وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص:

نشاط رياضي تربوي مدرسي

الموسومة ب:

تأثير حصة الاعمال التطبيقية على تنمية صفة التحمل و مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إعداد الباحثة

الزهرة صدوق

إشراف الدكتور

رفيق الحاج عيسى

السنة الجامعية

2020*2019

THANKFUL

First, we thank God for his success for us to complete this simple work and reach this stage. Thank you God, for being always there.

My special thanks go to my dear teacher Dr. Supervisor Rafik Hadjaissa for his valuable support and advice to us in presenting this work.

I would also like to thank everyone who contributed to this work, helped me and encouraged me, even with a kind word.

Dedication

To my little family

To the symbol of giving and sincerity of faith, to the height of kindness and loyalty to you, the most beautiful Eve to you Mom.

To the protective shield and the remaining treasure, to the one who made knowledge the source of my desire, to you Father.

To my angel and shine star to my dear sister: Aicha aridje and my brothers.

To my bestie Doaa H*J*

الفهرس	
تشكرات	
إهداء	
مقدمة	
الفصل التمهيدي	
1.الاشكالية	ص-3
2.الفرضيات	ص-4
3. تحديد المصطلحات والمفاهيم	ص-4-5-6
4.أهداف الدراسة	ص-7
6.أهمية الدراسة	ص- 7
7.الدراسات السابقة والمشابهة	ص -7-8
8- التعليق على الدراسات السابقة	ص- 9
الجانب النظري الفصل الأول: حصة الاعمال التطبيقية	
تمهيد	ص- 12
1- مفهوم حصة الاعمال التطبيقية	ص-13
2- مجالات الحصة التطبيقية	ص-13
3-أهمية الحصة التطبيقية	ص-14
4-أهداف الحصة التطبيقية	ص-15
5-أسس الحصة التطبيقية	ص-15
6-مبادئ الحصة التطبيقية	ص-15
7- قائمة التخصصات الرياضية التطبيقية ضمن المقاييس المدرسة ليسانس	ص-16
8- الرياضات الجماعية	ص-16
9- الرياضات الفردية	ص-18

10- الرياضات المائية	ص-19
11- الرياضات القتالية	ص-20
12-الخلاصة	ص-23
الفصل الثاني: التحمل	
1-تمهيد	ص-25
2-مفهوم التحمل	ص-26
3-انواع التحمل	ص-27
4-أنواع التحمل بالنسبة للطاقة	ص-29
5-أنواع التحمل بالنسبة للزمن	ص-29
6-طرق تدريب التحمل	ص-29
7-أهداف التحمل	ص-30
8-الخلاصة	ص-31
الجانب التطبيقي الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للدراسة	ص-32-33
تمهيد	ص-34
1- الدراسة الاستطلاعية	ص-35
2- منهج الدراسة	ص-35
3- مجتمع البحث وكيفية اختياره	ص-36
4-عينة البحث	ص-36
5-مجالات الدراسة	ص-39
6- متغيرات الدراسة	ص-40
7- الادوات والطرق الاحصائية للدراسة	ص-40
8- test navette de luc leger	ص-41-42
9- الخلاصة	ص-43

الفصل الثاني: عرض النتائج وتحليلها	
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى	ص-46-47
2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	ص-48
3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	ص-49-50
4- الاستنتاج العام	ص-52
5- الخاتمة	ص-60
6- قائمة المصادر والمراجع	ص-61
7- الملاحق	ص-62
فهرس الجداول	
1- الجدول رقم 1 يمثل اعمار الطلبة	ص-37
2- الجدول رقم 2 يمثل أوزان الطلبة	ص-38
3- الجدول رقم 3 يمثل أطوال الطلبة	ص-39
4- الجدول رقم 1 يمثل نتائج اختبار الفرضية الأولى	ص-46
5- الجدول رقم 2 يمثل نتائج اختبار الفرضية الثانية	ص-48
6- الجدول رقم 3 يمثل نتائج الفرضية الثالثة	ص-50

مقدمة

– أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة لا جدال فيها تأخذ أكثر فأكثر مكاناً في الحياة اليومية لإنسان القرن العشرين فلممارسة التربية أشكال متعددة وكثيرة (رياضة مدرسية، رياضة ترفيهية ، منافسات..) وارتباطها باللياقة البدنية و على الرغم من أن اللياقة البدنية تمثل قاعدة أساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية مما جعلها تستحوذ على مكانة متميزة لدى المختصين و على مر العصور لم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية كذلك لإرضاء متطلبات الممارس يجب أن يكون لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضة أو المدرب تكوينا ملائما لمختلف مستويات الممارسة من النواحي البدنية المعرفية و السيكولوجية ...و كذلك المساهمة في تفعيل مختلف الأنشطة الرياضية سواء كانت داخلية أو خارجية .

– والتربية البدنية تعني بتربية الفرد بصورة شاملة تشمل كافة الجوانب المعرفية والنفسية و الصحية والاجتماعية مما أدى إلى الاهتمام بها لأنها الجزء المتكامل و البيداغوجية التطبيقية تعني بالتربية العامة التي عن طريقها يتحقق درس التربية البدنية والرياضة والأنشطة المكملة لها حركية تفاعلية في مظهرها الا أنها تطورية معلمة استكشافية لما هو موجود في ميدان من أساليب تدريس ،طرق ..الخ..

والبيداغوجية التطبيقية هي حجر الأساس للتربية والتعليم فمن خلالها يكون المعلم قادرا على تطبيق الأساليب المناسبة للتدريس في إطار بنية تعليمية فعالة لتحقيق أهداف مسطرة، خاصة الحسي الحركي منها لتطوير أو تحسين أو تنمية بعض صفات اللياقة البدنية وهكذا تبرز البيداغوجية التطبيقية التي كانت ولا زالت همزة وصل بين تم تعلمه في المعاهد وما سوف نجده في الميادين .

وهذا ما بنينا عليه هذا البحث المتواضع من خلال تطبيق برنامج تدريبي لمجموعة من الطلبة من أجل تحديد التغيرات التي تطرأ لديهم على بعض الصفات عامة و خاصة صفة التحمل اضافة الى تأثير كتلة الجسم ايضا وهذا ما يتضمنه عنوان بحثنا .

حيث يعتبر التحمل من الصفات البدنية المهمة في الرياضة ولكن يختلف حسب كل رياضي ممارس وهو الاساس لأغلب الرياضات المعروفة فهو قابلية الاستمرار على القيام بنفس الجهد على نفس الوتيرة لمدة طويلة.

ومنه تمثلت اشكاليتنا في ما يلي:

- **هل لحصة الاعمال التطبيقية تأثير على صفة التحمل ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؟**

- **المتغير المستقل:** حصة الأعمال التطبيقية.
- **المتغير التابع:** صفة التحمل.

ومنه قسمنا دراستنا الى عدة فصول تمثلت في :

- الفصل التمهيدي
- الجانب النظري
- الجانب التطبيقي
- عرض النتائج وتحليلها

الخاتمة

الفصل التمهيدي

الاشكالية:

ان مفهوم التربية البدنية والرياضية المعاصرة ومدلولاها يتخطى مجرد كونها بعض الالعاب أو التمرينات التي كان البعض يعتقد بانها واجب حتمي على التلاميذ يؤدى مرة واحدة في الاسبوع لقد تغير هذا المفهوم تغيرا كبيرا الى المرحلة العلمية الميدانية شأنها شان بقية العلوم الاخرى، حيث تساهم التربية البدنية والرياضية في تخسين الاداء والبناء البدني للاعب وتحافظ على الصحة وتطوير الصفات البدنية لديه(المداومة, المرونة, القوة, التحمل...)، وتساهم ايضا في اكتساب المعارف والحقائق حول اسس الحركة والتعود على ممارسة الانشطة الرياضية.

والتي تدرج في الحصة البيداغوجية التطبيقية والتي تعتبر من اهم المقاييس التي تدرس في المعهد كونها تعتبر الوضعية الإدماجية لجميع مقاييس التعلم التي يتطرق إليها الطالب في المجال النظري و التطبيقي: من أعمال تطبيقية، أعمال موجهة و محاضرات، فمشروع الأستاذ يبدأ من خلال تقمص الطالب لشخصية أستاذ التربية البدنية من خلال توظيف كل المعارف التي تلقاها في المعهد مدعمة بالتجارب السابقة من حيث التعامل مع الجمعيات و النوادي الرياضية ومنه ما دفعنا الى طرح التساؤل العام التالي:

-هل لحصة الاعمال التطبيقية تأثير على صفة التحمل ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية البدنية؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مستوى الحجم الاقصى لاستهلاك الأكسجين لدى طلبة التربية البدنية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأقصى سرعة هوائية لدى طلبة التربية البدنية؟

-الفرضية العامة:

تأثر حصة الاعمال التطبيقية بالإيجاب على صفة التحمل ومؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

-الفرضيات الجزئية:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مؤشر كتلة الجسم لدى طلبة التربية البدنية.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مستوى الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى طلبة التربية البدنية.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لأقصى سرعة هوائية لدى طلبة التربية البدنية.

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

***حصة الاعمال التطبيقية:** عرفها يس قنديل بأنها:" المقررات والتدريبات والبرامج التي تقدمها أو تنظمها مؤسسات إعداد المعلم بهدف مساعدة الطلاب المعلمين علي التعرف علي الجوانب التطبيقية للعلوم التربوية والنفسية من جهة، وتدريبهم علي توظيف المعلومات المهنية من مواقف العمل الواقعية للمعلم من جهة أخرى".[1]

و يعرفها حسان سعد : "بأنها مجمل الأنشطة والخبرات التطبيقية التي تنظم في اطار برامج اعداد المعلمين وتأهيلهم، التي تهدف الى اكساب الطالب المتعلم الكفايات المسلكية اللازمة التي يحتاج اليها في أداء مهماته التعليمية".[2]

[1] يس قنديل: التدريس واعداد المعلم ،دار النشر الدولي،ط1.الرياض-السعودية-1999- ص.119

[2] محمود حسان السعد: التربية العملية بين النظرية والتطبيق،ط1،دار الفكر للطباعة والنشر عمان -الاردن-2000- ص41.

التعريف الاجرائي للحصة التطبيقية: هو ذلك البرنامج الذي يتضمن مجموعة من الانشطة المهارات والمعارف والخبرات والسلوكات والمكتسبات الواجب توفرها في استاذ التربية البدنية والرياضية الكفء والذي يتم تنظيمه وإعداده من قبل الأساتذة الجامعين ليتم تقديمه للطلبة الذين يدرسون بمعاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية من خلال مجموعة من المقاييس النظرية والتطبيقية ويختتم بتربص ميداني.

***صفة التحمل:** تستعمل كلمة التحمل أو المقاومة في مجالات متنوعة من نشاط الانسان وتعني توضيح المميزات الخاصة بالأداء المستمر لعمل ما وان احد الواجبات الرئيسية للتدريب هي المحافظة على قابلية ثبات المستوى الرياضي تحت ظروف السباق ، وان التحمل يعد صفة عامة لأجهزة الانسان العضوية التي تظهر واضحة في العمل والرياضة .[1] ويعد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في اغلب الرياضات مثل الالعاب الجماعية وفعاليات العاب القوى والسباحة والدراجات والتجذيف والمنازلات وغيرها.[2]

وهنا تعريفات كثيرة لصفة التحمل في التدريب الرياضي فقد عرفها فاضل كردي عن عصام عبد الخالق بأنها مقدرة الرياضي على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة واكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء.[3]

---

[1] عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الريا ضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،بغداد،دار الكتب والوثائق ،2011–ص301–302.

[2] نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي،ط1، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع،2011–ص139.

[3] فاضل كردي الشمري: تحديد مستويات معيارية لتحمل أداء المهارات الاساسية لدى لاعبي فرق أندية الفرات الاوسط بكرة اليد، كلية التربية الرياضية جامعة بابل،2005–ص11.

التعريف الاجرائي للتحمل: يعد التحمل من الاساسيات التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضرورتها لجميع الرياضيين ، فالجهد الذي يبذل الرياضي خلال التدريب والسباقات يفرض عبئا بدنيا وعصبيا ونفسيا على اجهزة الجسم واعضائه المختلفة مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب ، ويعمل التحمل على تأخير ظهور التعب وتساعد على ادامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الاداء الحركي، ، فضلا عن درجة تكيف الرياضي في اوجه النشاط الذي يؤدى لفترة طويلة وذلك لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي فكلما زادت كفاءة الجهازين للرياضي زادت مقدرته على تحمل العمل الحركي واستمراره فيه لفترة طويلة بسبب امداد العضلات بالأوكسجين بصورة دائمة ، وكذلك كفاءة الجهاز العصبي والتوافق العصبي العظمي ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم .

* **تعريف مؤشر كتلة الجسم:** وهو معادلة حسابية وهي حاصل قسمة وزن الجسم على الطول يستخدم لقياس كتلة الجسم كمؤشر من حيث مورفولوجية الفرد وعلى الرغم من اختلافه بالنسبة للرياضين.

***التربية البدنية والرياضية:** التربية البدنية و الرياضية هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعلميه و تربوية هامة.[1]

و يعرفها ويست و بوتشر: أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

أما تشارلز: جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام،[1] بالإضافة إلى أنها: العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني.[2]

[1] أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة بدون تاريخ،ص17.

التعريف الاجرائي للتربية البدنية والرياضية: مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية المختارة تهدف إلى نمو التلاميذ نموا سليما في جميع الجوانب" الجسمية، العقلية، النفسية والاجتماعية ".

تعريف السرعة القصوى: تعد القدرة الأوكسجينية القصوى VO2max أهم عامل من عوامل النجاح الرياضي في فعاليات ومسابقات وألعاب التحمل جميعها , وهي قدرة الجسم القصوى على نقل وإستهلاك أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين داخل العضلات المشاركة في ذلك العمل.

-أهداف الدراسة:

- معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات التربية البدنية والرياضية.
- الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية .
- التعرف على مدى مساهمة برنامج الحصة التطبيقية في اكتساب طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمهارات اللياقة البدنية.

- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية بحثنا هذا في التعرف على تأثير برنامج الحصة التطبيقية أو البيداغوجية في الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية ككل وخاصة التحمل لدى الطلبة ، أيضا إبراز العناصر التالية:

- يمكن أن تسهم في تطوير برنامج التربية العملية على مستوى معاهد التربية الرياضية على النحو الأفضل بما تقدمه من نتائج وتوصيات.

---

[1] أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ،ص-29

[2] أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى بدون تاريخ،ص26-27.

– تعتبر تقويمًا لبرامج الاعداد والتكوين في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة، وتقويما لبرنامج التربية العملية بصفة خاصة .

–يمكن أن تساهم في تحديد الصعوبات والمشكلات التي تواجه الطلبة كالحاجة في بناء برامج تدريبية فعالة ومتخصصة للرفع من مستويات آدائهم الرياضي.

الدراسات السابقة والمشابهة:

من أجل استكمال بحثنا فقد اطلعنا على مجموعة من المذكرات المشابهة لبحثنا هذا، إذ أن هذه الدراسات السابقة تساعدنا على زيادة كفاءة العمل ودقته حيث لم تكن هناك دراسة مماثلة في جميع المتغيرات مع دراستنا المطروحة فقمنا بتحليل بعض من الدراسات التي تشترك مع بحثنا في أحد المتغيرين وهي كالتالي:

–**الدراسة الأولى:** دراسة بعنوان دور برنامج التربية العلمية في اكتساب المهارات التدريسية لدى طلبة معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه ل م د *دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة*من اعداد الباحث (رابح حشاني) سنة2017/ 2018 كانت الاداة المستعملة هي الاستبيان بعينة مقصودة تكونت من 204 طالب سنة ثالثة اعتمادا على المنهج الوصفي الارتباطي.

–**الدراسة الثانية:** بعنوان فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ممن اعداد الباحث(حمودي أحمد) سنة2015/2014 كانت الاداة المستعملة هي مجوعة من الاختبارات البدنية منها(اختبار كوبر–اختبار هانز–اختبار تحمل السرعة)بعينة تكونت من 18 لاعبا لكرة القدم اعتمادا على المنهج الشبه التجريبي.

-**الدراسة الثالثة:** بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين (تحمل القوة – تحمل السرعة) لدى عدائي ال 400 م صنف أواسط (17-18) سنة دراسة ميدانية لفريق مدرسة ألعاب القوى بن سرور – المسيلة مذكرة ضمن نيل متطلبات شهادة ماستر من اعداد الباحث (صاوطي حسان) سنة2016/2015 وكانت الاداة المستعملة هي الاستبيان على عينة عشوائية تكونت من 10 مدربين اعتمادا على المنهج الوصفي.

-**الدراسة الرابعة:** بعنوان فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14سنة في الضفة الغربية-فلسطين مذكرة ضمن نيل درجة الماجستير من اعداد الباحث (خالد روحي درويش سويدان) سنة2015 كانت الاداة المستعملة هي مجموعة من الاختبارات البدنية تمثلت في (اختبار السرعة الانتقالية- اختبار تحمل السرعة- اختبار التحمل العام...)على عينة قصدية تمثلت في 80 لاعبا ناشئا اعتمادا على المنهج التجريبي.

- التعليق على الدراسات السابقة:

لقد افادتنا هذه الدراسات السابقة في تحديد بعض المفاهيم الأساسية للدراسة وذلك بعد الاطلاع على المصادر العلمية التي تبناها الباحثون في بلورة المفاهيم، بعد الاطلاع على بعض المفاهيم الإجرائية في الدراسات السابقة منها من لا يخدم دراستنا ومنها من شد انتباهنا واستفدنا من فكرته لصياغة مفهوم خاص بنا ليتفق مع إشكالية بحثنا.

قمنا بفحص منهج الدراسات السابقة تبين لنا أي المناهج أصلح للوصول الى اهداف الدراسة ومدى تناسب هذا المنهج مع إشكالية بحثنا، كما لاحظنا تناسب بعض الأدوات في الدراسات السابقة وبحثنا مع بعض التعديل لاختلاف الإشكالية او المنهج ، كما اخذنا الفكرة عن مكونات والصعوبات وطرق حسابها كما كانت لنا وقف على استعمالات برنامج spss لمعالجة نتائج دراستنا.

استعملنا هذه الدراسات في حد ذاتها كمراجع في بحثنا واستعملناها كدليل لاستخراج منها بعض المراجع التي غفلنا عنها وانتفعنا منها للوصل لأهدافنا، كما تعرفنا على العقبات المحتملة التي قد نواجهها وكيف تغلبت عليها هذه الدراسات.

الجانب النظري

الفصل الأول

حصة الأعمال التطبيقية

-تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية هي الجانب المتكامل من التربية التي تسهم بشكل كبير في النمو الشامل والمتزن للنشء وذلك من خلال ممارستهم لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية تحت اشراف الأساتذة المؤهلين، وعليه فإن عملية إعداد الأستاذ أكاديميا تعتبر نقطة البدء في إعداد أجيال بأكملها. وبما أن عملية إعداد الأستاذ إعدادا متكاملا هو الأساس في مختلف معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية ، كان لابد أن يكون هنا برنامج منظما تنظيما دقيقا ومخططا له، له أهداف واضحة، وله الأثر الكبير في تكوين الطالب واكسابه مختلف المعارف والمهارات التدريسية اللازمة لمهنته المستقبلية.

وعليه تعتبر حصة الاعمال التطبيقية في معاهد وأقسام علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أحد أهم أركان برامج إعداد الطلبة وتكوينهم، فينظر الى الحصة التطبيقية على أنها برنامج متكامل ومتوازن يهدف الى اعداد الطلبة بالشكل المطلوب ، وتعتبر التربية العملية المعيار الحقيقي للحكم على مدى نجاح برامج الاعداد ، فهي البوتقة التي تنصهر فيها مختلف المقاييس التعليمية من مقاييس نظرية ومقاييس عملية تطبيقية، فهي بمثابة حجر الزاوية في اعداد الطالب، حيث يتعرف فيها الطالب على أهم متطلبات مهنة التدريس ويكتسب فيها فكرة عامة عن خصائص التعليم الناجح ، حيث يسطر برنامج خاص لها يسمى ببرنامج التربية العملية يمر بمجموعة من المراحل تبدأ بمرحلة تمهيدية يتم فيها إعداد الطالب نظريا ويتلقى فيها مجموعة من المقاييس التي تهدف الى اكسابه مختلف المعلومات والمعارف والمهارات ثم عملية تنفيذ التربية العملية حيث يتم تطبيق ما قدم نظريا على أرض الواقع ويتم فيها اختزال الفجوة بين الجانبيين النظري والتطبيقي، و عليه سوف يتم في هذا الفصل التطرق الى حصة الاعمال التطبيقية من مفهومها، أهميتها، أهدافها، مراحل تنفيذ برنامجها غيرها من النقاط.

1مفهوم حصة الاعمال التطبيقية أو(التربية العملية):

عرف عامر الشهراني التربية العملية بأنها : الخبرة الواقعية والحقيقة التي يمر بها الطالب في فترة زمنية محددة، يقوم فيها بجميع النشاطات التعليمية التي يقوم بها المعلم الأساسي، وهذه النشاطات تساعد الطالب المعلم على اكتساب العديد من المهارات والخبرات والكفايات التربوية التي يحتاجها المعلم ليقوم بعملية التدريس بفعالية.[1]

عرفها فتحي الكرداني و مصطفى السايح بأنها :برنامج تدريبي علمي تقدمه كليات التربية الرياضية على مدى فترة زمنية محددة وتحت إشرافها، حيث يهدف البرنامج الى اتاحة الفرصة للطلاب المعلمين لتطبيق ما تعلموه من معلومات وافكار ومفاهيم نظرية وتطبيقيا وعمليا أثناء قيامهم بمهام التدريس الفعلي بالمدرسة، الأمر الذي يعمل على تحقيق الألفة بينهم وبين العناصر البشرية والمادية للعملية التعليمية من جهة، كما يعمل على اكسابهم الخبرات التربوية المتنوعة في الجوانب المهارية والانفعالية من جهة أخرى.[2]

2مجالات التربية العملية: تنقسم التربية العملية الى ثلاث مجالات اساسية هي:

2-1المجال البشري : فمعلم التربية الرياضية في مهنته يتعامل مع الكائنات البشرية، والعقول الانسانية، مع فكر الانسان وثقافته ويتعامل كذلك مع قيمه وسلوكه وخلقه، فهو يتعامل مع بشر مثله، لذا يجب أن يكون على علم بقدراتهم وخصائصهم السنية وميولهم واهتماماتهم، ويعمل على اشباع ذلك من خلال معاملاته لهم كعقل وجسم في آن واحد.

2 -2 المجال المكاني (الجغرافي) يتمثل ذلك في المدارس المختلفة التي يقوم فيها الطالب بالتدريب الفعلي للمراحل الدراسية المختلفة (ابتدائي اعدادي ثانوي جامعي)

2-**3 المجال الزمني** :وقد حددتها اللائحة الداخلية لكليات التربية الرياضية في نظامين :

-التربية العملية المنفصلة : بواقع التدريب ليوم واحد في الاسبوع.

---

[1] عامر الشهراني، مرشد الطالب المعلم في التربية العملية، مطابع دار البلاد،ط 1 ،جدة السعودية ، - 1994 ،ص 6

[2] فتحي الكرداني و مصطفى السايح : التربية العملية بين النظرية و التطبيق ، ط 1،دار الجامعيين ،مصر، 2003 ، ص15

التربية العملية المتصلة : وهو تدريب لدة متواصلة حسب البرنامج المقرر.[1]

3-أهمية التربية العملية:

ترجع أهمية التربية العملية الى أهمية الأهداف التي تسعى الي تحقيقها، والى ما تحاوله من سد الفجوة بين النظرية والتطبيق، إضافة الى أنها تنسجم مع الاتجاهات التربوية المعاصرة في إعداد المعلمين وتدريبهم، خاصة أنه معرفة الطالب المعلم بالمفاهيم والمبادئ والنظريات التربوية لا تعد مؤشرا كافيا يمكن أن نحكم من خلاله على نجاح الطالب المعلم في مهنة التدريس، وانما لابد من التأكد من قدرته على تطبيق هذه المعارف والمفاهيم والمبادئ والنظريات بطريقة علمية صحيحة واسلوب أدائي سليم ، وبذلك يمكن القول أن الطالب المعلم قد اكتسب المهارات او الخبرات التدريسية التي ستمكنه من أداء عمله على أكمل وجه[2]. تطرق العديد من المختصون الى أهمية التربية العملية، وهنا يقوم الباحث بحصر أهمية التربية العملية في النقاط التالية:

- الربط بين الد راسة النظرية والتطبيق العملي، حيث أكد تشارلز بيوتشر Bucher charles أن التربية العملية تحقق العلاقة بين النظريات وممارستها، وتعطي الاحساس بالمسئولية، وتساعد الفرد على التكيف مع بيئته.

-امتلاك الكفايات العملية اللازمة لمعلم المرحلة المختارة التي ترتبط بأساليب التدريس لمختلف المواد واستخدام الوسائل التعليمية، واد ارة الصفوف، والتعامل مع أطراف العملية التربوية.

-تشكل عملية التدريب على التغذية الراجعة للطالب المعلم حول الد راسة النظرية والمعارف التي درسها نظريا حيث يري مدى صلة المواد النظرية التي درسها بالكفاءات التدريبية مما يولد للطالب المعلم الإقبال على الجانب النظري.

[1] احمد ماهر أنور حسن و آخرون : التدريس في التربية الرياضية ، درا الفكر العربي ،القاهرة مصر ، ط -- 1 ، 2008 ،ص230

[2] - أحمد ماهر أنور حسن و آخرون : مرجع سابق

4-اهداف التربية العملية:

-فهم مبادئ وحقائق المعارف والمهارات التي يكتسبها الطالب المعلم في برامج التربية العملية.

-معرفة الطالب المعلم لمهام وحقوق و واجبات المعلم عن طريق الخبرة المباشرة التي يكتسبها من برامج التربية العملية.

-إكساب الطالب المعلم بعض الاتجاهات الايجابية نحو مهنة التدريس مثل :الصبر، التحمل، القدرة علي اتخاذ القرار والإخلاص، الصدق وغيرها.

5-أسس التربية العملية ومبادئ نجاح برنامجها:

ترتكز التربية العملية على مجموعة من الأسس والمبادئ، لابد من مراعاتها في تخطيط وتنظيم برنامج التربية العملية وذلك من أجل الوصول الى تحقيق اهدافها وغاياتها، ومن بين المبادئ والأسس التي يوصى بها المختصون نذكر مايلي:

-يتطلب نجاح برنامج التربية العملية توافر مجموعة من الإمكانات البشرية والتجهيزات المادية المتنوعة.

-ينبغي أن تكون أهداف برنامج التربية العملية واضحة للمشتركين في البرنامج جميعا.

-يتوقف نجاح برنامج التربية العملية على درجة التخطيط والتنظيم، وبالتالي فانه لابد من التخطيط والتنظيم الفعال برنامج التربية العملية.

-ينبغي أن يتحقق روح العمل التعاوني بين جميع الاطراف المشاركة في البرنامج.

-قائمة التخصصات الرياضية التطبيقية ضمن المقاييس المدرسة لمستوى ليسانس

-المحتوى والمهارات:

التحكم في جميع مستويات الأداء البدني لخريجي طلبة الليسانس – معهد التربية البدنية والرياضية.

الرياضات الجماعية: كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة.

الرياضات الفردية: ألعاب القوى، ثقافة بدنية، جمباز.

الرياضات المائية: السباحة

الرياضات القتالية: الكاراتيه، الجودو .

1- تخصص كرة القدم:

الوصف: معرفة نشاط كرة القدم من الناحية النظرية والعملية.

محتويات التدريس الرئيسية هي في الجزء النظري: المعرفة التاريخية والتنظيمية والثقافية والتعليمية والتكنولوجية والتقنية لكرة القدم.

أما من جانبها التطبيقي: التحسين الفني والتكتيكي للاعب كرة القدم، معرفة القواعد الأساسية وتطبيقها في اللعبة، تحديد الأهداف التي تم تناولها في الحصة، ومعرفة المراحل الرئيسية للعبة، والمشاركة في وضعية حقيقية في لعبة كرة القدم، والانضمام إلى مجموعة من أجل محاولة تغيير وموازين القوى، وتحسين الأسلوب الفردي الخاص بالمتعلم، والسعي إلى التميز كلاعب كرة القدم[1].

[1] Eric Duprat , Enseigner le football : En milieu scolaire (collèges, lycées) et au club (Français) Broché – 11 juin 2007.

أهداف التدريب النظرية: المعرفة التاريخية والاجتماعية والتعليمية والتقنية للرجبي وكرة القدم.
أهداف التدريب العملي: إتقان كرة القدم والرجبي في جوانبها الفنية والتكتيكية والاستراتيجية في مواقف اللعبة.

- **الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم:**

اعتمادًا على مركز اللعب، تختلف مصادر الطاقة والمسافات المقطوعة. فيجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بقدرات بدنية وفسيولوجية ونفسية كافية لتلبية متطلبات النشاط. وفقا لدوفور Dufour (1990): فأكثر من 90 دقيقة من اللعب هناك ما يقرب من 60 دقيقة من اللعب الفعلي. خلال هذه الدقائق الستين، واعتمادًا على المركز، يجري اللاعب بين 20 إلى 40% فقط (أو بين 12 إلى 24 دقيقة). في وقت الجري هذا، نعتمد على متوسط 3 كيلومترات من المشي و7 كيلومترات من الجري 7 كيلومترات مقسمة إلى 64% من الجري الهوائي البطيء، و24% من الجري بمعدل سرعة لاهوائية (حوالي 80% من VO2max أي من 10إلى 17 كم/ساعة) و14% ركض عالي الكثافة (18 إلى 27 كم / ساعة).[1]

2-تخصص ألعاب القوى:

الوصف: يهدف هذا المقياس إلى اكتساب المعرفة والمهارات الخاصة بأنشطة الأداء الرياضي، في التفاعل بين النظرية والممارسة، وسيتعين على الطالب المشاركة في مشروع أداء يسمح له بالتقدم، ليصبح على دراية بالمحددات لنجاحها في العمل، لتحديد مبادئ الكفاءة الحركية لغرض إعادة اخراجها لاحقا في مختلفة التداخلات التدريسية. ويتم التركيز على نشاطين أساسيين:

- **الممارسة "الرئيسية"**: وتمثل سباقات الحواجز العالية؛ وذلك بتحديد الأبعاد الثقافية والمعرفة الفسيولوجية ومبادئ الكفاءة التقنية ومبرراتها الميكانيكية الحيوية والسلوكيات النموذجية للممارس، والمشاكل التي يطرحها هذا النشاط والحلول التعليمية.

[1] Erick Mombaerts, De l'analyse du jeu à la formation du joueur, Broché, 6 octobre 1997.

- **الممارسة "الثانوية"**: وهي من عائلة القفزات (عبر الوثب الخماسي، والوثب العالي)، والتي تغذي نهجًا تكميليًا قائمًا على تعليم أساسيات ألعاب القوى.[1]

كما يهدف هذا المقياس إلى التخصصية من خلال صياغة (نظرية، وممارسة) لتعميق المعرفة والمهارات:

الفصل الدراسي الأول: سباق الحواجز المنخفضة / الوثب العالي.

الفصل الدراسي الثاني: 400 م سباق / القفز بالزانة.

فعلى المستوى النظري، يطور الطالب المعرفة الثقافية والعلمية والتربوية والتعليمية أما على المستوى التطبيقي، سيُطلب من الطالب تصميم مشروع أداء مهارة ومحاولة تنفيذها. وسيتضمن ذلك القدرة على:

- تعبئة مواردهم المختلفة لإنتاج أفضل أداء في زمن معين.
- لإجراء تشخيص مناسب لأدائه البدني.
- لتحديد المؤشرات ذات الصلة لتحديد آفاق العمل.
- أو للتخطيط لتسلسل التدريب.
- لتصميم وتحريك التسلسلات التعليمية المتعلقة بموضوع معين.
- لبناء اهتمام العينة المستهدفة بمشروع تحول يتكيف مع التحديات التعليمية والقيادة التي تطرحها الأنشطة الرياضية[2].

3-تخصص الجمباز:

الوصف:

- المعرفة النظرية والتطبيقية المتعلقة بتدريب الجمباز.

---

[1] AUBERT F, CHOFFIN T, Athlétisme. Les courses. De l'école aux associations. Revue EPS, 2007.

[2] AUBERT F, BLANCON T, LEVICQ S. Athlétisme. Les sauts. De l'école aux associations, Revue EPS, 2004.

- منهجية التدريب.

- اكتساب حوالي 20 عنصرًا رياضيًا على أجهزة الإمساك والدفع

- المعرفة المتعلقة بالإعداد البدني والنفسي للاعب الجمباز.

- تعلم وتحسين تقنيات ومهارات الجمباز.

- معرفة المصطلحات الأساسية لأنشطة الجمباز.

- معرفة الجوانب الميكانيكية للجمباز.[1]

4- التخصص: كرة السلة

الوصف:

الفصل الأول: فهم ما الذي يحدد الإتقان والأداء في النشاط. سيكون الهدف إذن هو ربط

-موارد الفرد.

-نشاط ذلك الفرد في سياق كرة السلة.

-ما يميز نشاط كرة السلة.

حيث تتم دراسة هذه العلاقة المنهجية على أساس المعرفة العلمية وأدوات المراقبة وفي الوقت نفسه، سيتضمن التعامل مع أدوات التحليل الموضوعية والعملية، وتطويرها من أجل التمكن من مراقبة فوائد التعلم الجماعية بشكل فعال.

الفصل الثاني: تحليل ما يحدد الإتقان والأداء في النشاط. سيكون الهدف إذن تحديد العلاقات بين:

-موارد الفرد.

-أنشطة الفرد في إطار رياضة كرة السلة.

- خصائص نشاط كرة السلة.

[1] T.Smith, Biomécanique et gymnastique, PUF.1991.

حيث يتم تحليل هذه العلاقة النظامية وتبريرها باستخدام المعرفة العلمية والمؤشرات السلوكية. وبالتالي يكون تشخيص الفوائد الملاحظة باستخدام معايير جماعية وفردية موضوعية وذات صلة قدر الإمكان.

5- تخصص كرة اليد

الوصف: الأهداف العامة لهذا المقياس:

يجب أن يعرف الطالب كيفية تعليم كرة اليد لأغراض تعليمية، تدريبية، أو ممارستها.

ويمكننا توضيح الأهداف التالية: التعرف على احتياجات مجموعة، أو فريق، أو لاعب، واستنباط أهداف مترابطة، ثم اختيار الوسائل التعليمية الأنسب للأهداف المستوحاة وطرق التدخل.

معرفة كيفية تعديل متغيرات التدريس التي يمكن للمدرس أن يتدخل من خلالها لإدارة الحصة واستغلال "الوقت الحقيقي" بما يتفق مع الأهداف المسطرة.

6- تخصص الجودو:

الوصف: تحليل وممارسة الجودو.

- تنمية المعرفة العلمية والثقافية عن رياضة الجودو.
- تحسين المهارات، والتنويع في المكتسبات التقنية. [1]

7- تخصص السباحة:

الوصف: يهدف هذا المقياس إلى اكتساب المعرفة والمهارات الخاصة بنشاط الأداء المقاس، في التفاعل بين النظرية والممارسة سيضطر الطالب إلى الانخراط في مشروع أداء يسمح له

[1] D.Thabot, «JUDO OPTIMAL », les cahiers, ACTIO, 1995.

بالتقدم، ليكون على دراية بمحددات نجاحه في العمل، لتحديد مبادئ الكفاءة الحركية وهذا، لأغراض إعادة الاستثمار اللاحقة في مجال تعليم.

كما يركز على فهم وتفسير الظواهر التي تحدث في التفاعل البدني (للسباح / الماء) من خلال إجراء حصص لتدريبات مائية مختلفة مع أو بدون معدات. للتعلم وتحسين الاداء في رياضة السباحة. العمل على التوعية للسلامة والإنقاذ المائي. التدريب على الإسعافات الأولية التكميلية. الدمج بين الجوانب الميكانيكية الحيوية لأداء السباحة والمفاهيم الفسيولوجية المطبقة في التدريب. تحليل وصفي وتاريخي للطرق الأساسية الأربعة في السباحة. مفهوم السرعة، السعة، الترددات، ومؤشر السباحة.

الصفات البدنية الخاصة بالسباحة:

يبدو من الشكل الظاهري لرياضة السباحة بأن التحكم المهاري في تقنياتها هو الأداة الفاصلة للوصول الى التفوق، مع ذلك تظل العمليات الفسيولوجية هي التي تكمن وراء تطوير في الصفات البدنية الخاصة بكل تخصص مع ضبط الأداء. فعلى مستوى الطاقة، يتمتع السباح "المثالي" بمستوى عالٍ من التحمل مع قدرة طاقوية عالية. اذ أن العوامل الفسيولوجية التي تحدد قدرة الأداء اللاهوائية والهوائية مع إمكانية الحفاظ عليها عند أعلى مستوى مع أطول فترة ممكنة.[1]

8-تخصص الكرة الطائرة:

الوصف:

تحديد مستويات لعب الكرة الطائرة، من المبتدئين إلى المحترفين، من الناحية الفنية وكذا التعليمية.

[1] Sébastien Chalencon, Prédiction de la performance en natation par les mesures d'activité du Système Nerveux Autonome : modélisation mathématique, LIBM – Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, 2014

بناء مواقف التعلم على أساس المتغيرات التعليمية المكيفة لرياضة كرة الطائرة. وتنفيذها أثناء التدريبات التطبيقية.[1]

-الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة الطائرة:

- التحمل الخاص والعالي الشدة
- التحكم بالكرة في الهجومات العالية بشكل متزايد تتطلب قوة الارتقاء، القوة الانفجارية وقوة الأطراف المشاركة في الحركة.
- الحركات الجانبية، الأمامية، والخلفية أسرع أكثر فأكثر عند تسلسل المهام.
- قدرات حركية كبيرة، ورد فعل لها يتناسب مع السرعات الكبيرة للكرة بشكل متزايد.

[1] THEVENOT. JC, DROUJININSKY. D, « le guide du volley-ball », Editions EPS, 2010.

3 École d'excellence (volleyball Québec), Modèle de développement des athlètes en volleyball 2017-2021, Avril 2017

الخلاصة

بعدما تم التطرق اليه في هذا الفصل، تتضح لنا الأهمية الكبيرة التي تلعبها التربية العملية في عملية إعداد الطالب، فهي تعد عماد اكتساب الخبرات والمعارف والمهارات المهنية الحقيقية، كما أنها السبيل الوحيد الذي يكتشف من خلاله الطالب نفسه في مجال تخصصه، فيطلع من خلالها على مدى قدرته على تحمل أعباء التدريس وأنه ذو كفاءة في مواجهة التلاميذ وافادتهم والاستفادة منهم، كما تساعده على تنمية مهاراته وقدراته المهنية، وكذا ربط معارفه النظرية على أرض الوقع، وبالتالي يتحقق الدمج بين النظرية والتطبيق.

حيث أنه من خلال برنامج التربية العملية تصبح عملية إعداد الأستاذ عملية تتصف بالواقعية من جهة، وأنها عملية ذات معنى وقيمة وظيفية من جهة أخرى، حيث يدرك الطالب بعد انهائه لأخر مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج و هو التدريس الفعلي بالمؤسسات التربوية أو ما يسمى بالتربص الميداني، الفائدة التي حققها من خلال برنامج التربية العملية لأنه تعامل مع ظروف واقعية من تلاميذ وأساتذة وأدوات ووسائل بيداغوجية، واكتشف من خلالها مختلف المشاكل والصعوبات التي قد تواجهه في المستقبل وكيفية ايجاد الحلول المناسبة لها.

ومن هنا يمكن القول أنه يصعب تصور وجود برنامج لإعداد الأساتذة مع غياب برنامج منظم ومخطط للتربية العملية، وعليه فان وجود مثل هذه البرامج يعد من الأمور الأساسية في برامج إعداد المربيين.

الفصل الثاني

التحمل

تمهيد:

يعد التحمل من الصفات الاساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضرورتها لجميع الرياضيين ، فالجهد الذي يبذله الرياضي خلال التدريب والسباقات يفرض عبئا بدنيا وعصبيا ونفسيا على أجهزة الجسم واعضائه المختلفة مما تنعكس عمى حدوث ظاهرة التعب ويعمل التحمل عمى تأخير ظهور التعب وتساعد على ادامة العمل واستقرار نسبي لفاعلية الاداء الحركي ، فضلا عن درجة تكيف الرياضي في اوجه النشاط الذي يؤدى لفترة طويلة وذلك لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي فكلما زادت كفاءة الجهازين للرياضي زادت مقدرته على تحمل العمل الحركي واستمراره فيه لفترة طويلة بسبب امداد العضلات بالأوكسجين بصورة دائمة ، وكذلك كفاءة الجهاز العصبي والتوافق العصبي العظمي ومدى الاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم.

ولما كان هناك انشطة رياضية مختلفة ومتنوعة فهناك ايضا انواع مختلفة من التحمل، ولا يقتصر مفهوم التحمل على الاداء لمدة زمنية طويلة فقط وانما هو المقدرة على مواجهة التعب أيا كان نوعه فهناك اشكال واقسام متعددة للتحمل وسوف نأتي على ذكرها لاحقا.

1- مفهوم التحمل

تستعمل كلمة التحمل أو (المقاومة) في مجالات متنوعة من نشاط الانسان وتعني توضيح المميزات الخاصة بالأداء المستمر لعمل ما وان احد الواجبات الرئيسية للتدريب هو المحافظة على قابلية ثبات المستوى الرياضي تحت ظروف السباق ،وان التحمل يعد صفة عامة لأجهزة الانسان العضوية التي تصير واضحة في العمل والرياضة والنشاط الكفاحي.[1]

وان العامل الرئيسي الذي يقيد تنفيذ التدريب بشكل جيد وبنفس الوقت يؤثر فيه هو التعب، فالرياضي الذي يمتلك تحمل جيد هو الذي لا يتعب بسهولة ، ويستطيع الاستمرار في التدريب تحت حالة التعب ، ولأجل ان يقوم الرياضي بالتدريب تحت مثل هذه الحالات يجب علية ان يكيف الاجهزة الوظيفية على خصوصية التدريب المنفذ .[2]

ويعد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في اغلب الرياضات مثل الالعاب الجماعية وفعاليات العاب القوى والسباحة والدراجات والتجذيف والمنازلات وغيرها.[3]

وهناك تعريفات كثيرة لصفة التحمل في التدريب الرياضي فقد عرفها فاضل كردي عن عصام عبد الخالق بانها مقدرة الرياضي على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة ممكنة واكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الاداء.[4]

وأشار محمد صبحي حسانين واحمد كسرى الى ان مفهوم التحمل يعني المقدرة على الاستمرار ولأطول فترة زمنية في اداء الاعمال الالية دون انخفاض في مستوى الاداء والتغلب على حالة التعب وقد يكون ذهنيا او نفسيا او بدنيا.[1]

---

[1] عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، دار الكتب والوثائق-2011- ص301.302

[2] محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2، بغداد ، مكتب الفضلي،2008-ص590.

[3] .نوال ميدي وفاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي، ط 1،عمان،المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2111 ، ص 139

[4] فاضل كردي الشمري : تحديد مستويات معيارية لتحمل أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي فرق أندية الفرات الاوسط .11 الشباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كمية التربية الرياضية جامعة بابل، 2115 ، ص

2-انواع التحمل: قسمت انواع التحمل الى التحمل العام، التحمل الخاص.

-التحمل العام:

لغرض دراسة التحمل العام يجب أن نضع في الاعتبار جانبين مهمين يختص الجانب الأول منهما بالمدة التي يتعين على الرياضي أن يكون قادرا في أثناءها على اداء عمل ما، في حين يختص الجانب الاخر بمدى مناسبة مثل هذا الحمل لمستوى الانجاز في نوع النشاط الممارس وينتج عن هذين الجانبين تبعات مهمة من الناحية العلمية، مثال طرائق التدريب التي يتم استخدامها في كل نوع من الأنشطة الرياضية لتطوير مستوى التحمل العام في هذا النشاط ، والمدى الذي يمكن ان يصل اليه اللاعب عند استخدام كل طريقة حتى يكون ذا تأثير مناسب في مستوى اللاعب في لعبته لان استخدام تمرينات التحمل العام الهوائي لتنمية التحمل في الانشطة السريعة القوية يؤثر سلبا على المكونات الفنية للأداء وطبيعته وقد يؤثر تأثيرا سلبيا على توقيت وايقاع الاداء الحركي وبالتالي على مستوى السرعة ومستوى القوة العضلية، وبناءا على ذلك بلاتونف وضع تعريفا للتحمل العام وقد يكون هو الاكثر دقة وهو المقدرة على الاستمرار بفاعلية في اداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الاعمال البدنية وانتقال تأثيرها على هذا النشاط.

-التحمل الخاص:

ان لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي و في ضوء الصفة البدنية الخاصة، لذا فان صفة التحمل ترتبط مع بعض الصفات الاخرى كالسرعة والقوة وبنسب مختلفة لنوع النشاط الرياضي المتخصص

---

[1] محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1998-ص195.

لتصبح قدرة تتميز باستمرار الاداء الحركي بالسرعة او القوة او كلاهما ولفترة زمنية معينة وباستخدام العمل العضلي الأقصى وغير الأقصى.

ومن خلال ما ذكر يمكن القول ان التحمل الخاص هو مقدرة الرياضي على الاستمرار في الاعمال البدنية وبما يتناسب مع النشاط الرياضي بكفاءة عالية ولفترة زمنية معينة ومحاولة الحفاظ على مستوى الاداء، ويقسم التحمل الخاص الى:

1-تحمل السرعة: وهي مقدرة مركبة من صفتي السرعة والتحمل وتختلف درجة التحمل بالنسبة لدرجة السرعة في الفعاليات الرياضيات اذ يختلف التحمل بالنسبة لسباق عدو المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة، وتعد هذه القدرة التي تعتمد على السرعة القصوى وشبه القصوى حيث تنعكس قابلية الرياضي خلال تحمل السرعة في المحافظة على جميع مسافة السباق بسرعة عالية تؤدي الى تحقيق افضل النتائج.[1]

2-تحمل القوة: وهو المقدرة على اداء عمل الرياضي الثابت والمتحرك بقوة ومدة زمنية معينة وحسب متطلبات المنافسة ومحاولة الحفاظ على مستوى الاداء.

3-تحمل الاداء: وهو تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.[2]

- لتنمية تحمل الاداء تكون الشدة متوسطة الى اقل من القصوى.
- التكرار 8- 10 مرات.
- الراحة 90-95ثا ايجابية.

4- تحمل القدرة: هو مقدرة الرياضي على الاستمرار ببذل اقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق او المنافسة.[1]

---

[1]قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر-1998-ص496.

[2]كمال درويش ومحمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية والاعداد البدني، طرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1998،ص67.

التحمل بالنسبة لصرف الطاقة ينقسم الى:

- **التحمل الهوائي:** وهو العمل العضلي بالاعتماد على الاوكسجين الخارجي لتحرير الطاقة من وقود العضلة اذ يعتمد على التأكسد الهوائي للمواد الكربوهيدراتية والدهون، وتؤدي عملية تحسن القدرة الهوائية الى زيادة حجم القلب وكذلك الممرات المستخدمة في تغذية العضلات(الشعيرات الدموية).

- **التحمل اللاهوائي:** وهو العمل العضلي بدون استخدام الاوكسجين الخارجي والاعتماد على الطاقة المخزونة ويعتمد على تفتيت حامض الفسفوكرياتين او التحلل اللاهوائي للجلوكوز لإنتاج الطاقة أي اعادة تكوين مركب ATP ، ونتيجة لعدم امكانية التخلص من ثاني اوكسيد الكربون مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض اللاكتيك.

انواع التحمل بالنسبة للزمن:

-التحمل لفترة زمنية قصيرة بين(30ثا-2د) مثل ركض(100-200-400م).

-التحمل لفترة زمنية متوسطة بين(2-8د) ويتم تحسينه من خلال التكرار(800-1500م).

-التحمل لفترة زمنية طويلة بين(10-30د)مثل ركض(3000-1000م).

-التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة تمتد لأكثر من 30د كما هو الحال في الماراثون والدراجات والسباحة لمسافات طويلة.

-طرق تدريب التحمل:

التدريب المستمر.

التدريب الفتري.

التدريب منخفض الشدة

---

[1]سعد محمد دخيل : تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل بغداد ، الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض110م حواجز رسالة ماجيستير 2001،ص19 .

التدريب مرتفع الشدة.

التدريب التكراري.

اهداف التحمل:

تحسين الكفاية الوظيفية لعمل الاجهزة الداخلية في جسم الانسان عن طريق: زيادة حجم القلب، مما ينتج عنه زيادة في نسبة ضخ الدم للجسم بسرعة كبيرة.

– زيادة السعة الهوائية للرئتين، مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم واثره في زيادة نسبة الاوكسجين المستنشق وتوزيعه في الجسم.

– زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوزيعها في الجسم ، مما ينتج عنه سهولة نقل الغذاء وسرعته في الجسم.

– زيادة الحجرات الدموية.

الخلاصة

ومنه خلاصة القول في هذا الفصل تمكنا من توضيح مفهوم التحمل والتعرف الى أنواعه واهم اهدافه للرياضي الممارس وطرق تدريبه بشكل مختصر.

بحيث تعتبر هذه الصفة من الصفات الاساسية لعناصر اللياقة البدنية حيث يؤدي الى تحسين القدرات الهوائية والحد الاقصى للأكسجين ومنه زيادة الكفاءة البدنية للرياضي مما يرفع من مستوى تحمل القوة والسرعة والدوري والتنفسي ما يؤدي الى الارتفاع العام للكفاءة البدنية وقدرة مقاومة التعب وبالتالي المحافظة على ثبات الحالة النفسية والانفعالية للرياضي.

الجانب التطبيقي

تمهيد

ان طبيعة البحث الذي تطرحه دراستنا تستوجب علينا من صحة او خطا الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية وفق ما يفرضه المنهج من قواعد وخطوات لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب علينا القيام ببعض الاجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية فالبحث العلمي لا يعني القيام بالاختبار فقط وانما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الاولية والاسس العلمية للاختبارات والضبط الاجرائي للمتغيرات، كما ان لمشكل الدراسة يفرض علينا اتباع المنهج الشبه التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة مختلف العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1) الدراسة الاستطلاعية:

تم جمع المادة العلمية وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع اهدافه.

وقمنا بالدراسة الاستطلاعية الميدانية لطلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط محاولة للتعرف أكثر على مجتمع الدراسة، بعدها بدأنا الحضور لحصص من اجل مراقبة الطلبة والاقتراب منهم واخذ فكرة عن انطباعاتهم وتفاهم مع الاستاذ على بعض النقاط التي من شانها ان تخدم بحثنا ومحاولة التعرف على أهم الفروض التي يمكن صياغتها من خلال مقابلة وجمع البيانات عن الإمكانيات العلمية والبشرية والمادية.

وقبل بدأ الاختبارات، كانت عملية الاتصال مع بعض الاساتذة الاخرين ومحاورتهم حول إمكانية تطبيق الخطوات البحثية قصد الحصول على آراءهم وانطباعاتهم حول هذا الموضوع وبغية اختيار وضبط العينة وبالتعاون مع الطلبة لتسهيل عملية الاختبار وذلك بشرح المضمون وتوضيح أهداف الدراسة وابراز اهمية البحث من خلال أثره على الطلبة بالدرجة الأولى وعلى النتائج هاته الدراسة بالدرجة الثانية.

2) منهج الدراسة:

يعد المنهج هو "الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين"[1] وعلى هذا الاساس استخدمنا المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمتها طبيعة المشكلة، اذ يعد المنهج الشبه تجريبي من "أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها" [2].

والى هذا فقد تم استخدام المنهج الشبه التجريبي والذي يشير في مضمونه العلمي العام الى قياس تأثير موقف معين على ظاهرة ما هو غير مرتبط اساسا بالجانب الزمني [3].

---

[1] أكرم خطابية، **المناهج المعاصرة في التربية الرياضية**، دار النشر والتوزيع .ط1.1997 ص19.

[2] ديوبولد. فان دالين؛ **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ترجمة(محمد نبيل)وآخرون. مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. القاهرة، 1991 ، ص 407

[3] محمد زيان العمر. **البحث العلمي مناهجه وتقنياته**. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.ط4 1938-ص27.

كما عرف ايضا انه " دراسة العلاقات بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون التحكم في المتغيرات " وايضا " هو الذي يقوم في الاساس على دراسة الظواهر الانسانية كما هي دون تغيير " [1].

3) مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

تعد عملية اختيار مجتمع البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب منا البحث عن مجتمع يتلاءم مع طبيعة العمل، إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتمثل مجتمع دراستنا في جميع طلبة الليسانس لمعهد التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية بالأغواط.

- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الأصلي، أو هي عدد من الحالات التي تؤخذ من المجتمع الأصلي وتجمع منها البيانات أو المعطيات بقصد دراسة خصائصه، تم إختيار العينة القصدية (العمدية المستهدفة) وهي التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود (عينة قصدية) حيث وقع اختيارنا على قسم سنة اولى ليسانس، حيث طبقة عليهم الدراسة لسنتين متتاليتين (2018/2017، و2019/2018)، كما تمثلت العينة الدراسة في **(38 طالب)**.

- تجانس عينة الدراسة: (من حيث العمر الزمني، والجانب المورفولوجي)

طبقة مجموعة من القياسات المورفولوجية على عينة الدراسة وكان غرضها معرفة نسبة التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية والتي تمثل طلبة الليسانس في الطورين الأول، والثاني.

[1] سالم القحطاني وآخرون. منهج البحث في العلوم السلوكية . مكتبة العبيكان. الرياض. ط2. 1425.ص188

الجدول رقم (1): يمثل النسب المئوية لأعمار الطلبة في سنة 2017-2018 (سنة أولى ليسانس)

السن	التكرار	النسبة
من 19 سنة إلى 24 سنة	28	**73,7%**
من 25 سنة إلى 29 سنة	8	**21,1%**
أكثر من 29 سنة	2	**5,3%**
المجموع	**38**	**100%**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 28 فرد من أفراد العينة بنسبة 73.7% تتراوح أعمارهم ما بين 19 إلى 24 سنة بينما يوجد 8 أفراد بنسبة 21.1% من إجمالي العينة أعمارهم تتراوح ما بين 25 إلى 29، وفي الأخير نجد 2 طالبين بنسبة 5.3% من أفراد العينة أعمارهم فوق 29 سنة.

الجدول رقم (1): يمثل النسب المئوية لأعمار الطلبة في سنة 2018-2019 (سنة ثانية ليسانس):

السن	التكرار	النسبة
من 19 سنة إلى 24 سنة	23	**60,5%**
من 25 سنة إلى 29 سنة	12	**31,6%**
أكثر من 29 سنة	3	**7,9%**
المجموع	**38**	**100%**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 23 فرد من أفراد العينة بنسبة 60,5% تتراوح أعمارهم ما بين 19 إلى 24 سنة بينما يوجد 12 أفراد بنسبة 31,6% من إجمالي العينة أعمارهم تتراوح ما بين 25 إلى 29، وفي الأخير نجد 3 طالبين بنسبة 7,9% من أفراد العينة أعمارهم فوق 29 سنة.

الجدول رقم (2): يمثل النسب المئوية لأوزان الطلبة سنة 2017-2018 (سنة أولى ليسانس)

أوزان	التكرار	النسبة
50 -60 كغ	4	**10,5%**
61-70 كلغ	20	**52,6%**
71-80 كلغ	10	**26,3%**
اكثر من 80 كغ	4	**10,5%**
المجموع	**38**	**100,0%**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 4 افراد من أفراد العينة بنسبة 10.5% تتراوح أوزانهم ما بين 50 إلى 60 كغ ، بينما يوجد 20 طالب بنسبة 52,6% من إجمالي العينة أوزانهم تتراوح ما بين 61 إلى 70كغ، و10 طلاب بين 17الى 80كغ بنسبة 26,3%،وأخيرا 4 أفراد بنسبة10,5% أكثر من 80كغ.

الجدول رقم (2): يمثل النسب المئوية لأوزان الطلبة سنة 2018-2019 (سنة ثانية ليسانس):

أوزان	التكرار	النسبة
48-57 كغ	2	**5,3%**
58-67 كغ	12	**31,6%**
68-77 كغ	16	**42,1%**
78-87 كغ	6	**15,8%**
88 كغ فأكثر	2	**5,3%**
المجموع	**38**	**100%**

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 2 فرد من أفراد العينة بنسبة 5,3% تتراوح أوزانهم ما بين 48 إلى 57 كغ ، بينما يوجد 12 طالب بنسبة 31,6% من إجمالي العينة أوزانهم تتراوح ما بين 58 إلى67كغ، و16 طلاب بين 68الى 77كغ بنسبة 42,1%،و 6 أفراد بنسبة 15,8% ما بين 78الى 87كغ،واخيرا 2 من الطلبة بنسبة 5,3% اوزانهم أكثر من 88كغ.

الجدول رقم (3): يمثل النسب المئوية لأطوال الطلبة سنة 2017-2018 (سنة أولى ليسانس)

الأطوال	التكرار	النسبة
1.50م إلى 1.69م	7	**18,4%**
1.70م فأكثر	31	**81,6%**
المجموع	**38**	**100%**

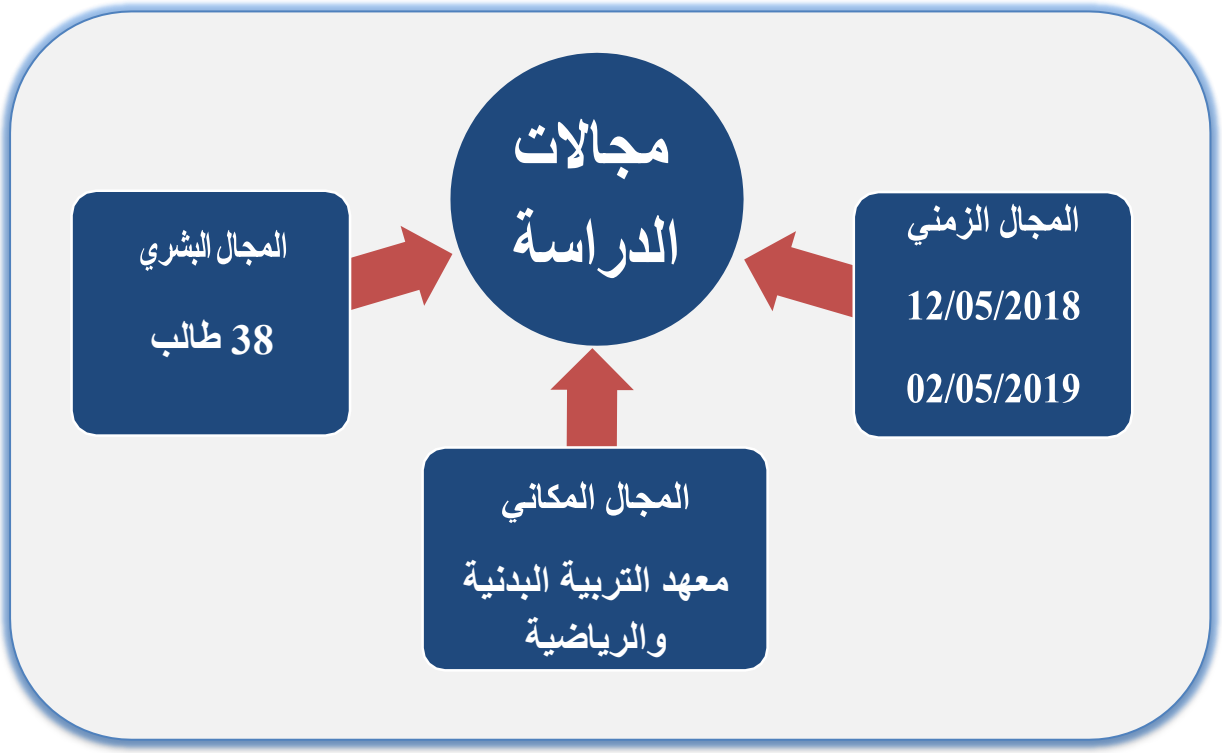
نلاحظ من الجدول أعلاه أن 7 طلبة بنسبة 18,4% يتروح طولهم ما بين 1.50م الى 1.69م بينما 31 طالب بنسبة 81,6% اطوالهم من 1.70م فأكثر.

الجدول رقم (3): يمثل النسب المئوية لأطوال الطلبة سنة 2018-2019 (سنة ثانية ليسانس)

الأطوال	التكرار	النسبة
1.50م إلى 1.69م	6	**15,8%**
1.70م فأكثر	32	**84,2%**
المجموع	**38**	**100%**

نلاحظ من الجدول أعلاه أن 6 طلبة بنسبة 15,8% يتروح طولهم ما بين 1.50م الى 1.69م بينما 32 طالب بنسبة 84,2% اطوالهم من 1.70م فأكثر

4) مجالات الدراسة:



5) متغيرات الدراسة:

ان من خصائص العمل الشبه التجريبي ان يقوم الباحث معتمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة او حادث ويحدد اسباب حدوثه وقد تم ضبط المتغيرات كما يلي:

أ-**المتغير المستقل:** هو الذي يؤدي التغيير في قيمته الى التأثير في قيم متغيرات اخرى لها علاقة بها، وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو **حصة الاعمال التطبيقية.**

ب-**المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات اخرى اي عندما نحدث تعديلات على المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وفي دراستنا المتغير التابع يتمثل في **صفة التحمل ومؤشر كتلة الجسم.**

-أدوات جمع البيانات:

تمثلت الاختبارات المطبقة وهي كما يلي:

- **طريقة الاختبارات الفيزيولوجية:** وهي من اهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث البيولوجية التجريبية، باعتبارها اساس التقييم الموضوعي، واهم وانجح الطرق للوصول الى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

Test navette de luc léger

اختبار Luc Léger هو اختبار تحمل يسمح بإجراء تقييم استقرائي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يتيح هذا الاختبار القابل للتكرار والمقارنة متابعة تطور السرعة الهوائية القصوى.

وصف الاختبار وأدواته:

يعد المسار الرياضي أو صالة الألعاب الرياضية أو الصالة الرياضية ذات السطح المسطح غير القابل للانزلاق ضروريًا لإجراء هذا الاختبار في ظروف آمنة.

يتم وضع الأقماع كل 20 مترًا ، أو يمكن تحديد هذه المنطقة بخطين متوازيين بطول 20 مترًا. مسجل الشريط أو جهاز إرسال الصوت ضروري ، القرص المضغوط المسجل مسبقًا في بروتوكول الحدث متاح في جميع المتاجر المتخصصة أو للتنزيل على الإنترنت.

مطلوب شرائط لاصقة لتجسيد الخطوط المتوازية 20 مترا.

مبدأ اختبار luc léger:

هذا اختبار تشغيل تدريجي لتحديد VMA واستقراء VO2Max. يُطلب من الشاب الرياضي الركض إما على مسار معاير كل 20 مترًا ، أو بين خطين محددين متباعدتين 20 مترًا في صالة للألعاب الرياضية يجب على الرياضي ، لإجراء هذا الاختبار ، أن يكون مرتديًا ملابس رياضية ، وحذاء مناسب للسطح ، وقد تم تسخينه وتمدده قبل إجراء هذا الاختبار.

التعليمات المعطاة للرياضي: يجب أن يقف الرياضي على خط البداية ، ويؤدي إما أكبر عدد من الجولات ذهابًا وإيابًا بسرعات متسارعة تدريجيًا أو زيادة سرعته عند اجتياز كل كتلة على مضمار ألعاب القوى.

عند كل إشارة صوتية، يجب على اللاعب ضبط سرعته ليجد نفسه في حدود 20 مترًا أخرى. إذا تم إجراء الاختبار بين خطين طولهما 20 مترًا، فيجب على اللاعب أن يسد قدمًا

واحدة خلف الخط لبدء العودة والقيام بالدوران. يجب ألا تضع أي شيء خطير أو غير مريح للسماح بهذا الدوران. يتوقف الرياضي عندما لا يعود قادرًا على متابعة السرعة المفروضة ولا يمكنه الوصول إلى الكتلة أو الخط في الوقت المحدد عند مرور الصافرة أو الإشارة. يتم إيقاف الحدث عندما تكون هذه الإزاحة مساوية أو أكبر من مترين. يجب على الرياضي بعد ذلك الاحتفاظ بالمستوى المعلن عن طريق التنبيه. هذه هي نتيجة المستوى الأخير التي تم الحصول عليها التي يتم حسابها لحساب vma.

مسار الاختبار ومبدأه الاساسي: بين سطرين تفصل بينهما مسافة 20 مترًا ، عليك الجري لأطول فترة ممكنة ، مع مراعاة وتيرة الجري التي تتسارع كل دقيقة.

إرشادات لإجراء الاختبار: إذا تم إجراء هذا الاختبار في صالة للألعاب الرياضية، فمن الأفضل أن يتم تجسيد طرفي المسار باستخدام شرائط ذاتية اللصق مرئية بوضوح. إذا تم تنفيذ هذا الحدث على مضمار لألعاب القوى، فيجب أن تكون الأقماع موسومة جيدًا. قد نوصي بمساعدة بعضنا البعض في كل اشارة مع الطلاب الذين تم وضعهم لتجسيد هذه العملية. يجب ألا تكون الأرض زلقة ، ويجب أن يكون الطقس صحيحًا ، وتجنب المطر ، والجليد بالطبع ، ولكن أيضًا رياح معاكسة أو رياح مواتية. تحقق من جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ، ناقل الصوت ، قبل الاختبار. لتوجيه الاختبار، يمكننا أن نطلب من الطالب أو المعلم المتمرس بالفعل إجراء هذا الاختبار مع المجموعة بأكملها، أو على الأقل التظاهر مع مرور الرياضي الأول. قبل كل شيء، اطلب من الرياضي أو المساعدين حفظ رقم المستوى الأخير قبل الفشل في التمرير إلى الكتلة أو إلى الخط الفعلي لأن هذا المستوى هو الذي سيحدد VMA و VO2Max.

النتائج: كل مستوى يتوافق مع السرعة و VO2Max استقراء بالمل– كغ– دقيقة– حسب عمر الرياضي.

6) الادوات الاحصائية للدراسة: تعتبر من اهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الاساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول الى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما ان لكل بحث وسائله الاحصائية الخاصة، التي تتناسب مع نوع المشكلة SPSS وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على البرنامج الاحصائي واستخدامنا كوسيلة احصائية:

-**اختبار ستودنت T.test:** وهو أحد اهم الاختبارات الاحصائية وأكثرها استخداما في الدراسات والابحاث التي تكشف عن دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي عينتين، حيث تقوم فكرته على حساب نسبة انحراف فرق اي متوسطين من متوسطات التوزيع الاحصائي الى الخطأ المعياري سواء لعينة واحدة او عينتين مستقلتين او عينتين مرتبطتين.

الخلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة الى الازاء الاخرى للبحث فيما يخص عينات البحث، مجالاته وكذا أساليب الدراسة الاحصائية.

حيث ان هذه الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث، يسعى الى ان يكون دراسة علمية تتركز عليه الدراسات الاخرى، بالإضافة الى انها تساعدنا على تحليل النتائج التي توصلنا اليها هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي هو اساس كل بحث علمي.

عرض

النتائج وتحليلها

1- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مؤشر كتلة الجسم (IMC) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (1): يمثل نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم (IMC) لعينة الدراسة:

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	دلالة الفروق
القبلي2018/2017	38	23,2379	3,02801	0.377	37	0.738	غير دالة
البعدي2019/2018	38	23,4071	3,05654				

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ قيمة t المحسوب هي 0.377 أما درجة الحرية 37، في حين أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 23,23 والبعدي 23,40، أما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار القبلي 3,02 والبعدي 3,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم (IMC) لعينة الدراسة لأن مستوى الدلالة أكبر من ألفا0.05.

المناقشة وتفسير النتائج:

حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمؤشر كتلة الجسم (IMC) لدى أفراد عينة الدراسة. ومن خلال المعادلة الحسابية لقيمة (IMC)، والتي تظهر لنا أن عدم إنخفاض قيمة مؤشر كتلة الجسم لدى عناصر عينة الدراسة يمكن أن يكون راجع إلى أن محتوى مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على أفراد عينة الدراسة خلال السنة الدراسية (سنة أولى ليسانس) لا تأثر على وزن الجسم، وهذا ما يفسر بعدم إمكانية تأثير محتوى مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على أفراد عينة الدراسة خلال السنة الدراسية (سنة ثانية ليسانس) على

نسبة الدهون في الجسم، ومنه فهي لا تأثر على مؤشر كتلة الجسم (IMC). وهذا ما يتفق مع دراسة (Marybell Avery, Angela Lumpkin, 1987) التي توضح أن الإحصائيات الوصفية الناتجة عن استبيان دوافع التربية البدنية تهدف الى أن الاستمتاع، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحفاظ على الصحة والحالة البدنية جيدة، تم تحديدها على أنها أهم القيم من قبل طلاب الجامعة مع العلم أن صفة الإنقاص والتحكم في الوزن كانت من ضمن الاستبيان[1]. كما لا تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (Sébastien Chalencon, 2014) أن السباح يتمتع بمستوى عالٍ من التحمل مع قدرة طاقوية عالية. مع إمكانية الحفاظ عليها عند أعلى مستوى مع أطول فترة ممكنة[2]، بحيث تعتبر صفة التحمل والمداومة من الصفات البدنية التي تتحكم في وزن الجسم وهذا كما أوضحته دراسة (اتشانغ، هسين كو، 2012) أن الشدة المتوسطة ذات الحجم العالي يمكن أن يخفض من قيم الدم البيوحيوية كما يحسن من المرونة، التحمل، عمل القلب، وتخفيض الوزن، بالإضافة إلى إنخفاض مؤشر كتلة الجسم[3].

ومنه نستطيع القول اننا أثبتنا نقيض الفرضية الجزئية الأولى وهي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مؤشر كتلة الجسم (IMC) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. ويمكن أن يفسر ذلك الى ضيق الوقت بالنسبة لأستاذ المقياس، وتركيزه على الجانب المعرفي، النفسي، التربوي والوجداني فيما يخص الأهداف المسطرة للحصص التطبيقية، أو يمكن أن نرجع ذلك الى عدم اهتمام طلبة المعهد بالجانب البدني واللياقية البدنية، وذلك أثناء سير حصة الأعمال التطبيقية في الميدان.

---

[1] Marybell Avery, Angela Lumpkin, Students' Perceptions of Physical Education Objectives, 1987.

[2] Sébastien Chalencon, Prédiction de la performance en natation par les mesures d'activité du Système Nerveux Autonome : modélisation mathématique, LIBM - Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, 2014.

3 Chang, Hsin-Kuo, The Effects of 15 Weeks Walking Exercise Intervention on Physical Fitness and Blood Biochemical Values among Obese Elementary School Students, 2012.

2- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مستوى الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين (VO2max) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (2): يمثل نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحجم الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني (VO2max) لعينة الدراسة:

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	دلالة الفروق
القبلي2018/2017	38	44,9947	5,49958	1.360	37	0.182	غير دالة
البعدي2019/2018	38	43,2579	7,85090				

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ قيمة t المحسوب هي 1.360 أما درجة الحرية 37، في حين أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 44.99 والبعدي 43.25، أما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار القبلي 5.49 والبعدي 7.85 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحجم الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني (VO2max) لعينة الدراسة لأن مستوى الدلالة أكبر من ألفا0.05.

المناقشة وتفسير النتائج:

حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحجم الأقصى للاستهلاك الأوكسجيني (VO2max) لدى أفراد عينة الدراسة. وهذا يدل على أن عدم إنخفاض في قيمة الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني (VO2max)، يمكن أن يكون راجع إلى أن محتوى مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على أفراد عينة الدراسة (طلبة سنة ثانية ليسانس) لا تأثر على قيمة

(VO2max) الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني لطلبة هذا المستوى، وهذا ما يفسر بأن مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على طلبة المعهد خلال السنة الدراسية (سنة ثانية ليسانس) لا تحتوي على عدد كافي من المواقف التي تسمح بتنمية أو تطوير الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني. وهذا ما لا يتفق مع نتائج دراسة (Sébastien Chalencon, 2014) أن السباح يتمتع بمستوى عالٍ من التحمل مع قدرة طاقوية عالية. مع إمكانية الحفاظ عليها عند أعلى مستوى مع أطول فترة ممكنة[1]، بحيث تعتبر صفة التحمل والمداومة من الصفات البدنية التي تنمى أو تطور عن طريق التحكم في الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجيني (VO2max)، كما لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دوفور Dufour (1990): والتي تقول إنه يجري اللاعب بين 20 إلى 40% فقط (أو بين 12 إلى 24 دقيقة). في وقت الجري هذا، نعتمد على متوسط 3 كيلومترات من المشي و7 كيلومترات من الجري 7 كيلومترات مقسمة إلى 64% من الجري الهوائي البطيء، و24% من الجري بمعدل سرعة لاهوائية (حوالي 80% من VO2max أي من 10إلى 17 كم/ساعة) و14% ركض عالي الكثافة (18 إلى 27 كم / ساعة).[2] مع العلم أن هذه التخصصات هي جزء من المقاييس المدرسة في الأعمال التطبيقية.

ومنه نستطيع القول اننا أثبتنا نقيض الفرضية الجزئية الثانية وهي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مستوى الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين (VO2max) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية. ويمكن أن يفسر ذلك الى ضيق الوقت بالنسبة لأستاذ المقياس، وتركيزه على الجانب المعرفي، النفسي، التربوي والوجداني فيما يخص الأهداف المسطرة للحصص التطبيقية، أو يمكن أن نرجع ذلك الى

[1] Sébastien Chalencon, Prédiction de la performance en natation par les mesures d'activité du Système Nerveux Autonome : modélisation mathématique, LIBM – Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, 2014.

[2] Erick Mombaerts, De l'analyse du jeu à la formation du joueur, Broché, 6 octobre 1997.

عدم اهتمام طلبة المعهد بالجانب البدني والياقية البدنية، وذلك أثناء سير حصة الأعمال التطبيقية في الميدان.

- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لأقصى سرعة هوائية (VMA) لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (3) يمثل نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA) لعينة الدراسة:

الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة	دلالة الفروق
القبلي2018/2017	38	12,0658	0,916600	1.384	37	0.175	**غير دالة**
البعدي2019/2018	**38**	**11,7763**	**1,30848**				

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ قيمة t المحسوب هي 1.384 أما درجة الحرية 37، في حين أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 12.06 والبعدي 11.77، أما بالنسبة للانحراف المعياري للاختبار القبلي 0.91 والبعدي 1.30 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA) لعينة الدراسة لأن مستوى الدلالة أكبر من ألفا0.05 .

المناقشة وتفسير النتائج:

حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA)، لدى أفراد عينة الدراسة. وهذا يدل على أن عدم إنخفاض في قيمة الحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA)، يمكن أن يكون راجع إلى أن محتوى مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على أفراد عينة

الدراسة (طلبة سنة ثانية ليسانس) لا تأثر على قيمة الحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA) لطلبة هذا المستوى، وهذا ما يفسر بأن مجموع حصص الأعمال التطبيقية المطبقة على طلبة المعهد (طلبة سنة ثانية ليسانس) لا تحتوي على عدد كافي من المواقف التي تسمح بتنمية أو تطوير قيمة الحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA). وهذا ما لا يتفق مع نتائج دراسة (Sébastien Chalencon, 2014) أن السباح يتمتع بمستوى عالٍ من التحمل مع قدرة طاقوية عالية. مع إمكانية الحفاظ عليها عند أعلى مستوى مع أطول فترة ممكنة[1]، بحيث تعتبر صفة التحمل والمداومة من الصفات البدنية التي تنمى أو تطور عن طريق التحكم في الحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA)، كما لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دوفور Dufour (1990): والتي تقول إنه يجري اللاعب بين 20 إلى 40% فقط (أو بين 12 إلى 24 دقيقة). في وقت الجري هذا، نعتمد على متوسط 3 كيلومترات من المشي و7 كيلومترات من الجري 7 كيلومترات مقسمة إلى 64% من الجري الهوائي البطيء، و24% من الجري بمعدل سرعة لاهوائية (حوالي 80% من VO2max أي من 10إلى 17 كم/ساعة) و14% ركض عالي الكثافة (18 إلى 27 كم / ساعة)[2]، كما تختلف نتائج الدراسة مع نتائج مدرسة المستوى العالي لكرة الطائرة الكندية والتي تقول إن من بين أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة هي صفة التحمل الخاص والعالي الشدة[3]، مع العلم أن جميع هذه التخصصات هي جزء من المقاييس المدرسة في الأعمال التطبيقية.

ويمكن أن يفسر ذلك الى ضيق الوقت بالنسبة لأستاذ المقياس، وتركيزه على الجانب المعرفي، النفسي، التربوي والوجداني فيما يخص الأهداف المسطرة للحصص التطبيقية، أو

---

[1] Sébastien Chalencon, Prédiction de la performance en natation par les mesures d'activité du Système Nerveux Autonome : modélisation mathématique, LIBM – Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, 2014.

[2] Erick Mombaerts, De l'analyse du jeu à la formation du joueur, Broché, 6 octobre 1997.

[3] École d'excellence (volleyball Québec), Modèle de développement des athlètes en volleyball 2017-2021, Avril 2017

يمكن أن نرجع ذلك الى عدم اهتمام طلبة المعهد بالجانب البدني واللياقية البدنية، وذلك أثناء سير حصة الأعمال التطبيقية في الميدان.

-الاستنتاج العام:

نظرا الى أن قيمة وزن الجسم هي العامل الأساسي المؤثر في معادلة (IMC)، وبالرغم من أن صفة التحمل البدني هي صفة أساسية في جل الرياضات الجماعية كانت أم الفردية، الممارسة من خلال حصص الأعمال التطبيقية، فان حساب قيمة مؤشر كتلة الجسم (IMC) هي القيمة التي تضبط تجانس وزن الجسم مع طول الجسم، حيث توصلت نتائج القياسات المطبقة على العينة التجريبية للدراسة، عدم تأثير مجموع حصص الأعمال التطبيقية (لمستوى سنة ثانية ليسانس) على وزن الجسم لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية ومنه لمؤشر كتلة الجسم. كما تعتبر صفة التحمل البدني هي صفة أساسية في جل الرياضات الجماعية أو الفردية، الممارسة من خلال حصص الأعمال التطبيقية، ومن خلال نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على عينة الدراسة والتي توضح عدم تأثير مجموع حصص الأعمال التطبيقية (مستوى سنة ثانية ليسانس) على الحجم الأقصى للاستهلاك الأكسجين (VO2max) لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على عينة الدراسة والتي توضح عدم تأثير مجموع حصص الأعمال التطبيقية (مستوى سنة ثانية ليسانس) على الحد الأقصى للسرعة الهوائية (VMA) لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

من خلال هاته النتائج يمكننا القول أن مقاييس الأعمال التطبيقية الخاصة بمختلف التخصصات الرياضية المدرسة لدى معهد التربية البدنية والرياضية، لا تحمل توجها ضمنيا لتحقيق الأهداف البدنية (صفة التحمل البدني)، وكذا الجانب المورفولوجي الخارجي على غرار الأهداف المعرفية، النفسية، الاجتماعية، والوجدانية. وهذا ما يمكن أن يحمل مشاكل حقيقية من ناحية اللياقة البدنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في أداء وضيفته في المستقبل.

الملاحق

Chaque palier correspond à une vitesse et à une VO2Max extrapolée en ml/kg/mn selon l'âge du sportif.

Paliers	Vitesse	Durée de l'intervalle	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : VO2Max (ml.mn.kg)							
			11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
			Début du test : 2 minutes pour bien ajuster votre vitesse de course sur les bips sonores							
Palier 1	8.5 km/h	8.000	37.2	35.2	33.3	31.4	29.4	27.5	25.5	23.6
Palier 2	9 km/h	7.579	39.6	37.8	35.9	34.0	32.2	30.3	28.5	26.6
Palier 3	9.5 km/h	7.200	42.1	40.3	38.5	36.7	35.0	33.2	31.4	29.6
Palier 4	10 km/h	6.857	44.6	42.9	41.1	39.4	37.7	36.0	34.3	32.6
Palier 5	10.5 km/h	6.545	47.0	45.4	43.8	42.1	40.5	38.9	37.2	35.6
Palier 6	11 km/h	6.261	49.5	47.9	46.4	44.8	43.3	41.7	40.2	38.6
Palier 7	11.5 km/h	6.000	52.0	50.5	49.0	47.5	46.0	44.6	43.1	41.6
Palier 8	12 km/h	5.760	54.4	53.0	51.6	50.2	48.8	47.4	46.0	44.6
Palier 9	12.5 km/h	5.538	56.9	55.6	54.2	52.9	51.6	50.3	48.9	47.6
Palier 10	13 km/h	5.533	59.5	58.2	57.0	55.8	54.5	53.2	51.9	50.6
Palier 11	13.5 km/h	5.143	61.8	60.6	59.5	58.3	57.1	55.9	54.8	53.6
Palier 12	14 km/h	4.966	64.3	63.2	62.1	61	59.9	58.8	57.7	56.6
Palier 13	14.5 km/h	4.800	66.7	65.7	64.7	63.7	62.7	61.6	60.6	59.6
Palier 14	15 km/h	4.645	69.2	68.3	67.3	66.4	65.4	64.5	63.5	62.6
Palier 15	15.5 km/h	4.500	71.7	70.8	69.9	69.1	68.2	67.3	66.5	65.6
Plier 16	16 km/h	4.364	74.1	73.3	72.6	71.8	71.0	70.2	69.4	68.6
Palier 16	16.5 km/h	4.235	76.6	75.9	75.2	74.5	73.7	73.0	72.3	71.6
Palier 18	17 km/h	4.114	79.1	78.4	77.8	77.2	76.5	75.9	75.2	74.6
Palier 19	17.5 km/h	4.000	81.5	81	80.4	79.9	79.3	78.7	78.2	77.6
Palier 20	18 km/h		84.0	83.5	83.0	82.5	82.1	81.6	81.1	80.6

Dernier Palier complété	Vitesse au dernier Palier complété (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie Estimée (km/h)	Consommation Maximale d'Oxygène par minute Estimée (ml/min/kg)	Appréciation
0	8	8.0	20.6	Insuffisant
1	8.5	8.8	23.6	
2	9	9.5	26.6	
3	9.5	10.3	29.6	
4	10	11.0	32.6	
5	10.5	11.8	35.6	Passable
6	11	12.5	38.6	
7	11.5	13.3	41.6	
8	12	14.0	44.6	Bien
9	12.5	14.8	47.6	
10	13	15.5	50.6	
11	13.5	16.3	53.6	Très Bien
12	14	17.0	56.6	
13	14.5	17.8	59.6	
14	15	18.5	62.6	Excellent
15	15.5	19.3	65.6	
16	16	20.0	68.6	
17	16.5	20.8	71.6	Exceptionnel
18	17	21.5	74.6	
19	17.5	22.3	77.6	
20	18	23.0	80.6	
21	18.5	23.8	83.6	

جدول يمثل نتائج الاختبارات البدنية للموسمين الدراسيين 2017/2018 - 2018/2019

	الاسم واللقب	السن1 (سنة)	السن2 (سنة)	الوزن1 (كغ)	الوزن2 (كغ)	الطول1 (سم)	الطول2 (سم)	مؤشر كتلة الجسم IMC	مؤشر كتلة الجسم IMC	VO2max ml/min/kg	VO2max ml/min/kg	السرعة القصوى كم/سا VMA	السرعة القصوى كم/سا VMA	عمر الممارسة الرياضية
1	الطالب 1	20	21	72	70	1.82	1.83	21.74	20.90	47.6	47.6	12.5	12.5	0
2	الطالب 2	24	25	57	60	1.7	1.7	19.72	20.76	38.6	29.6	11	9.5	0
3	الطالب 3	21	22	67	67	1.79	1.79	20.91	20.91	50.6	32.6	13	10	0
4	الطالب 4	20	21	50	48	1.57	1.58	20.28	19.23	44.6	41.6	12	11.5	0
5	الطالب 5	23	24	60	66	1.7	1.7	20.76	22.84	50.6	50.6	13	13	0
6	الطالب 6	24	25	61	63	1.7	1.7	21.11	21.80	50.6	44.6	13	12	0
7	الطالب 7	29	30	70	74	1.86	1.86	20.23	21.39	41.6	32.6	11.5	10	0
8	الطالب 8	33	34	75	82	1.71	1.71	25.65	28.04	47.6	29.6	12.5	9.5	0
9	الطالب 9	20	21	64	64	1.69	1.7	22.41	22.15	47.6	50.6	12.5	13	0
10	الطالب 10	23	24	67	72	1.7	1.7	23.18	24.91	47.6	47.6	12.5	12.5	0
11	الطالب 11	26	27	67	70	1.7	1.7	23.18	24.22	47.6	47.6	12.5	12.5	0
12	الطالب 12	25	26	67	67	1.73	1.73	22.39	22.39	47.6	53.6	12.5	13.5	0
13	الطالب 13	21	22	67	67	1.7	1.7	23.18	23.18	50.6	50.6	13	13	0
14	الطالب 14	20	21	68	68	1.76	1.77	21.95	21.71	47.6	32.6	12.5	10	0
15	الطالب 15	25	26	78	78	1.78	1.78	24.62	24.62	50.6	44.6	13	12	0
16	الطالب 16	26	27	70	69	1.8	1.8	21.60	21.30	41.6	41.6	11.5	11.5	0
17	الطالب 17	20	21	61	61	1.78	1.79	19.25	19.04	50.6	59.6	13	14.5	0
18	الطالب 18	24	25	67	69	1.8	1.8	20.68	21.30	47.6	32.6	12.5	10	0
19	الطالب 19	21	22	68	68	1.86	1.86	19.66	19.66	44.6	44.6	12	12	0
20	الطالب 20	32	33	70	70	1.65	1.65	25.71	25.71	38.6	41.6	11	11.5	0
21	الطالب 21	19	20	71	71	1.86	1.86	20.52	20.52	47.6	47.6	12.5	12.5	0
22	الطالب 22	20	21	73	73	1.78	1.78	23.04	23.04	44.6	53.6	12	13.5	0
23	الطالب 23	23	24	65	65	1.7	1.7	22.49	22.49	41.6	47.6	11.5	12.5	0
24	الطالب 24	20	21	62	59	1.77	1.77	19.79	18.83	38.6	44.6	11	12	0
25	الطالب 25	24	25	79	80	1.8	1.8	24.38	24.69	41.6	41.6	11.5	11.5	0
26	الطالب 26	21	22	87	90	1.73	1.75	29.07	29.39	29.6	29.6	9.5	9.5	0
27	الطالب 27	22	23	54	56	1.6	1.61	21.09	21.60	44.6	47.6	12	12.5	0
28	الطالب 28	21	22	64	66	1.7	1.71	22.15	22.57	53.6	47.6	13.5	12.5	0
29	الطالب 29	21	22	78	79	1.73	1.74	26.06	26.09	41.6	47.6	11.5	12.5	0
30	الطالب 30	27	28	81	80	1.75	1.75	26.45	26.12	29.6	38.6	9.5	11	0
31	الطالب 31	21	22	65	68	1.75	1.76	21.22	21.95	44.6	44.6	12	12	0
32	الطالب 32	23	24	76	70	1.75	1.75	24.82	22.86	44.6	47.6	12	12.5	0
33	الطالب 33	24	25	75	74	1.7	1.7	25.95	25.61	41.6	41.6	11.5	11.5	0
34	الطالب 34	22	23	67	65	1.5	1.5	29.78	28.89	41.6	32.6	11.5	10	0
35	الطالب 35	27	28	89	90	1.69	1.69	31.16	31.51	41.6	32.6	11.5	10	0
36	الطالب 36	25	26	75	76	1.63	1.63	28.23	28.60	50.6	53.6	13	13.5	0
37	الطالب 37	23	24	86	84	1.8	1.8	26.54	25.93	44.6	38.6	12	11	0
38	الطالب 38	23	24	70	72	1.78	1.78	22.09	22.72	53.6	50.6	13.5	13	0
	MOYENNE	23	24.2	69.6	70	1.73	1.74	23.24	23.41	44.99	43.26	12.07	11.78	

-قائمة المصادر والمراجع-

1- يس قنديل: **التدريس واعداد المعلم** ،دار النشر الدولي،ط1.الرياض-السعودية-1999.

2- محمود حسان السعد: **التربية العملية بين النظرية والتطبيق**،ط1،دار الفكر للطباعة والنشر عمان -الاردن-2000.

3- عامر فاخر شغاتي: **علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**، بغداد، دار الكتب والوثائق ،2011 .

4- نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي: **التدريب الرياضي**،ط1، عمان، المجتمع العربي للنشر والتوزيع،2011.

5- فاضل كردي الشمري: **تحديد مستويات معيارية لتحمل أداء المهارات الاساسية** لدى لاعبي فرق أندية الفرات الاوسط بكرة اليد، كلية التربية الرياضية جامعة بابل،2005.

6- أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، **التربية الرياضية المدرسية** ، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة بدون تاريخ

7- أمين أنور الخولي ، **أصول التربية البدنية و الرياضية** ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ.

8- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، **مناهج التربية البدنية المعاصرة** ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى بدون تاريخ.

9- عامر الشهراني: **مرشد الطالب المعلم في التربية العملية**، مطابع دار البلاد، ط 1 ،جدة السعودية ، 1994 .

10- فتحي الكرداني و مصطفى السايح : **التربية العملية بين النظرية و التطبيق** ، ط 1،دار الجامعيين مصر، 2003 .

11- احمد ماهر أنور حسن و آخرون : **التدريس في التربية الرياضية** ، دار الفكر العربي ،القاهرة مصر ، ط 1 ، 2008 .

12- محمد رضا ابراهيم : **التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي** ، ط 2، بغداد ، مكتب الفضلي،2008-

13- نوال ميدي وفاطمة عبد المالكي: **التدريب الرياضي**، ط 1،عمان،المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011 .

14- فاضل كردي الشمري : تحديد مستويات معيارية لتحمل أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي فرق أندية الفرات الاوسط شباب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كمية التربية الرياضية جامعة بابل، 2015.

15- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى : **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي** ، ط 1 القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1998.

16- قاسم حسن حسين : **اسس التدريب الرياضي** ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر،1998

17- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين : **اللياقة البدنية ومكوناتها: الاسس النظرية والاعداد البدني**، طرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1998.

18- سعد محمد دخيل : **تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص** للمرحلة النهائية في انجاز ركض110م حواجز رسالة ماجيستير،بغداد، 2001.

19- مداني محمد، عطاب ابراهيم: أهمية طرق تنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة)واثرها على لاعبي كرة القدم صنف اشبال، مجلة الابداع الرياضي،الجزائر،2014 .

20- السيد عبد المقصود :نظريات التدريب الرياضي(تدريب وفسيولوجيا القوة) القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1998.

21 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات ، ط 12 منشأة المعارف 2005.

22 - محمد رضا ابراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد ، مكتب الفضلي 2008.

المراجع باللغة الأجنبية

1 - AUBERT F, BLANCON T, LEVICQ S. Athlétisme. Les sauts. De l'école aux associations, Revue EPS, 2004.

2 - AUBERT F, CHOFFIN T, Athlétisme. Les courses. De l'école aux associations. Revue EPS, 2007.

3 - CATTEAU R, La natation de demain, une pédagogie de l'action. Atlantica, 2015.

4 - D.Thabot, «JUDO OPTIMAL », les cahiers, ACTIO, 1995.

5- Daniel Leteurtre, « Passeport Football », revue EPS, 2003.

6 - Eric Duprat, «Enseigner le football en milieu scolaire et au club», ACTIO 2007.

7 - PELAYO CHOLLET MAILLARD ROZIER, Natation au collège et au lycée, Ed Revue EPS, 1999.

8 - PRADET M, HUBICHE JL, Comprendre l'athlétisme, Insep publications, 1993.

9 - PRADET M, SOLER A, La course de haies en situation, l'EPS en poche, 2004.

10 - T.Smith, Biomécanique et gymnastique, PUF.1991.

11 - THEVENOT. JC, DROUJININSKY. D, « le guide du volley-ball », Editions EPS, 2010.

12 - École d'excellence (volleyball Québec), Modèle de développement des athlètes en volleyball 2017-2021, Direction du sport et de l'activité physique du ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur (MEES), Avril 2017.

13 - Erick Mombaerts, De l'analyse du jeu à la formation du joueur, Broché, 6 octobre 1997.

14 - PIASENTA J, L'éducation athlétique, Insep publications, 1988.
15 - PIASENTA J, Motricité sportive, développement des capacités et des habiletés. Amphora, 2011, Revue AEFA ; Revue EPS; Revue AEEPS
16 - PRADET M, HUBICHE JL, Comprendre l'athlétisme, Insep publications, 1993.
17 - PRADET M, SOLER A, La course de haies en situation, l'EPS en poche, 2004.
18 - T.Smith, Biomécanique et gymnastique, PUF.1991.
19 - THEVENOT. JC, DROUJININSKY. D, « le guide du volley-ball », Editions EPS, 2010.
20 - Sébastien Chalencon, Prédiction de la performance en natation par les mesures d'activité du Système Nerveux Autonome : modélisation mathématique, LIBM - Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité,
21 - Marybell Avery, Angela Lumpkin, Students' Perceptions of Physical Education Objectives, University of North Carolina, Creighton University, JOURNAL OF TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION, 1987, 7, 5-11
22 - Chang, Hsin-Kuo, The Effects of 15 Weeks Walking Exercise Intervention on Physical Fitness and Blood Biochemical Values among Obese Elementary School Students, Department of Leisure and Recreation Management; Chao, Che-Yi; Chao-Chien, 2012, 15-16-17.

الخاتمة

إن هذه الدراسة كان الهدف منها معرفة مدى مساهمة برنامج التربية العملية في إكتساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمختلف المهارات التدريسية والتطبيقية، حيث أن معاهد وكليات الوطن تضمن تكوين طلبتها من خلال برامج إعداد وتكوين وفق ما تقتضيه متطلبات المهنة المستقبلية، والتي من بينها برنامج التربية العملية الذي يؤدي وظيفة التكوين التخصصي من خلال مقاييس نظرية وتطبيقية، أي أن عملية تكوين إعداد الطالب تكون من خلال التدريب وهي من أنجع الأساليب الحديثة المتبعة في التكوين، والتي يكتسب من خلالها الطالب العديد من المهارات التدريسية عامة والمهارات البدنية خاصة.

من خلال تجربتنا السابقة في هذا المجال، وملاحظتنا لمستوى الطلبة الجامعيين وخاصة أثناء فترة الحصة التطبيقية، ومعرفة الصعوبات والمشاكل التي يتلقونها بهذه المرحلة، أتت فكرة هذه الدراسة حيث ربطنا هذه المشاكل بالتكوين الذي يتلقاه الطلبة على مستوى المعاهد و الأقسام وخاصة برنامج التربية العملية بصفته أهم عناصر التكوين التخصصي، ومنه برز السؤال: ما تأثير حصة الاعمال التطبيقية على تنمية صفة التحمل لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، بعد ذلك قمنا بإثراء متغيرات البحث نظريا من خلال الجانب النظري الذي يتضمن فصلين، الفصل الاول الخاص بالحصة التطبيقية او التربية العملية حيث تضمن مفهومها، اهميتها واهدافها، و الفصل الثاني الخاص بصفة التحمل وهو اهم صفات اللياقة البدنية حيث اوضحنا مفهومه وانواعه وطرق تدريبه واهدافه.

والجزء الثاني الذي تطرقنا فيه الى الجانب الميداني لذي انتظم في فصلين. حيث تضمن الفصل الأول على منهجية البحث والإجراءات الميدانية وقد استخدمنا المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، متكونة من 38 طالب أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية.

كما تطرقنا إلى مناقشة فرضيات البحث، حيث شهدت الاحصائيات ان الافتراض العام لم يتحقق .

Research Summary

- The general problem: Does the class of applied work have an effect on the development of the endurance trait among students of physical education and sports?

- General hypothesis: There is an effect of the class of applied work on the development of the endurance characteristic of students of physical education and sports.

- Objectives of the study:

- Knowing the effectiveness of training units on developing the endurance trait among students of the Institute of Sciences and Techniques of Activities, Physical Education and Sports.

- Disclosing the significance of the statistical differences between the results of the pre and post tests.

- To identify the extent of the contribution of the Applied Class Program to students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities and Physical Fitness skills.

- Study procedures:

The sample was deliberately chosen, an intentional sample, and it was represented by 38 students, and study was applied to the first year lisance students, and we started work from 12-05-2018 to 20-05-2019 We relied on the pre and posts tests method for its relevance to the nature of the study.

- The tools used in the study: the method of physiological and statistical tests, spss.

- Results obtained: The results of the measurements applied to the experimental sample of the study revealed that the total applied work quotas did not affect the body weight of the students of the Institute of Physical Education and Sports, and from it to the body mass index.

The results of physical tests applied to the study sample, which shows that the total of applied work quotas has no effect on the maximum volume of oxygen consumption.