محمد مرسى؛ اللياقة الحركية والروح المعنوية وعلاقتهم بمستوى الاداء الحركي للاعبين الجمباز، المؤتمر العلمي العربي الاول لرياضة الجمباز: (عمان، 1987).
- عباس أحمد السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- عباس أحمد السامرائي وعبدالكريم السامرائي؛ كفايات تدريسية في طرائق التدريس بالتربية الرياضية : (جامعة البصرة، دار الحكمة للطباعة، 1991).
- عبدعلي نصيف؛ الخطة الحديثة في تدريس التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة الميناء، 1971).
- عدنان الجبوري وآخرون؛ المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية: (جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي، 1989).
- عصام عبدالخالق ؛ التدريب بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- عصام عبدالخالق ؛ التدريب نظريات تطبيقات، ط12 (القاهرة، منشأة المعارف، 2005).
- عبدالرحمن عدس وعبدالله المتيزل؛ مقدمة في الاحصاء التربوي، ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 2002).
- عبدالله فلاح الميتميزل؛ الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الإحصائي SPSS : (دار وائل للنشر، 2000).

- غسان صادق وسامي الصفار؛ التربية والتربية البدنية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- غسان محمد صادق وعبدالكريم السامرائي؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1: (وزارة التربية، مطبعة قيس، 1990).
- غسان صادق وفاطمة الهاشمي؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، ط3: (القاهرة، مطبعة دار التأليف، 1979).
- فاخر عاقل؛ علم النفس التربوي، ط4: (بيروت، دار الملايين للطباعة، 1987).
- قاسم المندلاوي وآخرون؛ دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية، ج1: (مطابع التعليم العالي، 1990).
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعليم الحركي: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005).
- قاسم حسن حسين وآخرون؛ نظريات التربية الرياضية: (جامعة بغداد، 1979).
- قيس ناجي وشامل كامل؛ مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1999).
- كورت مانيل؛ التعليم الحركي، ترجمة: عبدعلي نصيف، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول؛ مناهج التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- محمد سعيد عزمي؛ اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1996).

- مروان عبدالمجيد وضياء حسن؛ اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، ط2: (عمان، الوراق للنشر، 2001).
- محسن محمد حمص؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية: (جامعة الاسكندرية، الجلال للطباعة، 1997).
- محمد عبدالقادر ؛ التربية الرياضية: (بيروت، ب.ت).
- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- مكارم حلمي أبو هرجة؛ مدخل التربية الرياضية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- معيوف ذنون حنتوش؛ علم النفس الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- ماجدة حميد كمش؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1: (جامعة ديالى، الوليد للطباعة، 2009).
- ماجدة حميد كمش؛ أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية : (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، 2002).
- محمد السيد علي رحيم وأحمد الحسيني شعبان؛ أثر ممارسة السباحة على اللياقة الحركية للناشئين : (جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية بالوطن العربي، 1990-2009).
- محمد خميس ابو نمرة ، ونايف سعادة ؛ التربية الرياضية وطرائق التدريس : (القاهرة، الشركة العربية للتسويق، 2009).
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

- محمد نصر الدين رضوان؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- موسكا موستن؛ تدريس التربية الرياضية؛ ترجمة: جمال صالح وآخرون: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991).
- ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهميم؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004).
- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة والتطور الرياضي حقائق ومفاهيم: (جامعة ديالى، 2005).
- نزهان العاصي ومازن عبدالرحمن؛ طرق التدريس في التربية الرياضية: (جامعة الموصل، 1987).
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد؛ التعلم الحركي، ط2: (جامعة البصرة، 2000).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، ب.م، 2004).
- هارة دتيريش؛ أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف: (جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
- هناء عبدالكريم؛ تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، 2002).
- وجيه محجوب؛ علم الحركة: (جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989).
- وجيه محجوب؛ نظريات التعليم والتطور الحركي، ط1: (الأردن، دار الاوائل للطباعة والنشر، 2001).
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002).

- وجيه محبوب وآخرون؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).
- وديع التكريتي وياسين طه؛ الاعداد البدني للنساء: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- يعرب خيون؛ تأثير ميدان لعب مقترح في القدرات البدنية والحركية: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1994).
- يوسف قطامي ونايف قطامي؛ سيكولوجية التدريس، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2001).

المصادر الاجنبية

- Robert, N, Singer: Motor learning and Haman for permance macmill an publishing Co. Ine, 1982.
- Jaki Sorensen; what is "Aerabic"? , jak's Aerabic programs, suprsite, strong step and rertifirm and trademarks of Jacki"s, Ine .http: www.fitntss stuff USA.com, 2001.

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- <http://www.alanyfat.net/vb/t.2009>.
- almoslim.net.
- www.bdnia.com
- <http://slah.jeeran.com>.
- <http://freeducation.yoo.html/topic,tl.com/montada.f>.
- www.Irqiacad.org.

Abstract

Title (*Effect of exercise performance in a free lesson in physical education at the level of some attributes Fitness motor*)

**Research paper by
Sami Ali Kadhum**

Supervised by

P.Dr Nadhum Kadhum Jawad. A.P.Dr . Majida Hamid Kambash .

The message consists of five chapters, first chapter includes a definition of research as the researcher discussed the importance of physical education because of their impact in the preparation of the citizen in all respects, whether mental or physical, psychological or social, with the main goal of using the curriculum of physical education in schools is to increase student participation in physical activity and mobility, especially as he had the opportunity for students to perform exercises and other activities are free. And that this freedom has an important role and an effective and positive role in increasing motivation and incentive for students to exercise, as well as, the freedom in the lesson develops in students the first degree of operational independence, and increase the number of iterations, making him a great impact on the level of recipes fitness mobility, as note most of the schools use the prescriptive method that limit the freedom of students, which reflected negatively on the level of motor performance.

Scorer Search:

- On the performance of exercise freely in the studied physical education at the level of some kinetic characteristics of fitness.
- Knowing the differences between the experimental group and control group in motor fitness recipes.

The hypotheses are:

- There are significant differences statistically significant between pre and post tests and for the post test.
- There are significant differences statistically significant between the experimental and control groups in a posteriori tests for the experimental group.

As well as the contents of the limits of research and its scope and definition of key terms.

The second section it included theoretical studies concerning the title search and previous studies with discussion. The third section included the research methodology and procedures, where the researcher used the Experimental and the researcher approach the Ministry of Education, the research sample consisted of (60) students selected way intentional and divided into two groups, experimental (30) students, and a control group (30) students ... It took the duration of (8) weeks by (16) and educational unit applied the experimental group performance is free to all sections of the educational unit was conducted a posteriori tests on the two groups after the expiration of the experiment.

Part IV addressed the presentation and analysis of tribal-and-after tests of control group, experimental and view and analyze the results of a posteriori tests of the control group and experimental as well as discuss all the results and access to verify the validity of the hypotheses

The Title V After analyzing the results the researcher to the following conclusions:

- There are significant differences between pretest and post and for the post test.
- There are significant differences between control and experimental groups for the experimental group.

The recommendations researcher recommended the need to use the performance of exercise freely for the intermediate level, as well as conducting similar studies and deepen the search path.