

دراسة تحليلية لبعض العناصر البدنية (القوة والمرونة) خلال حصة التربية البدنية بالنظر للحجم الساعي في ظل استراتيجية التدريس الحديثة

Analytic study to the physical element ( power and flexibility) in a sport session according to the timing horror in the modern strategic learning

بومزراق شيخ<sup>1</sup> ، رواب عمار<sup>2</sup>

Boumezrag Cheikh<sup>1</sup>, Rouab Amar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة بسكرة/ مخبر المسألة التربوية-بسكرة- /chikh.boumezrag@ univ-biskra.dz

<sup>2</sup> جامعة بسكرة/ مخبر المسألة التربوية-بسكرة- / amar.rouab@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2021/06/03

تاريخ القبول: 2021/02/16

تاريخ الاستلام: 2021/01/09

#### الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة والمرونة) للتلاميذ في الطور المتوسط (12-14 سنة), في ضوء المقاربة بالكفاءات. واستخدم الباحث هنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي, على عينة تتكون من أساتذة التربية البدنية والرياضة بدائرة قصر الشلالة ولاية -تيارت- تمثلت في استمارة موجهة لهم وأخذ أجوبتهم من أجل استخلاص النتائج وتبيان مدى أهمية تكرار عدد حصص مادة التربية البدنية في الأسبوع, في ضوء تحقيق الأهداف المسطرة تحت متهاج المقاربة بالكفاءات. حيث توصلت النتائج في الأخير أن الزيادة في حجم الساعي مادة التربية البدنية تساهم إلى حد ما في تحسين القوة والمرونة من خلال تكرار عملية التعلم أكثر من مرة في الأسبوع, والتي تتماشى وما يحتاجه التلميذ باكتساب لياقة بدنية جيدة تساعد في بناء شخصية قوية ومتزنة.

- الكلمات المفتاحية : (القوة والمرونة); الحجم الساعي لحصة التربية البدنية; المقاربة بالكفاءات

**Abstract** the current study aimed to uncover the contribution of the physical education and sports class in the school environment improve some elements of physical fitness (strength and flexibility) for intermediate stage pupils(12-14 years), competency approach. The researcher used hear the descriptive approach, on a sample consisting of professor of physical education and sports in-Tiaret- represented in a questionnaire in a order to draw conclusions and demonstrate the importance of repeating the number of classes of physical education per week and to the achieve the objectives, so that the results concluded in the end that the Increase in the size of the physical education subject contributes to some extent to improving strength and flexibility by repeating the learning process more than once a week, which is in line with what the student

needs to gain good physical fitness It helps build a strong and balanced personality.

**Keywords:** : some elements of physical fitness (strength and flexibility), the endeavor size of the physical education class, the approach to competencies

## 1-مقدمة واشكالية الدراسة:

إن التطور السريع للحياة أدى إلى تغيير الكثير من المفاهيم والمصطلحات منها مفهوم التربية البدنية والرياضية في مدارسنا. حيث تعتبر التربية البدنية إحدى فروع التربية العامة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة (فردية وجماعية). بحيث يرى كيورتن (curten .) أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم، و تتبع في ذلك أساليب و طرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية البدنية والنفسية، الاجتماعية والفكرية (مفتي ابراهيم حماد، 2009)، وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهيميش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس وهذا ما يدخل تحت مصطلح استراتيجيّة التدريس بأنواعه ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه. هذه القدرات لا يمكن الحديث عنها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل المداومة، السرعة، القوة، المرونة، (جمال مقراني، 2018، صفحة 32) حيث تجدر الإشارة إلى الاختلافات الموجودة في تحديد هذه العناصر بين مختلف المدارس المعروفة في المجال الرياضي. وقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية، وطرق تطويرها وتحسينها وكذا مختلف الأنشطة الفردية و الجماعية و كيفية بلوغ أعلى مستويات الممارسة، من خلال البحوث العديدة في هذين المجالين، وخلصوا إلى ضروريتهما لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية. وقد انتقل هذا الاهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية وكذا الأنشطة الممارسة في الأوساط المدرسية وخاصة في الطور المتوسط الذي نعتبره قاعدة الممارسة وكما هو معلوم أن المرونة والقوة من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر ترتفع وتنخفض حسب الحجم

الساعي للحصة، مع العلم أن القوة والمرونة هي حجر الأساس لجميع ممارسين الأنشطة الرياضية، لأنها تعمل على اكساب الفرد سخصية شاملة ومتزنة ماتفيف " (matveyve, 1996, p. 19) و"شيفرد". (Cheffered.J,Evaul.T, 1978, p. 49)

إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى المدارس الجزائرية يتم بمعدل ساعتين في الأسبوع مخصصة للألعاب الفردية والجماعية، حيث يكتفي المراهق الجزائري بهذا القدر الضئيل، وينتج عن هذا الوضع الذي تقل فيه عملية التعلم آثار سلبية على الإرتقاء بالمستوى المطلوب التي تتطلب قدرا كافيا من الحجم الساعي للتعليم، والتي لا يمكن تحقيقها إلا عن طريق ممارسة الحصة بشكل مستمر و بصورة متكررة ومنظمة.وعليه تبادر لنا القيام في دراستنا هذه بطرح التساؤل التالي:

✓ ما هو مستوى تحسن العناصر البدنية ( القوة والمرونة) بالنظر للحجم الساعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ذكور (12-14 سنة) ؟ وللإجابة على مشكلة البحث توجب على الباحث الإجابة على التساؤلات الفرعية التالية:

✓ هل ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين مرة في الأسبوع يحسن القوة والمرونة لدى تلاميذ التعليم المتوسط ذكور(12-14 سنة)؟.

✓ هل الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحسين القوة والمرونة لدى تلاميذ التعليم المتوسط ذكور(12-14 سنة)؟.

#### -الفرضية العامة:

إن الزيادة في عدد حصص ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي قد يحسن من مستوى الصفات البدنية (القوة والمرونة)، لدى العينة.

#### -الفرضيات الجزئية:

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين مرة في الأسبوع لا يحسن (القوة والمرونة) لدى العينة.

✓ إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحسين (القوة والمرونة) لدى العينة.

-أهداف البحث: لكل دراسة أهداف تصبوا إليها ، ومن خلال بحثنا تهدف دراستنا إلى: التعرف على تأثير الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضة في تحسين الصفات البدنية قيد الدراسة خلال عملية التعلم ، ومحاولة الوقوف على درجات تطور بعض الصفات البدنية، مع إبراز دور تكرار الحصة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع وعلاقتها بمستوى تحسن القوة و المرونة الخاصة بتلاميذ الطورالمتوسط.

-أهمية البحث : يدخل هذا البحث في إطار الكشف عن أهمية حصة التربية البدنية والرياضة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والمرونة) و تأثيرها على التلاميذ في مختلف الأنشطة المدرسية في الطور المتوسط و تسليط الضوء على مستوى هذه العناصر وعلاقتها بالحجم الساعي مع تحديد مدى أهمية تكرار عملية التعلم في حصة التربية البدنية -مصطلحات الدراسة:

-تعريف القوة: تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (مفتي ابراهيم حمادة، 2000)

ويعرفها محمد حسن و محمد نصر الدين على أنها: "القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط." (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994)، وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها). (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد عبد الفتاح، 2008).

-إجرائيا: هي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة وبسرعة معينة في موضع معين وفي اتجاه معين.

-تعريف المرونة: اختلف العلماء في اعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفوها على أساس انها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (محمد حسن علاوي، 1989).

-لغة: قال ابن فارس "مرن" أصل صحيح يدل على لين الشيء والسهولة، وجاء في لسان العرب مرن، يمرن ومرونة، وهي لين في صلابة (فؤاد إفرام البستاني، 1986)

-اصطلاحاً: تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة. (كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين، 1997)

-اجرائياً: هي المقدرة على الأداء الحركي للجسم في مدى واسع تسمح به المفاصل.

-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد في حياته على مستوى التعليم البسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وذلك من انسجامه في مجتمعه ووطنه. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1997)

-التعريف الإجرائي: حصة التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة حيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع مختلفة من النشاطات البدنية والرياضية في مدة زمنية تقدر بساعتين مرة في الأسبوع وذلك من أجل إشباع رغبات التلاميذ وحاجياتهم.

-المقاربة بالكفاءات: هي السبل التي ينتهجها المعلم للرفع من قدرات المتعلم من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، عن طريق توظيف مفاهيم النشاطات التربوية بمختلف أهدافها والتي تجعله يبني تعلمه الذاتي وتوجيه سلوكياته نحو البناء المعرفي الاجتماعي، كما تعرف بإستراتيجية التدريس الحديثة، أو بالمناهج الجديدة الذي يستعمله أستاذ التربية البدنية والرياضة أثناء التدريس.

الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة مروان جوبر والتي هدفت إلى أن إلى معرفة أثر برنامج تعليمي في زيادة الدافعية نحو درس التربية البدنية لدى التلاميذ وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي، على عينة قوامه 48 تلميذ مقسمة على العينة التجريبية والضابطة والاعتماد كذلك على الاستبيان الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضة، وتم التوصل إلى النتائج التالية: أن تطبيق البرنامج التعليمي له أثر إيجابية في تنمية الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضة.

2-دراسة زاهوي ناصر والتي هدفت إلى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح للرفع من الأداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المتوسط، على عينة قوامه 56 تلميذ مقسمة على العينة التجريبية والضابطة وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي، و على البرنامج التعليمي المقترح وكذلك على بطاريات اختبارات بدنية، بحيث تم التوصل إلى النتائج التالية: أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي للرفع من مستوى الأداء المهاري للوثب الطويل لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال حصة التربية البدنية والرياضة.

## 2-الجانب التطبيقي:

### 1-الطرق المنهجية المتبعة:

1-1-الدراسة الإستطلاعية: قبل الشروع في الدراسة الميدانية ، ارتأينا الى أن نقوم بدراسة استطلاعية و التي بدأت في الأسبوع الأول لشهر أكتوبر 2020 إلى غاية الأسبوع الثاني من نفس الشهر ، حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع دراستنا و أهمها:

- معرفة مدى وضوح العبارات و ألفاظ الاستبيان وفهم الأساتذة لها.
- التعرف على المشاكل و الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني
- التقرب و الاحتكاك مع أفراد العينة

### 1-2-المنهج المعتمد في الدراسة:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة، وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية، والمنهج يعني مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. (عمار بوحوش و محمد دنيبات، 1998).

والمنهج العلمي المعتمد في الدراسة هو المنهج الوصفي "المسحي" والمنهج الوصفي المسحي كما عرفه محمد زيان عمر "عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول البحث النقد ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل. (محمد زيان عمر، 1997).

### 1-3-مجتمع وعينة الدراسة:

هي " الجزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع المدن أو غير ذلك (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)، تمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور المتوسط في المؤسسات التعليمية لولاية تيارت أما عينة البحث فتمثلت في أساتذة التربية البدنية لدائرة قصر الشلالة ولاية تيارت، وبلغ عددهم 32 أستاذ موزعين على 13 متوسطة، أي بنسبة 70 % من المجتمع المتاح على مستوى الدائرة. واختيرت العينة بطريقة مقصودة.

1-4-مجالات الدراسة:-المجال البشري: تمت الدراسة على عينة تمثلت على مجموعة من اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط.

-المجال الزمني: جرت هذه الدراسة بتاريخ: 2020/10/17 إلى غاية: 2020/12/17

-المجال المكاني:جرت هذه الدراسة في متوسطات دائرة قصر الشلالة ولاية تيارت.

1-5-الأدوات المستخدمة في البحث: لكل دراسة أو بحث علمي أدوات ووسائل التي يستخدمها الباحث الخاصة بالمنهج الذي يستخدمه باستعمال أدوات للتوصل للحقائق المرجوة، والحصول على المعلومات والمعطيات التي تفيدها في الدراسة بالاعتماد على الأدوات التالية:

#### 1-5-1-الاستبيان:

إستمارة الاستبيان هو أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق و معرفة الآراء وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى أفراد العينة.

وتضمنت استمارة الاستبيان على 08 أسئلة ومن بين هذه الاسئلة التي اعتمدنا عليها في الاستبيان هي :

#### 1-5-2-الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام ، وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة . (عمر مصطفى التير،

1986، صفحة 54)

1-3-5-1 الأسئلة نصف مغلقة: وهي أسئلة مقيدة ويمكن فيه إعطاء الرأي أو تقييم الإجابة.  
1-4-5-1 الأسئلة المحدودة بأجوبة: وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مفتوحة من البحث ويختار إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

1-5-5-1 أسلوب التحليل الإحصائي: هو تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

$$100\% \rightarrow س$$

$$X \rightarrow ع$$

س : عدد أفراد العينة.

X: عدد الإجابات ( عدد التكرارات)

ع: النسبة المئوية . ومنه:

$$\frac{X * 100}{س} = ع.$$

1-6-5-1-متغيرات البحث:

1-7-5-1-المتغير المستقل: هو السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

والمتغير المستقل في البحث هو : الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضة.

1-8-5-1-المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما

أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع

(delandesher, 1976, p. 20)

والمتغير التابع في البحث هو : عناصر اللياقة البدنية (القوة والمرونة).

2-عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

2-1-تحليل نتائج استبيان الأساتذة:

2-1-1-المحور الأول: حصة التربية البدنية والرياضة.

السؤال الأول: هل تحب أن تكون حصة التربية البدنية والرياضة :



الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما يراه الأستاذ في مدى أهمية الحصص بالنسبة للتلاميذ

- الشكل رقم 1: يمثل نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الأول:

النسبة المئوية	العدد	المحاور الإجابة
75%	24	إجبارية
25%	08	إختيارية
100%	32	المجموع:

-تحليل النتائج:

في الجدول رقم (01) نجد أن 75% من مجموع العينة يحبون ان تكون حصص التربية البدنية والرياضية إجبارية، أما نسبة 25% يحبون أن تكون إختيارية.

ومن هذا نستنتج أن معظم الأساتذة أي 75% من مجموع العينة تفضل أن تكون حصص التربية البدنية والرياضية إجبارية وهذا راجع لفوائدها المتعددة وخاصة في مرحلة المراهقة، حيث انها تساعدهم على الاعتناء بالجسم وتقوية البدن وبالتالي ابراز شخصيتهم أمام الغير، أما 25% من مجموع العينة ففضلت ان تكون حصص التربية البدنية والرياضية إختيارية، أي يمارسونها بمحظ إرادتهم وهذا يؤدي إلى إشباع رغباتهم والشعور بالحرية والتعبير عن الذات، أو يرجعونها إلى المشاكل المادية التي تعترض التلميذ مثل توفير الألبسة الرياضية أو المشاكل النفسية والصحية والإجتماعية التي تعيقه عن الممارسة.

السؤال الثاني: هل المدة المخصصة لتعليم وتحسين الجانب البدني في حصص التربية البدنية والرياضية :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة رأي الأستاذ في الحجم الساعي المخصص للحصص بالنسبة لخبرته.

-- الشكل رقم 2: يمثل نسبة إجابات الأساتذة على السؤال الثاني.

النسبة المئوية	العدد	الاجابة
%29	09	كافية للتلاميذ
%71	23	غير كافية للتلاميذ
%100	32	المجموع:

-تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 71% وهي النسبة الكبيرة ترى ان المدة المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية غير كافية، أما نسبة 29% وهي النسبة الأقل فتري أن المدة المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية كافية.

ومن هذا نستنتج أن نسبة الأساتذة الذين أقرروا بأن المدة الزمنية أو الحجم الساعي المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية كافي وهي النسبة القليلة فهذا يرجع إما لعدم درايتهم وإدراكهم بالفوائد الصحية والبدنية الكبيرة التي تقدمها لهم هذه الحصة أو عدم إهتمامهم بهذه المادة.

أما النسبة الكبيرة فأقرت بان الحجم الساعي للحصة غير كافي وهذا نظرا لمعرفتهم ووعيمهم لفوائد التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمة للتلاميذ في نظرك من حيث الجانب الصحي والبدني: الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما يراه الأستاذ في مدى أهمية الحصة للتلاميذ بالنسبة لخبرته.

- الشكل رقم 3: نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الثالث

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
78%	25	نعم
22%	07	لا
100%	32	المجموع:

#### -تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 78% من مجموع العينة أجابت بنعم، و نسبة 22 % أجابت بلا.

ومن خلال هذه النتائج نستخلص ان نسبة 78% من الأساتذة ترى بأن حصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة، وهذا لإنعكاساتها الإيجابية من الناحية النفسية والبدنية، وبالتالي على شخصية التلميذ.

أما النسبة الثانية والمتمثلة في 22 % من مجموع العينة فترى انه ليس هناك أهمية لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب البدني والصحي، وهذا راجع لعدم ممارستها بصفة مستمرة في الوسط المدرسي لقلة المدة الزمنية المخصصة لها غير كافية.

#### السؤال الرابع: ماهي فوائد حصة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مايراه الأستاذ من فوائد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية التي تهدف إلى تكوين وابرار شخصية التلميذ.

#### -تحليل النتائج:

كانت اجابات الأساتذة كلها متقاربة من حيث المعنى، وكلها تصب في محور واحد، فأغلب الأساتذة أجمعوا على أن فوائد حصة التربية البدنية والرياضية تكمن في تحقيق الاهداف التربوية (حسية حركية معرفية وجدانية) و منهم من كان تركيزهم على الجانب الصحي

والبدني والنفسي و الاجتماعي حيث أن التلميذ يجد المتنفس الوحيد لضغوط الدراسة هي حصة التربية البدنية والرياضية ، وتقلل من المشاكل النفسية ومن حدة القلق الذي يتعرض لها التلميذ في الدراسة، واكتساب لياقة بدنية جيدة تساعده على مواجهة الظروف المختلفة التي تعترضه في الحياة.

نستخلص من هذا أن جل أساتذة التربية البدنية يدركون الفوائد والمعنى الحقيقي لحصة التربية البدنية والرياضة من حيث تحسين اللياقة البدنية والصحية واكتساب شخصية قوية ومتزنة.

#### 2-1-2- المحور الثاني: بعض العناصر البدنية القوة والمرونة.

السؤال الأول: كيف يمكنك تحسين العناصر البدنية (القوة والمرونة) من خلال الحصة :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما يراه الأستاذ في الوصول لأعلى مستوى للعناصر البدنية من خلال الحصة.

- الشكل رقم4: يمثل نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الأول

النسبة المئوية	العدد	المسألة / الإجابة
75%	24	عن طريق تكرار عملية التعلم عدة مرات في الأسبوع بصورة منتظمة.
25	08	عن طريق نوعية التمارينات
100%	32	المجموع:

-تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نجد أن 75% من مجموع العينة كانت إجابتهم بأن تحسين العناصر البدنية (القوة والمرونة) عن طريق تكرار عملية التعلم عدة مرات في الأسبوع وبصورة منتظمة، أما نسبة 25% فيجدون أن اختيار نوعية التمارينات تساهم بصفة كبيرة على تحسين العناصر البدنية المدروسة.ومن هذا نستنتج أن معظم الأساتذة أي 75% من

مجموع العينة تفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عدة مرات في الأسبوع وهذا راجع لفوائد التكرار في العملية التعليمية وخاصة في مرحلة المراهقة وهذا ما أثبتته ثورندايك في نظرية المحاولة والخطأ، حيث انها تساعد على تثبيت التعلم الحركي وتحسين وتطوير الصفات البدنية، أما 25% من مجموع العينة تفضل تحسين القدرات البدنية كالقوة والمرونة عن طريق نوعية التمارينات المختارة خلال حصة التربية البدنية والرياضة. فنوعية التمارينات الملائمة لمستوى التلاميذ تلعب دورا هاما في تحسين القوة والمرونة بغض النظر عن الحجم الساعي للحصة.

السؤال الثاني: هل العناصر البدنية كالقوة والمرونة مهمة للتلاميذ :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى أهمية العناصر البدنية للتلاميذ.

- الشكل رقم5: يمثل نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الثاني

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
81%	26	مهمة بدرجة كبيرة
19%	06	مهمة بدرجة قليلة
100%	32	المجموع:

-تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نجد أن 81% من مجموع العينة يجدون ان تكون حصة التربية البدنية والرياضية مهمة للتلاميذ، أما نسبة 19 % فيجدون أن العناصر البدنية كالقوة والمرونة غير مهمة للتلاميذ.

ومن هذا نستنتج أن معظم الأساتذة أي 81 % من مجموع العينة تجد أن الصفات البدنية كالقوة والمرونة مهمة للتلاميذ وهذا راجع لفوائدها المتعددة وخاصة في مرحلة المتوسط، حيث انها تساعد على اكتساب الصحة بالجسم وتقوية البدن وبالتالي تقمهم من الأمراض، أما 19 % من مجموع العينة فتقرى أن العناصر البدنية كالقوة والمرونة ليست

مهمة بدرجة كبيرة للتلاميذ، وهذا راجع لكيفية اتقان الحركات بمستوى السن من حيث اصدار القرارات الصائبة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث: هل المدة كافية مرة في الأسبوع لتحسين القوة والمرونة :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما يراه الأستاذ في مدى أهمية الحجم الساعي في تحسين اللياقة البدنية .

- الشكل رقم6: يمثل نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الثالث

النسبة المئوية	العدد	الإجابة	الجموع
%100	32	لا	
00	00	نعم	
%100	32	المجموع:	

-تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) أن نسبة 100% وهي النسبة الكبيرة من الأساتذة ترى ان المدة غير كافية لتحسين القوة المرونة. ومن هذا نستنتج أن جميع الأساتذة ترى بأن المدة الزمنية المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية في تحسين القوة والمرونة غير كافية، لأن معظم الصفات البدنية تتطلب الحجم الساعي المناسب لها للوصول بالتلميذ للمستوى المطلوب من حيث تكرار عملية التعلم و الزيادة التدريجية في شدة التمارينات مع ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة مستمرة و منتظمة وذلك لبلوغ الهذاف المسطرة.

السؤال الرابع: هل الزيادة في الحجم الساعي للحصة 03 مرات خلال الأسبوع قد تكون كافية لتحسين القوة والمرونة :

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما يراه الأستاذ في أهمية الحجم الساعي في التعلم وفي تحسين المهارت واللياقة البدنية بصفة عامة.

- الشكل رقم 7: يمثل نسبة إجابات الأساتذة للسؤال الرابع

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
81%	26	نعم كافية
19%	06	لا غير كافية
100%	32	المجموع:

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 81% وهي نسبة الأساتذة التي ترى أن الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية 03 مرات خلال الأسبوع قد تكون كافية لتحسين القوة والمرونة، أما نسبة 19% وهي النسبة الأقل فتري أن الزيادة في الحجم الساعي 03 مرات في الأسبوع لحصة التربية البدنية والرياضية غير كافية.

ومن هذا نستنتج أن نسبة الأساتذة الذين أقرروا بأن الزيادة في الحجم الساعي 03 مرات في الأسبوع لحصة التربية البدنية والرياضية كافية لتحسين وتطوير القوة والمرونة أي أن تكرار عملية التعلم لها أثر إيجابي وهذا ما أثبتته نظريات التعلم الحركي ودراسة تريش حمزة وبولطين فاتح (2015/2014) والتي كانت من أهم اقتراحات وتوصيات الباحث هو: إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية وضرورة العمل بالأسس العلمية من شأنها تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى التلاميذ..

أما نسبة 20% فأقرت بان الزيادة في الحجم الساعي للحصة بمعدل 03 مرات في الأسبوع يبقى غير كافي وهذا راجع لإعتقادهم أن حصة التربية البدنية لا تركز على الجانب البدني فقط بل المهارات الحركية كذلك ولكن بدون لياقة بدنية لا يكون هناك تطور واتقان في المهارات الحركية، وهذا ما أكدته دراسة مقراني " أن درس التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة اليد.

### 3- الاستنتاجات والاقتراحات:

بعد مناقشة وتحليل إستمارة الإستبيان الخاصة بالأساتذة توصلنا في النهاية إلى صدق وصحة الفرضيات التي طرحت في البداية، حيث تبين أن الحجم الساعي له أهمية كبيرة في تحسين العناصر البدنية كالقوة والمرونة، وأن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي بمعدل ساعتين مرة في الأسبوع لا يحسن من القوة والمرونة لدى العينة، و هذا ما حققته الفرضية الأولى، بحيث يتطلب التلميذ إلى القدر الكافي من المدة الزمنية للوصول إلى المستوى المطلوب من اللياقة البدنية و من الممكن ان تكون حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تحسين المهارات الحركية الأساسية، وهذا ما أكدته دراسة جمال مقراني بعنوان "أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد" بحيث كانت أهم النتائج المتوصل إليها أن الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في تعلم وتنمية المهارات الأساسية في كرة اليد.

أما بالنسبة للفرضية الثانية التي أثبتت بان ممارسة الأنشطة الرياضية عن طريق الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية مرتين أو ثلاث مرات خلال الأسبوع يؤدي إلى تحسين القوة والمرونة والوصول بالمستوى المطلوب للياقة البدنية الخاصة بالتلاميذ، لأن التعلم يتم بصورة مستمرة ومنتظمة والقوة والمرونة تتحسن عن طريق التكرار لعدة مرات في الاسبوع ، وهذا ما أكدته جل النظريات كنظرية المحاولة والخطأ لثورندايك ، ودراسة تريش حمزة وبولطين فاتح(2014/2015)، والتي أسفرت على أهم النتائج ، أن الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية بمعدل ساعتين إضافيتين في الأسبوع تساهم بدرجة كبيرة في تطوير اللياقة لدى تلاميذ الطور المتوسط، ومن اهم اقتراحات وتوصيات الباحث هو إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية ، وضرورة العمل بالأسس العلمية من شأنها تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى التلاميذ.

-الاقتراحات: من أهم الاقتراحات التي توصل لها الباحث هي:

-إعادة النظر في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أهمية كبيرة في حياة التلميذ سواء في الوسط المدرسي أو خارج أسوار المؤسسة.



- برمجة حصة التربية البدنية والرياضية على أسس علمية من شأنها تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى التلاميذ واتباع طرق التدريس الحديثة.
- على أساتذة التربية البدنية إعطاء أهمية كبيرة للصفات البدنية أثناء تدريس الحصة .

#### المراجع والمصادر:

1. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد عبد الفتاح .(2008). *التدريب الرياضي والأسس الفزيولوجية*، . دار الفكر العربي، القاهرة.
2. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي . بدون سنة . *(مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية* . منشأة المعارف ،الإسكندرية.
3. عمار بوحوش ومحمد دنيبات .(1998) . *منهج البحث العلمي* . ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
4. عمر مصطفى التير .(1986). *استبيان ومقابلة الدراسات في مجال علم الاجتماع* .معهد الانماء العربي ،بيروت.
5. كمال عبد الحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسانين .(1997) . *اللياقة البدنية ومكوناتها* .دار الفكر العربي ،القاهرة.
6. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان،(1994) . . *(اختبارات الأداء الحركي* ، Vol.3، .) دار الفكر العربي، القاهرة..
7. محمد زيان عمر .(1997). *البحث العلمي ومنهجه وتقنياته* .ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
8. مفتي ابراهيم حماد .(2009). *اللياقة البدنية للصحة والرياضة* . دار الكتاب الحديث ،القاهرة.

#### المراجع بالأجنبية:

9. Cheffered.J,Evaul.T. (1978). *Introduction to physical education concepts of Auman movement prentice*. NJ, Hall.
10. delandesher. (1976). *introduction ala recherche éducation*. eda, collin bouvillier , paris.

- المقالات:

1-دراسة مروان جوهر-أثر برنامج تعليمي مقترح في زيادة الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي-مجلة الابداع الرياضي-المجلد رقم:09-العدد:02-سنة2018 - ص(318-340).

2-دراسة زاهوي ناصر-أثر برنامج تعليمي مقترح للرفع من الأداء المهاري لنشاط الوثب الطويل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال درس التربية البدنية والرياضة-مجلة الابداع الرياضي-المجلد رقم:11-العدد:01-سنة2020-ص:(137-156).

3-دراسة جمال مقراني-أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى التلاميذ(12-13سنة)-مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-المجلد رقم:03-العدد رقم:03-سنة2018-ص:(31-43).