

# جامعة امحمد بوقرة

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

تحت عنوان:

دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية التوافق  
الحركي لدى أطفال المرحلة الابتدائية

من إعداد الطالبين:

- كريم عباس
- اسعيد مروشي

تحت إشراف:

- بن يحي اسامة

السنة الجامعية 2019/2020



# كلمة شكر

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول : { { من سلك طريقا يبتغي فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة } } و إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع ، و إن العالم يغفر له من في السموات و من في الأرض حتى الحيتان في البحر و فضل العالم عن العابد كفضل القمر على سائر الكواكب ، أن العلماء ورثة الأنبياء ، لم يورثوا دينارا ولا درهما و إنما ورثوا العلم ، و من أخذ بحظ وافر { { .

و عن الإمام أبو داود الترميذي و أحمد ، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال : { { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } } .

و أول شكر لنا نتوجه به إلى صاحب الفضل الأكبر " الله جل جلاله " الذي نفخ فينا من روحه و هدانا و سخر لنا من نعمته .

ثم شكرنا و تقديرنا إلى أستاذنا الفاضل " بن يحيى اسامة " الذي تولى الاشراف على هذا العمل و أمدا بيد العون و المساعدة طوال مدة إنجازه .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع .



# إهداء

إلى من غرس في قلبي مخافة الله في السر و العلن ، و حببا في قلبي العلم و الفضيلة و الإيمان و اجتهدا في تربيته على مراقبة الله عزوجل في كل شيء و الداى رحمهما الله و أسكنهما فسيح جناته .

إلى جميع أفراد عائلتي صغيرا و كبيرا ذكورا و ايناثا .:

و أخص بالذكر أختي "جميلة" و "صبرينة" اللتان ساعدتان على انجاز هذا العمل المتواضع . و إلى كتاكيت لؤي ،شيراز ،تقوى .

دون أن أنسى جميع الزملاء الذين عرفتهم في مسيرتي الدراسية .

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذه المذكرة ، إلى كل من وسعه قلبي و لم تسعه ورقتي .

إلى هؤلاء جميعا أهدي هذا العمل المتواضع ، و الله من وراء القصد هو يهدي السبيل .

كاتبه





# إهداء

إلى من غرس في قلبي مخافة الله في السر و العلن ، و حبا في قلبي العلم و الفضيلة و الإيمان و اجتهدا في تربيته على مراقبة الله عزوجل في كل شيء و الداي.

إلى جميع أفراد عائلتي صغيرا و كبيرا ذكورا و ايناثا .

دون أن أنسى جميع الزملاء الذين عرفتهم في مسيرتي الدراسية .

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذه المذكرة ، إلى كل من وسعه قلبي و لم تسعه ورقتي .

إلى هؤلاء جميعا أهدي هذا العمل المتواضع ، و الله من وراء القصد هو يهدي السبيل .

# سعيد



## قائمة المحتويات

### الفصل التمهيدي

01	.....	مقدمة
03	.....	01 - اشكالية الدراسة
04	.....	02- تساؤلات الدراسة
04	.....	03- فرضيات الدراسة
05	.....	04- أسباب اختيار البحث
05	.....	05- أهداف الدراسة
06	.....	06- أهمية البحث
07	.....	07- تحديد مصطلحات الدراسة

### الجانب النظري

### الفصل الأول: الألعاب شبه رياضية .

11	.....	تمهيد
12	.....	1- تعريف اللعب
12	.....	2- وظائف اللعب
13	.....	3- أنواع اللعب
13	.....	4- أهداف اللعب
14	.....	5- نظريات اللعب
15	.....	6 لماذا نلعب ؟

15	7- أنواع اللعب .....
16	8- مفهوم الألعاب شبه الرياضية .....
16	9-- أهداف الألعاب شبه الرياضية .....
18	10- أهمية الألعاب الشبه رياضية في التعلم .....
18	11- تقسيم الألعاب الشبه رياضية .....
19	12- خصائص الألعاب الشبه رياضية .....
19	13- تصنيف الألعاب الشبه رياضية .....
20	14- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية .....
20	15- مجموعة من الألعاب الشبه رياضية .....
22	خلاصة .....

### الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي

25	تمهيد .....
26	1- مفهوم النمو .....
26	2-أهمية دراسة النمو.....
28	3- مبادئ النمو.....
29	4 - جوانب النمو.....
30	5 - المظاهر والجوانب العامة للنمو.....
31	6- مراحل النمو.....

### الفصل الثالث :التوافق الحركي

34	تمهيد .....
34	1- مفهوم التوافق الحركي.....

- 2- انواع التوافق الحركي ..... 35
- 3- أنظمة التوافق الحركي ..... 37
- 4- مسارات و مراحل التعلم الحركي..... 41
- 5- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي..... 45
- 6- تنمية المهارات الحركية الأولية التي تعد الطفل للاشتراك في الأنشطة الرياضية ..... 47

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج

- تمهيد ..... 53
- 1- الدراسة الاستطلاعية ..... 54
- 2- المنهج المتبع في البحث ..... 54
- 3- أدوات جمع البيانات ..... 54
- 4- الوسائل الاحصائية المستعملة في جمع البيانات..... 54
- 5- مجتمع الدراسة ..... 54
- 6- عينة الدراسة ..... 54
- 7- متغيرات البحث ..... 55
- 8- الوسائل الاحصائية المستعملة في جمع البيانات ..... 55
- 9- صفات الاختبارات كأداة من أدوات البحث العلمي ..... 55
- 10- صعوبات البحث ..... 56
- 11- الاختبارات المستعملة خلال بحثنا ..... 57

## الفصل الخامس : الدراسات السابقة و المشابهة

- 1- الدراسات السابقة و المشابهة ..... 60
- 2- الدراسات الوطنية ..... 60
- 3- الدراسات العربية ..... 63
- 4- الدراسات الأجنبية ..... 65
- 5- تعليق على الدراسات السابقة و المشابهة ..... 66





## قائمة الأشكال

57	شكل رقم 01: يوضح الاختبارات الخاص بقياس التوافق الحركي بين الرجلين والعينيين .
58	شكل رقم 02 : يوضح الاختبارات الخاص بقياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة .
59	شكل رقم 03: يوضح الاختبارات الخاص بقياس التوافق الحركي العام .

# الفصل التمهيدي

### مقدمة :

تعمل التربية البدنية والرياضية كما في المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها بأخذ مدلاه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية ، فهي تمنع المتعلم رصيذا صحيا يضمن له التوازن سليما من جميع النواحي ، بغية الوصول لأهداف عدة.

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للفرد من جهة ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية ، ،ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب ، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية .

وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات ، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة ولكون اللعب ليس مرتبطا ، بمرحلة سنوية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية ، وكما نعلم أن الحصة التدريبية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب اساسية الحركي ، العاطفي والمعرفي ، الاجتماعي .

ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما إن التلميذ يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته و افراغ طاقته ومكبواته الحركية و النفسية المختلفة، واشباع حاجاته إلى اللهو، المرح، السرور، فيذكر عبد العاطي "محمد أحمد " حيث في هذا الصدد حيث أشار "أن التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الإمتاع وعن طريق ذلك سيكون العائد نضجا حركيا ومهاريا متميزا" . ( عبد العاطي محمد أحمد .1996ص 34)

وعلى هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة موضوع الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تنمية الجانب الحسي الحركي وهذا للدور الذي تلعبه هذه الألعاب في الوسط الرياضي. ولذا أرينا من الضروري أن نقوم بهذا العمل الذي هو بين يدي القارئ، حيث قسمنا بحثنا إلى فصل تمهيدي والذي بين ما يلي :

**الفصل التمهيدي:** احتوى على إشكالية العامة و التساؤل العام و التساؤلات الجزئية بالإضافة الى الفرضية العامة والفرضيات الجزئية وأهداف البحث و أهمية البحث والتعريف بمصطلحات البحث .

**الباب الأول:** احتوى على الدارسة النظرية، حيث قسمناه إلى ثلاث فصول

**الفصل الأول :** متعلق بالألعاب الشبه الرياضية.

**الفصل الثاني :** متعلق بالنمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

**الفصل الثالث:** متعلق بالتوافق الحركي .

**الباب الثاني:** احتوي على الدارسة التطبيقية حيث تم تقسيمه إلى الفصول التالية :

**الفصل الرابع:** تناولنا فيه الدارسة المنهجية للبحث و إجراءات البحث .

**الفصل الخامس:** تطرقنا فيه إلى لدارسات السابقة ومشابهة التي استعنا بها في بحثنا .



1- إشكالية الدراسة :

باعتبار ت.ب.ر جزء من التربية العامة و جزء لا يتجزأ منها ومادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق إكسابه مهارات بدنية إضافة إلى المعارف وتعتبر المتنفس الوحيد بالنسبة للمراهق . (محمود أحمد سيد . 2002 ص 30 )

يعتبر بنيامين بلوم صاحب أشهر فكر تربوي في مجال الأهداف التربوية حيث قدم تصنيفا للأهداف التربوية في كتاب تصنيف الأهداف التربوية وكان جهده موجها نحو اللغة التربوية يفهمها كل التربويون وتصاغ ، الأهداف التربوية من خلالها وقد صنف بلوم هذه الأهداف إلى ثلاث مجالات رئيسية وهي: المجال المعرفي، المجال الحركي ،المجال الوجداني العاطفي . (أمين الخولي .جمال الششافي .2005 ص186 )

فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد و هذا بتنمية جميع جوانبه النفسية الاجتماعية الروحية و البدنية حيث أن للعب دوار هاما في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل المراهق بمختلف المهارات و الخبرات الحركية المرافقة لبذل جهد بدني و عقلي منظم ضمن نشاط يتماشى و احتياجات التلميذ المراهق من خلال مراحل نموه المتميزة بميوله نحو اللعب . (دراف عبد النور .2007 ص 01)

ونجد أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالمدارس يستخدمون مختلف الطرق البيداغوجية التي تدخل ضمن البرنامج التربوي المقرر وذلك من اجل تعليم وتحسين التقنيات و المهارات الرياضية المختلفة كالطريقة التكرارية و طريقة المنافسة أو طريقة اللعب... الخ . و هذه الأخيرة تعتبر احد الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة ومن بين هذه الألعاب نجد الألعاب الشبه رياضية . (بزيو سليم .2013 ص346 )

فلهذا لجا المربي أو المدرب إلى استعمال الألعاب الشبه جماعية و الفردية التي تكون محببة إلى نفوسهم تتميز بالسعادة في الحركة ، مما تقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق الألعاب الشبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة. و النشاط و الترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية و قدراته البدنية .

(سقاى أحمد .2007 ص 14)

كما أنها تعتبر مجالا مناسباً لان يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقق ذاته خاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة لممارسة العاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيدا كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجيا .

(بزيو سليم .2013 ص 357 )

2- وانطلاقاً من هذه الخلفية النظرية نطرح التساؤل التالي :

هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق الحركي لدى اطفال المرحلة الابتدائية ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق بين الرجلين و العينين لدى اطفال المرحلة الابتدائية ؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق بين الذراعين و العينين لدى اطفال المرحلة الابتدائية ؟

- هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق العام لدى اطفال المرحلة الابتدائية ؟

3- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق الحركي لدى اطفال المرحلة الابتدائية .

الفرضيات الجزئية :

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق بين الرجلين و العينين لدى اطفال المرحلة الابتدائية

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق بين الذراعين و العينين لدى اطفال المرحلة الابتدائية

- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين استعمال الالعب الشبه الرياضية و تنمية التوافق العام لدى اطفال المرحلة الابتدائية

### 4- أسباب اختيار البحث :

إن أسباب اختيار هذا الموضوع هو من وجهي نظر فالأولى ذاتية والأخرى موضوعية :

#### \* أسباب ذاتية :

- لنيل شهادة الماستر.
- ميولنا ورغبتنا الشخصية في خوض هذا الموضوع.
- تزويد المكتبة التربوية لجامعة بالبحوث العلمي التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء.
- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المستعملة بالجانب الحركي .

#### \* أسباب موضوعية :

- الموضوع جدير بالدارسة وينسجم مع التخصص.
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
- إعطاء أهمية لالعاب شبه الرياضية في حصة ت.ب.ر وذلك بإبراز الدور الذي تلعبه في مساعدة التلاميذ في تنمية إمكانياتهم التربوية و البدنية .
- محاولة لفت الانتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية وضرورة الألعاب الشبه الرياضية .

### 5- أهداف الدراسة :

- نسعى من خلال دراستنا لهذا البحث , الوصول الى جملة من الأهداف و المبتغيات أملين تحقيقها في المدارس الابتدائية و التي تتمثل في:
- معرفة إلى أي مدى يمكن للألعاب الشبه الرياضية أن تؤثر في الجانب الحركي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية .

- معرفة العلاقة بين الألعاب الشبه الرياضية وميول التلميذ .
- الوقوف على مدى أهمية الالعاب شبه رياضية في حصة ت.ب.ر .
- معرفة قدرة الالعاب شبه رياضية على تحسين صفة المداومة للتلميذ من عدمها .
- ما مدى دور الالعاب شبه رياضية في تعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية .
- الوصول الى دور الالعاب شبه رياضية في تعلم مهارات التمرير، الاستقبال و التسديد عند التلميذ .
- لفت انتباه الكثير من الأساتذة إلى مكانة الالعاب شبه رياضية الصغيرة في حصة ت.ب.ر .

## 6- أهمية البحث :

- إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة و على قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها فان اهتماماتنا لدارسة هذا الموضوع لم يكن صدفة و تعتبر وتكمن أهمية دارستنا التي ، انما لأسباب موضوعية هامة من نوع الدارسات التي تتناول مواضيع الحس الحركي كونها تكشف لنا عن طبيعة الجانب الحركي و ارتباطه بالالعاب شبه رياضية ، وتكتسب دارستنا أهميتها من :
- إظهار أهمية الالعاب شبه رياضية في حصة ت.ب.ر .
  - إبراز قيمة الالعاب شبه رياضية .
  - إبراز العلاقة التي تربط استخدام الالعاب شبه رياضية بالجانب الحركي .
  - تهميش بعض الأساتذة ل الالعاب شبه رياضية باعتمادهم الكبير على التمارين المباشرة .
  - تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه العاب الصغيرة عند التلميذ .

7- تحديد مصطلحات الدراسة :

الألعاب الشبه الرياضية:  
لغة: هي التحفيز والتحفيز

اصطلاحا: هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين و التي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي.

ومن خلال هذا التعريف الموجز المدرج يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين وشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو ارشدا قادر على التعلم حسب قدراته الخاصة و امكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية من اجل الاكتساب و الترويح و المتعة و السرور . ( عبد الكريم طراد .سعد السوفي.2016 ص 14)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الحركات و المهارات تتمثل في تمارين بسيطة لا تتطلب جهد بدني كبير، تستعمل خاصة من اجل كسر روتين الحصص التدريبية و القضاء على الملل و الخمول داخل الحصة .

التوافق الحركي:  
لغة: ما ينسب للحركة .

اصطلاحا: هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ، نحن نستطيع القيام بالحركات دون استعمال حواسنا الخمس ومع ذلك تعود أحيانا إلى ما يعرف بالإحساس العضلي وبهذه الحاسة ندرك مستوى ودرجة الانقباض العضلي المطلوب لأداء أي حركة الثبات .

وهو يمر خلال التعلم ثلاث مراحل متطورة (الخام .الدقيق.الثبات) ويعني تطور استيعاب الذاكرة الحركية لشكل الحركة و المتطلبات اللازمة لأداء الحركة بحيث يكون هناك توافق عضلي عصبي متزن لنجاح الحركة من خلال تنظيم الانقباضات العضلية ودرجة الانقباض وقوة الانقباض .(محمد ابراهيم شحاتة .محمد جابر بريقع .1995.ص 136)

التربية البدنية و الرياضية (ت.ب.ر) :



هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكويناً متكاملًا من الناحية الحسية الحركية و الإجتماعية العاطفية المعرفية .  
(أحمد بوسكرة سنة 2005 ص 07)

- هي الجزء والمتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.  
- هي وجه من أوجه التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق الهدف عن طريق الأنشطة البدنية الحركية المحببة للنفس.  
( محمد الباشا الكافي ،سنة1992، ص 669 )

هي تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط كما أنها عملية تعديل للفرد وتشكيله بما يتناسب مع متطلباته وأهداف المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة.  
(جروان السابق سنة 1985 ص 13)

### المدرسة الابتدائية :

هي مؤسسة تعليمية عمومية تظم الطورين الأول و الثاني من التعليم الأساسي وهي مستقلة استقلالاً يكاد يكون تاماً على المدرسة الا كمالية ما عدا ما يتعلق بالتنسيق التربوي و بالشؤون المالية .  
(عبد الرحمان سالم . 2000 ص 54)

التعريف الاجرائي هي المؤسسة التي يكون فيها الطفل في المرحلة السنوية ما بين 6 إلى 12 سنة أي دخول الطفل المدرسة الابتدائية وتنتهي مع وصوله إلى مرحلة البلوغ، وهي عادة ما تكون خالية من المشكلات من ناحية التطور البدني الأمر الذي يسهل قدرة الفرد على إتقان العديد من المهارات الجديد .  
(صالح محمد أبو جادو : ص 65 ، 2004 ،)



# الفصل الأول

**تمهيد :** فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة ،تعتبر الألعاب الشبه رياضية قاعدة الألعاب الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة .وتدرج الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق النظرة الذاتية ،التحفيز إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل ، "روح الإبداع" في جو من الانبساط والترفيه وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية الألعاب الرياضية الأخرى .ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من :تعريف الألعاب الشبه رياضية و أهميتها بالنسبة للتلميذ إضافة إلى تناولنا أي موضوع اللعب مبرزين وظائفه وأنواعه بإضافة إلى أهميته.

## 1- اللعب :

### - تعريف اللعب :

اللعب هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها ويسمح بالتدريب على الأدوار الاجتماعية كما انه يلخص الطفل انفعالاته السلبية ومراعاته وتوتره على إعادة التكيف . ( عبد العالي درعي . 1989 ص 36 )

ويعرفه حامد زهارن بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر الطفل عن نفسه.

فلعب هو رحلة استكشافية تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجات طبيعية فيه حتى تتحقق كل اهمياته ووظائفه، فاللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له.

(خالد عيد الرواق . 2000 ص 17)

## 2- وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية و الخلقية و اللعب بجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ووافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين اكبر الوظائف نجد :

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي.

- يشبع حاجاته من الرضا و السرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس . (حسين عيد الجواد . 1984 ص 09)

- إشباع ميول و رغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي.

- اكتساب التلاميذ الإحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.

- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.

- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.



- اكتساب المهارات الحركية .

- تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية.

- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي . (مصطفى السابع محمد ر . 2001 ص 11)

### 3- أنواع اللعب :

**3-1- اللعب العفوي :** يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات و حركات تظهر مجانية .الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار .

**3-2- اللعب التربوي :** المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة . بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن منيئة ، عندما يكون الطفل في ريعان نموه الترة للحياة الاجتماعية.

**3-3- اللعب العلاجي :** يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص ، ولكن الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام و لكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب . (مفتي ابراهيم حمادي 2000 ص 25-26)

### 4- أهداف اللعب :

تحقق طريقة اللعب نجاحا كثيرا في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب: النفس الحركية، المعرفية والانفعالية، العاطفية. .

**4-1- الأهداف النفسية الحركية:** يجب أن تهدف طريقة اللعب التنمية الحركات البنائية الأساسية والمتمثلة في القدرة على التحرك ومن وضع ثابت إلى مكان آخر أي الحركات الانتقالية، وكذلك يجب أن تساعد على تنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، كما تساعد طريقة اللعب على تحسين المهارات المتعددة والبسيطة منها .

**4-2- الأهداف المعرفية:** ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها . (ألين فرج. 2004 ص 36-37)

ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف معاني أو مصطلحات اللعب، ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويقارن بين مستويات الأداء الأول والنهائي ويقوم أخطاء الأداء ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق.

**4-3- الأهداف العاطفية:** على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب، كالروح الرياضية العالية، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وكذا اكتساب قيم فنية وجمالية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني . (ألين فرج . 2004 ص 41-43)

## 5- نظريات اللعب :

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي

**5-1- نظرية الطاقة الزائدة:** لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلد" عن فكرته عن اللعب بأنه (البذل غير الهادف للطاقة الزائدة) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (ألين فرج . 2004 ص 22)

**5-2- نظرية الترويج:** يوضح "جوتس موتس" القيمة الترويجية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

**5-3- نظرية الميراث:** يؤكد "ستانلي هول" أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة .

**5-4- نظرية الغريزة:** يفيد "جروس" أن لدي الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

**5-5- نظرية التواصل الاجتماعي:** تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران .

**5-6- نظرية التعبير الذاتي:** يؤكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفزيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب . ( ألين فرج 2004 ص 22-32)

## 6- لماذا نلعب؟

فإذا سألنا مثلا:

لماذا تأكل الحيوانات؟ سيقال إنها مدفوعة بدافع الجوع.

ولماذا تشرب؟ لأنها مدفوعة بدافع العطش.

ولماذا تلعب؟ لأنها بحاجة إلى النشاط و الاستكشاف لما حولها.(سوزانا ميلر. 1976

ص291)

## 7- أنواع اللعب :

**7-1- اللعب العفوي :** يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير ، عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية .الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار .

**7-2- اللعب التربوي :** المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن منيئة ، النزعة للحياة الاجتماعية.

**7-3- اللعب العلاجي :** يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص الطفل لا يستطيع ،التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب .(مفتي ابراهيم حمادي .2000 ص 25-26)

## 8- مفهوم الألعاب الشبه رياضية:

الألعاب الشبه رياضية تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاري وهي لا تخلو من عنصر المنافسة، وتعد إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل .(مصطفى السباح محمد .200 ص 27)

فهي أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للأطفال فكما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه ولتعليمه ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية والألعاب الشبه رياضية هي سهلة لأداء وبسيطة وممتعة تتناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين على السواء وهي لا تحتاج على شرح طويل أو قوانين معقدة، كذلك تلعب دورا بارزا في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية . (حسين السيد أبو عبده. 2000 ص 155)

## 9- أهداف الألعاب شبه الرياضية :

يمكن تلخيص أهداف الألعاب شبه الرياضية فيما يلي:

### 9-1- أهداف النفس الحركية:

تهدف الألعاب شبه الرياضية إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية، وتمهيد المرحلة المتوسطة في المجال النفسي الحركي (البدني و المهاري)، من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية المهارية من خلال:

**9-2- الحركات البنائية الأساسية:** وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري وكذلك الحركات غير الانتقالية وحركات المعالج كالركل والضرب.

**9-3- القدرات الإدراكية:** تعمل الألعاب شبه الرياضية على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث الإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

**9-4- القدرات البدنية:** وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن وتعمل الألعاب على نمو وتحسين القدرات البدنية وتعلم المهارات الجديدة.

**9-5- الأهداف المعرفية:** يجب أن تهدف وتعمل الألعاب على إعداد الطفل والتمكين للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب.

فمن خلال ممارسة التمكين للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

**9-6- الأهداف الوجدانية:** ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب شبه الرياضية حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها، ويشمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشمل على: الاستقبال- الاستجابة- التنظيم- التوصيف- التقييم.

وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط

البدني واللعب خلال درس التربية البدنية.(القيسار وليد . لمامري محمد لمين.2016 ص  
(24

### 10- أهمية الألعاب الشبه رياضية في التعلم :

كثيرا من العلماء من وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك وبدون لعب فإذا فرضنا أن أبنائنا في شخصية المتعلم، ويقول "شاتو في هذا" المدارس و المعاهد خيم عليهم السكون و السكوت، وانقطع عنهم الصراخ و الضحك و الكلام أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة وعالم الشباب. هناك من العلماء من أيده و حاولوا برز هذه ،فانطلاقا من رأي "شاتو" حول أهمية اللعب بالنسبة للتلميذ فالموسوعة التربوية ترى أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في اكتساب التلميذ، الأهمية للألعاب الشبه رياضية المعارف وتطور له القدرات العقلية .

ويبين " ديكارلي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل الطاقوية كما نبه إلى أن الألعاب الشبه رياضية هي وسيلة تعليمية زمانها محدد تخص مرحلة الطفولة إذا استغلت بجدية هذه المرحلة الحاسمة تأتي بنتائج ذات أبعاد مستقبلية لا يكمن تعويضها.

أما " بياجي " فيقول لكي تنمو العضلات لا بد من غذاء لبذل جهد ونفس الشيء بالنسبة للنشاط العقلي فحتى تلك النشاطات العقلية تحتاج إلى نوع وظيفي يأتي من الخارج و الذي من الممكن أن يتمثل في الألعاب الشبه رياضية.

كما يرى في هذا المجال الفير " الفير كامبيل\_1974 " أن اللعب أصبح ضرورة في حياة الطفل فهو يحتاج إلى،اللعب كما يحتاج إلى الهواء الذي يتنفسه ،فاللعب يعطي منا لحياته ولا توجد طفولة سوسة وسعيدة دون العاب فاللعب ليس عنصار بسيطاً للتسلية بل هو وسيلة تربوية تسمح للمتعلم بالاندماج في عالم الكبار.

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.

- تنمي روح التعاون و التفاعل الاجتماعي.

- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الاساسية المختلفة.

- تضي على درس التربية البدنية و الرياضية جوا من المرح و التسلية .(بزيو سليم

2013. ص 354-355)

### 11- تقسيم الألعاب الشبه رياضية :

حسب " الين وديع فرج " في كتابة خيارات في الألعاب للصغار و الكبار آن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

- العاب المساكة.
- العاب الكرة.
- العاب الفصل.
- العاب التتابع.
- العاب اختيار الذات.
- العاب مائية.

### 12- خصائص الألعاب الشبه رياضية :

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها :

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل متعددة الامكانيات ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني و عقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصنف.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم وأيضا المتطلبات التنسيقية و المعرفية.

(بزيو سليم . 2013 ص 355-356)

### 13- تصنيف الألعاب الشبه رياضية :

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:

**1-13- ألعاب جد نشيطة :** وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

**2-13- ألعاب نشيطة :** يكون الجهد في هذه الألعاب عالي يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب .

**3-13- ألعاب ذات شدة ضعيفة :** وتنصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

**4-13- ألعاب ترويحوية تثقيفية :** تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف واثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف .(بوغدة نواري و آخرون .2015 ص 22)

### 14- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية :

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح :

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل .

- باستغلال الوسائل البسيطة مثل :كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة .

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال :على المربي أن يبحث وينوع في

اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية :

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة .



- تجنب التكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط .(منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوي .1996 ص 124)

#### 15- مجموعة من الألعاب الشبه رياضية :

##### اللعبة 01 (المطاردة بالمنديل) :

ينتشر التلاميذ داخل الملعب يختار المعلم تلميذا ويعطيه منديلا . عند الإشارة يطارد صاحب المنديل البقية ، و هكذا من يلمس يقوم بنفس العملية ، بعد مدة دقيقة مثلا إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل .

##### اللعبة 02 (تجنب الكرة) :

يوزع الفريقان على أرضية الملعب \ عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة و عن طريق التميرير بين عناصره بلمس عناصر الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التنقلات إلى تجنبها \ من يلمس بالكرة يقصى ويغادر اللعبة. يتبادل الفريقان الأدوار بعد 2د من اللعب \ يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين .

ملاحظة :يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلا :عدم المشي بالكرة أكثر من 3خطوات.

##### اللعبة 03 (الكرة إلى المرمى) :

فريقان متساويان في العدد منتشارن في الملعب \ يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى \ يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة \ يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا ايصالها في النهاية إلى تلميذ المرمى \ دون أن تسقط أو تخرج ودون أن يدخل اللاعبون الرواق \ يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط.

##### اللعبة 04 (قنص الأرنب) :

فريقان متساويان في العدد تعطى للأول كرات خفيفة وينتشر على محيط الملعب من ناحية الطول ويمثل الرماة \ بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض وله ملجأ على خط العرض الآخر \ عند الإشارة تحاول الأرناب قطع الملعب جريا (الواحد تلو

الآخر) متجنبة الكرات المسددة من طرف الرماة | يسجن كل أرنب تم قنصه | يتبادل الفريقان الأدوار | في النهاية الفريق الفائز الذي تمكن من قنص أكبر عدد.

**خلاصة :**

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ، ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة ، والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وا مكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

# الفصل الثاني

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

### تمهيد:

من الظواهر المألوفة في حياة الإنسان أنه يأتي إلى هذا العالم عاجزا لا يمتلك القدرات و الإمكانيات ولكنه سرعان ما يتغير فيصبح قادرا على الحركة والكلام والتفكير والتفاعل مع الآخرين وما حوله بكفاية وفاعلية ولعل زيادة الاهتمام بالطفل ونموه يرجع إلى التطورات الهائلة التي سادت المجتمعات الإنسانية في مختلف المراحل وخاصة بعد الثورة الصناعية وما ترتب على ذلك من تغيرات في بنية هذه المجتمعات أدى إلى ظهور مشكلات جديدة منها: الانتقال من الحياة البدائية إلى الحياة الصناعية وما يصاحب ذلك من تغيرات في الأنشطة السائدة في المجتمع.

الانتقال من التكوين الشامل إلى مرحلة التخصص في جميع المجالات وما يترتب على ذلك من تقسيم العمل والاهتمام بالتخصصات الدقيقة القائمة على الإتقان والمهارة.

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

### 1- النمو:

#### 1-1 مفهوم النمو:

النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتم النضج ومدى استمراره وبدأ انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث خبط عشواء بل يتطور بانتظام خطوة إثر خطوة ويسفر عن تطوره هذا عن صفات عامة تحدد ميدان أبحاثه .  
تعتبر ظاهرة النمو من أخصب موضوعات الدراسة لتخصصات كثيرة فهناك علوم تدرسه كظاهرة فسيولوجية وحيوية كما أن هناك علوما تدرسه كظاهرة اجتماعية وثقافية وهناك من يدرسه من منظور النمو المعرفي والانفعالي وهو المظهر النفسي للنمو وهو موضوع علم النفس النمو.

يقصد بالنمو عامة كل زيادة مضطربة في حجم الكائن الحي أو أحد أعضائه، وأيضا الزيادة في وظيفة من وظائف الكائن بحيث يصبح قادرا على أداء لم يكن يستطيع القيام به من قبل.  
والنمو عبارة عن مجموعة من التغيرات التي تطرأ تلقائيا مصاحبة لتقدم العمر الزمني للفرد .  
وهو عبارة عن تغيرات تتعلق بالجسم أو الشكل أو الطول أو وظائف الأعضاء وتركيبها وتعقيدها عن ذي قبل.

فالنمو إذن تطور للكائن الحي ووظائفه نحو مستوى أكثر نضجا وفاعلية وهو سلسلة متلاحقة الحلقات متصلة ببعضها تحدث على مراحل متميزة أي لها بداية ونهاية ولكل مرحلة ملامحها المميزة لها ولكنها غير منفصلة أو متقطعة الصلات، بل إن كل مرحلة تمهد لما بعدها ولذلك نسمع عما يسمى بمصطلح "دورة النمو" كناية عن الاستمرارية والاتصال والتلاحق.

( فؤاد البهي السيد، ، بدون سنة، ص23 )

#### 2-1 أهمية دراسة النمو:

تهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره كمعرفة علاقة طول الطفل بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقة لغته بمراحل نموه وهذا تستطرد هذه الدراسات لتكتشف المقاييس المختلفة لكل طور من أطوار حياة الإنسان.

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو الجسمي و النفسي والاجتماعي بمقاييس صحيحة، فيكشف النمو العادي المتوسط، والنمو البطيء المتأخر، والنمو السريع المتقدم، وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة لمعرفة ألوان الشذوذ التي تطرأ على النمو، والجنوح الذي يلزم بعض الأطفال في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي بنا أيضا إلى معرفة مدى اختلاف الشذوذ عن النمو العادي، ومعرفة نوع هذا الشذوذ، وبهما نستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجا جسميا نفسيا اجتماعيا. هذا ولمعرفة مظاهر ومراحل النمو المختلفة أثر كبير في فهمنا لسيكولوجية العمليات العقلية كال تفكير والتذكر والتخيل، ومراحل تطور هذه العمليات من الطفل الصغير على الراشد الكبير، ونواحي تشابهها ونواحي اختلافها في كل سنة من سنين الحياة، ولهذه الدراسات أثرها العميق في فهم الدعائم الأولى للحياة النفسية وفي فهم مدى علاقة مظاهر هذه الحياة بعضها ببعض ومدى علاقتها بالنمو الجسمي والاجتماعي. وتؤدي بنا هذه الدراسات إلى ضروب مختلفة من الأبحاث المقارنة التي تهدف إلى معرفة أثر البيئة والثقافة القائمة في نمو الأفراد من خلال مقارنة نمو الفرد البدائي بنمو الفرد المتحضر، ونمو الفرد الريفي بنمو الفرد المدني ونم الفرد في المجتمع الشرقي بنموه في المجتمع الغربي، هذا وقد نصل من هذا كله إلى استنتاج ومعرفة الأسس الرئيسية للبيئة المثالية فنهدف بذلك إلى إنشاء الفردوس الواقعي الإنساني.

ولهذه الدراسات أهميتها في تربية الأفراد تربية صحيحة وفي توجيههم توجيهها علما يعتمد في جوهره على الأبحاث التجريبية الموضوعية، فهي بهذا المعنى الدعامية الأولى التي تقوم عليها التربية الحديثة في المنزل والمدرسة والمجتمع والتي تقوم عليها الدراسات النفسية للنظرية التطبيقية في آفاقها الواسعة العريضة.

فدراسة نمو حياة الفرد في ظروفها العادية المألوفة، وفي مسالكها الدنيا المنحرفة وفي آفاقها العليا العبقريّة هدف قوي يسعى عليه العلم ليوجه النمو نحو طرائقه السامية ومسالكه التي تنفق ومواهب الأفراد، حتى لا تميل بهم السبل ولا يقعد به العجز والتقصير عن بلوغ أهدافهم التي

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

يسعون إليها أفراد وجماعات ويسعى إليها النوع الإنساني كله. (فؤاد البهي السيد، مرجع

سابق، ص 20-22 )

### 1-3-مبادئ النمو:

رغم أن هناك اتفاق بين العلماء حول أهمية موضوع النمو إلا أن هناك اختلافا في وجهات النظر حول الكيفيات التي يحدث بها، فهل يتبع نمطا محددًا يمكن التنبؤ بمراحله؟ هل تعتمد التغيرات التي تحدث لدى الكائن في مرحلة عمرية لاحقة على التغيرات التي تحدث في المراحل السابقة؟ وهل يتصف النمو بالمرونة النسبية؟ ورغم الاختلافات النسبية الكبيرة حول النمو والعوامل المؤثرة فيه إلا أن هناك ثلاثة مبادئ عامة يؤيدها ويتفق عليها جميع المنظرين وهي:

- ينمو الأفراد وفق معدلات مختلفة.
- النمو منتظم نسبيا.
- يحدث النمو تدريجيا.
- وفي ضوء العديد من الدراسات لظاهرة النمو الإنساني توصل الباحثون إلى مجموعة من المبادئ التي تفسر بعض ظواهر النمو ومنها:
- يتضمن النمو تغيرا كميًا وكيفيًا.
- يسير النمو من الداخل إلى الخارج ومن الأعلى إلى الأسفل.
- ينمو كل طفل بطريقة فريدة خاصة به.
- هناك ارتباط بين جوانب النمو المختلفة.
- يسير النمو من الاستجابات العامة إلى الاستجابات الخاصة.
- لكل مرحلة من مراحل النمو سماتها الخاصة بها.
- تزداد الفروق الفردية من مرحلة إلى أخرى.
- يسير النمو وفق معدات مختلفة.



## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

- النمو محصلة لعاملي الوراثة والبيئة.

- النمو عملية مستمرة.

- النمو نتيجة لعمليتي النضج والتعلم.

- التكامل في النمو (صالح محمد علي أبو جادو، مرجع سابق، ص ص 52- 55 )

### 1-4 جوانب النمو:

يعتبر الإنسان كائن متكامل الجوانب ويجب أن ينظر إليه على هذا الأساس أما تقسيم أنماط النمو

إلى جوانب مختلفة منفصلة فهو إجراء يرمي إلى تسهيل دراستها والبحث فيها، ويعتق

- مك كاندلس وإيقانس- أنه مهما تعددت أنماط النمو ومهما اختلفت إلا أنه يمكن وضعها في

ثلاث فئات أساسية على النحو التالي:

- الجانب العقلي :

وتحتوي على الجوانب ذات العلاقة بالنمو العقلي وتتضمن الإدراك، التذكر، التخزين، التفكير،

التذويت، التصنيف، الاسترجاع، استخدام اللغة، فهم الرموز، واستخدام طرق جديدة في التفكير

وحل المشكلات.

- الجانب الجسمي و الحركي :

وتتضمن الجوانب المرتبطة بالنمو الجسمي والحركي وتشمل على جملة التغيرات التي تطرأ

على الوزن والطول والحجم ونسب أبعاد الجسم وقوة الفرد وشدة عضلاته وقدرته على التحمل

إضافة إلى قدرته على تحريك أعضاء جسمه في وضعيات مختلفة متغيرة وانتقاله من مكان إلى

آخر.

- الجانب النفسي :

وتتضمن كل التغيرات ذات العلاقة بالجانب النفسي والاجتماعي ومنها ميزاج الأفراد، العادات

الاجتماعية، التكيف الشخصي الاجتماعي، التوافق الانفعالي، العلاقات مع الآخرين، وتحتوي

كذلك على النمو الأخلاقي وما يرافقه من معايير واضحة للحكم على أقوال الفرد وأفعاله.

( صالح محمد علي أبو جادو، مرجع سابق، ص 60 )

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

### 1-5 المظاهر والجوانب العامة للنمو:

**النمو الجسمي:** النمو الهيكلي – نمو الطول و الوزن – التغيرات في أنسجة أعضاء الجسم – صفات الجسم الخاصة بنسب الجسم والشعر - ...القدرات الخاصة – العجز الجسمي الخاص. النمو الفسيولوجي: نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي، وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم والإخراج – النوم، التغذية – الغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو.

**النمو الحركي:** نمو حركة الجسم وانتقاله – المهارات الحركية المختلفة اللازمة في أوجه النشاط المختلفة في الحياة .

**النمو الحسي:** نمو الحواس المختلفة – البصر، السمع، الشم، الإحساسات الظاهرية عن طريق الجلد والإحساسات الداخلية كالإحساس بالألم والجوع والعطش وامتلاء المعدة والمثانة...  
**النمو العقلي:** نمو الوظائف العقلية مثل الذكاء العام، والقدرات العقلية المختلفة، العمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل، والتفكير... والتحصيل.  
**النمو الانفعالي:** الانفعالات المختلفة، مثل الحب والكره، التهيج والانشراح، البهجة والحنان والانقباض، والغضب والتقرز والخوف...

**النمو الاجتماعي:** عملية التنشئة الاجتماعية للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع وفي جماعة الرفاق – المعايير الاجتماعية – الأدوار – الاتجاهات – القيم – القيادة – التبعية – التفاعل الاجتماعي. ( حامد عبد السلام زهران ، بدون سنة، ص 62 )

### 1-6 مراحل النمو : تقسيم النمو إلى مراحل:

إن معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من المراحل يبين لنا الحاجات العامة و ألوان النشاط التي تناسب كل مرحلة و المنهج المناسب لها.

وسنتناول في دراستنا تقسيم النمو إلى المراحل السنوية المختلفة وس نركز اهتمامنا على المرحلة التي تتماشى مع نظامنا التعليمي أي مرحلة النمو التي تكون ميدانا لعمل مدرسي التربية البدنية

### 1-5-1 مرحلة الطفولة المبكرة:

#### 1-1-5-1 مرحلة ما قبل المدرسة (مرحلة الحضانة وروضة الأطفال) :

إن معرفة خصائص النمو في هذه المرحلة له قيمة كبيرة , حيث يؤكد رجال التربية أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل فنواة الشخصية تظهر في هذه المرحلة كما أن بؤادر الصحة أو المرض تظهر في هذه المرحلة فهي أهم المراحل في حياة الطفل الإنمائية حيث يتميز أطفالها بالخصائص التالية.

إن النمو الجسمي هو أهم ظاهرة في حياة الطفل في السنوات الأولى وتعتبر السنان الأوليتين مرحلة نمو سريع ثم يبطئ نسبيا من الثالثة حتى السادسة.

ويمكن تلخيص أهم مميزات هذه المرحلة فيما يلي:

- يتميز الطفل بالطاقة الزائدة و كثرة الحركة.
- الطفل ضعيف القدرة على ضبط حركاته.
- حب الاستطلاع فهو يريد أن يرى و أن يعرف كل شيء.
- الانفرادية في اللعب هو يستطيع اللعب بمفرده لا يعرف معنى الجماعة فهو أناني في لعبه.
- ضعف القدرة على الانتباه مدة طويلة.
- اكتساب حركات جديدة و تحسين الحركات التي اكتسبها قبل ذلك.
- حب التقليد فهو يحاكي كل ما يراه.
- حب سماع القصة واستخدام خياله في تمثيل وقائعها.
- لعب الأولاد و البنات معا.

ويمتاز منهج هذه المرحلة ببساطته و سهولته نظرا لصغر سن الأطفال و ضعف مقدرتهم وتكون اغلب أنواع النشاط من النوع التوقيعي الغذائي الذي يشترك فيه الأطفال جميعا و يشتمل المنهج:

- ألعاب بسيطة التنظيم و المهارات.
- تمارين على شكل ألعاب.

## الفصل الثاني : النمو لدى تلاميذ الطور الابتدائي .

- النشاط التمثيلي القصصي.

- نشاط الأدوات و الأجهزة الصغيرة.

ويجب أن يراعى عند تطبيق هذا المنهج إن الدروس لهذه المرحلة لا تزيد عن عشرين دقيقة , وذلك لسرعة تعب الأطفال وعدم قدرتهم على التركيز لمدة طويلة ( د. بدر المطوع , سهير

بدير مرجع سابق ص 54 )

### 1-5-1-2 مرحلة من (6 الى 10 سنوات) مرحلة التعليم الابتدائي:

هي فترة الطفولة الوسطى وهي فترة مهمة من ناحية تربية النشء و تعليمهم و تتميز بأنها فترة نمو سريع في الطول ولكن لا يستمر وزن الطفل في النمو بنفس النسبة , لذلك يظهر الطفل نحيفا عما كان عليه من قبل , ومن أهم خصائص هذه المرحلة:

- ميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية.

- يحسن التوافق العضلي العصبي.

- الفروق الفردية والتي يجب مراعاتها بالنسبة للتغير الأول لشكل الجسم واختلاف التعليم و هذا ناتج عن وجود اختلافات من ناحية التربية قبل المدرسة سواء كان ذلك من ناحية الأسرى أو من ناحية الروضة.

- الطفل يلعب مع جماعات صغيرة من الأطفال في هذه المرحلة.

- قدرة الأطفال في هذه المرحلة على التركيز والانتباه ضعيفة.

- الطفل في هذه المرحلة يكون محبا للإيقاع و التخيل و التقليد.( د. بدر المطوع , سهير بدير

مرجع سابق ص 49 )

# الفصل الثالث

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

**تمهيد :** ان التعلم الحركي هو جزء من عملية التعلم وهو احد فروع العملية التعليمية العامة التي يتميز بها حياة الكائن الحي منذ ولادته وحتى وفاته وهو احد أوجه التعلم التي تلعب فيه الحركة دورا رئيسيا في تنظيم الاستجابات الحركية .

بحيث يعد الأداء الحركي من الوظائف المهمة في نشاط الجهاز العصبي المركزي ففي قشرة الدماغ و خاصة الجزء المسؤول عن تطور المستقبلات المشاركة في أداء الحركات و رغم التعقيدات في عمل هذه الأجهزة فآن التوافق في العمل الحركي يتم بدرجة عالية من الدقة , وان مرونة عمل الجهاز العصبي تتم من خلال مرونة الأداء الوظيفي في أجهزته و استمرارها بالعمل و في حالة إصابة أي جزء منه تقوم الأجهزة الأخرى بتعويض الوظائف المفقودة و توجيه حركة الجسم.

### 1- مفهوم التوافق الحركي :

التوافق هو عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوه الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو المسيطر في عملية الحركة

إن تنظيم القوة الداخلية هو تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي، ويؤكد الكثير من العلماء إن التوافق الحركي هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات والمهارات وتكون منسجمة مع المحيط ، ويختلف التوافق بالفروق الفردية للأفراد والبيئة والجنس والعمر والرغبة والى ما شابه ذلك .

ويعني التوافق أيضا" ترتيب عدة أشياء وتبويبها، وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر، أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة أو سلسلة حركية . والأداء الحركي عملية معقدة ومركبة، إذ يحتوي على عدة أجزاء وهي نوع من تعامل المتعلم مع بيئته، كوحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس قرار اتخذ بطريقة إرادية لغرض تحقيق هدف محدد مسبقا .

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

ويعد التوافق الحركي من الصفات المهمة لنمو الطفل حركيا في مرحلة الطفولة إذ يبدأ احتياج الطفل لهذا الصفة، لما يتعرض له في حياته اليومية من الحركات والمهارات مثل المشي وتقدير المسافات وغيرها، لذا يعد من الأهمية تطوير الوظائف الحركية للطفل في سن مبكرة ، إذ يزيد من قدراته على التوجيه والتحكم في حركاته لأن افتقاره لصفة التوافق الحركي يؤدي إلى ارتبائه دائما وعدم كفاءته وزيادة فرص إصابته وذلك لضعف القدرات التوافقية لديه، كما إن تطور التوافق يحسن من درجة الأداء الحركي وتقل تبعاً لذلك الحركات غير الضرورية . لذا فإنه من الضروري أن يبدأ تدريب الطفل مبكرا لكي يحصل على حركات توافقية ذات كفاءة عالية وعلى مهارات في كثير من أوجه النشاط المختلفة، وان يستمر في هذا التدريب في حياته البالغة، فإكتساب التوافقات يستغرق سنوات وأهم فترة لاكتساب هذه المهارات وتنميتها هي سنوات التشكيل الأولى(الطفولة المبكرة . ( مروان عبد المجيد ابراهيم 2000 ص158)

### 2- انواع التوافق الحركي :

#### 1-2 التوافق الحركي العام :

يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية كالمشي والركض والوثب، أما التوافق الخاص فهو ذلك النوع الذي يتمشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها ، فالكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهاراتها المختلفة نوعاً من التوافق الحركي الخاص يختلف عند أداء مهارات في كرة السلة أو كرة القدم وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص . ( ناهدة عبد زيد الدليمي .، 2008، ص40 . )

### 2-2 التوافق الحركي الخاص:

وهو قدرة المتعلم أو اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات. ( ناهدة عبد زيد الدليمي. ،2008،ص40. )

### 2-3 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الاطراف:

هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله , اما توافق الاطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او اليدين فقط او الرجلين واليدين معا. ( ناهدة عبد زيد الدليمي. ،2008،ص41. )

### 2-4 توافق الرجلين- العين. الذراعين-العين

التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة، والنوعان هما :-

أ- توافق الرجلين – العين .

ب- توافق الذراعين – العين.

الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

إن تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية والفردية والأنشطة الحركية المختلفة تهتم بكيفية تطوير هذه الصفة لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير الأداء الحركي والارتقاء به. وفق بعض الاعتبارات الخاصة التي منها:

- التدرج بالتدريب من السهل إلى الصعب.

- إن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب أو المتعلم تبعا لحدوث اضطرابات حركية في أثناء الأداء الفعلي للعبة أو الفعالية الأصلية.



- الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للاداء الحركي بمستوى عال . لان تمرينات التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل إلى مستوى الأداء الحركي المطلوب. ( ناهدة عبد زيد الدليمي. 2008، ص41. )

### 3- أنظمة التوافق الحركي:

يرتكز نظام التوافق الحركي على أساس استقبال المعلومات بواسطة الحواس أي إن التصرف الحركي ناتج عن منهج مرئي مرسوم بالدماع أو ناتج عن رد فعل، إذ إن هذا النظام ينظم الحركة على أساس استقبال المعلومات وهضمها وترتيبها على شكل دوائر وأنظمة توافقية منطقتها التحليل والتخطيط ومن هذه النماذج ما يأتي

### 3-1 نظام التوافق الحركي البسيط :

يبني هذا النظام على أساس خزن المعلومات المتاحة خلال الأداء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها حتى انتهائها ،والهدف هو تحقيق واجب الأداء الحركي ( الأداء الفني) أي الأجزاء التفصيلية للمهارة ،ويأتي خزن هذا المنهج من خلال التكرار فيحفظ اللاعب أو المتعلم وتخزن في الجهاز العصبي المركزي ولا يمكن خزن المهارة إلا بالتكرار المستمر .

ويتم التعلم عن طريق المدرب أو المدرس وذلك بعرض الحركة(الأنموذج) وشرحها وتوضيحها وتصحيح الأخطاء، أما في المستويات العليا فيستعان بالأفلام والصور والنماذج وتعرف الحركة الجديدة بشكل كامل لتطویر الملاحظة الذاتية للاعب أو المتعلم . ( عبد الله حسين اللامي . 1995 . ص424. )

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي :

- يستخدم المتعلم أو اللاعب مجاميع عضلية كثيرة .
- يستخدم المتعلم أو اللاعب قوة إضافية كبيرة .

- يعطي الدماغ ايعازات إلى العضلات اكبر من حاجتها الفعلية .
- تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء الحركي غير الموزون مع الواجب الحركي.

( عبد الله حسين اللامي . 1995 . ص424 . )

### 2-3 نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً :

يعتمد هذا النظام أساسا على جمع المعلومات من خلال أداء الواجب الحركي فعلاً ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب (المهارة) وان الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي لا بد أن تصحح ، ويتم الحصول على المعلومات في أثناء أداء الواجب الحركي من خلال الملاحظة الذاتية للمتعلم أو اللاعب في المستويات العليا والمتقدمين، أما بالنسبة للمتعلم أو اللاعب المبتدئ فيتم الحصول على المعلومات عن طريق المدرس أو المدرب الذي يوضح هذه الأخطاء بواسطة الشرح والتوضيح والعرض للأداء الجيد.

كما يتم في هذا النظام المقارنة بين ما تم من حركة ( فعل حركي ) وبين ما هو مطلوب ( مقارنة ذاتية )، أي تبدأ عملية المقارنة بين المهارة المطلوب أدائها وبين المهارة التي أداها المتعلم أو اللاعب لانه يعرف المهارة بتفاصيلها من خلال منهج مرسوم في الدماغ على شكل صورة للمهارة وبشكلها الصحيح ، وكلما كان الأداء مع الهدف المرسوم، كان الأداء جيداً ، أما إذا ابتعد أداء المتعلم أو اللاعب من الهدف المرسوم كان مستوى أدائه ضعيفاً . ( عبد الله حسين اللامي . 1995 . ص425 . )

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام هي :

- بعد الأداء وعند استرجاع المتعلم أو اللاعب لأثر أدائه (التغذية الراجعة) يقارن بين النتيجة التي حققها والتي استطاع أن يحققها وأن يدركها عن طريق المعلومات الواردة إليه عن أدائه (التغذية الراجعة) وبين الهدف الحركي الذي يريد الوصول إليه ومن خلال هذه المقارنة يحدد المتعلم أو اللاعب الفرق بين نتيجة الاستجابة الحركية والهدف الحركي (المهارة المطلوبة).

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

- يستطيع المتعلم أو اللاعب أن يفرق بين الأداء الحركي الخاطيء وبين الأداء الحركي الصحيح، وان يقوم بنفسه بتصحيح هذا الخطأ، ولهذا سمي هذا النظام ( بنظام التصحيح الذاتي). ( عبد الله حسين اللامي. 1995 . ص425. )

### 3-3 نظام تحليل المعلومات :

يعتمد هذا النظام على النظام السابق ( المقارنة بين ما تم ويجب أن يتم ) فعندما تبدأ عملية المقارنة مع الانموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائياً، إذ يحصل اللاعب أو المتعلم على معلومات جديدة وفي هذا النظام تحذف جميع المعلومات الخاطئة عن المهارة أو الحركة ، وتؤدى بصورة صحيحة ويتم تطويرها من خلال المعلومات الجديدة .

ويتم هذا النظام على أساس استقبال المعلومات عن طريق المستقبلات الحسية (السمع، النظر، الشعور العضلي، اللمس)، ومن الشعور العضلي ومن خلال الأداء الحركي ومن ثم تنتقل إلى مركز الإحساس العصبي الذي يستقبل هذه المعلومات ويخزنها ومن ثم يحللها لتوضيح نظام سير الحركة او المهارة وتبقى عملية استقبال المعلومات والتصحيح مستمرة إلى أن تتوافق جميع القوى والعناصر المؤثرة وتتسجم في الأداء .

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي :

- تميز واضح للعمليات العصبية .
- اكتساب الأسلوب الآلي والتثبيت .
- زيادة في قدرة الإحساس والإدراك .
- اكتساب تصور حركي دقيق .
- تركيز الانتباه على أهم النقاط الجوهرية للمهارة أو الحركة . ( عبد الله حسين اللامي.

1995 . ص425. )

### 4-3 نظام التصرف الحركي :

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداء الحركي أو توقع مسبق للحركة أو

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

المهارة مقرونة بالأداء ، ويعد التصرف الحركي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية أو اللعبة الرياضية، إذ إن اللاعب أو المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة أو المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق للحركة أو المهارة والتصرف على غرارها، إذ توجد في هذا النظام مناهج أو برامج حركية متعددة في الدماغ(معرفة ببرامج التغيير)، إذ يرسم برنامج أو منهج ويحذف برنامج أو منهج وبالوقت نفسه يكشف برنامج أو منهج المنافس .

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي :

- ثبات في المسار الحركي.
- أعلى ما يصل إليه المتعلم أو اللاعب من أداء حركي في الفعالية أو اللعبة المعينة .
- إعطاء النتيجة نفسها مع التكرار الحركي .
- يوجد توقع مسبق للحركة أو المهارة .
- يتطابق الأداء الحركي مع الهدف المرسوم في الدماغ،(تطابق الخطة مع النتيجة)
- التغيير في البرنامج يكون في القسم التحضيري .
- الكشف عن برنامج أو منهج المنافس. ( عبد الله حسين اللامي. 1995 . ص430 . )

### 4- مسارات و مراحل التعلم الحركي:

لقد قسم العالم الالمانى (ماينل) مراحل التعلم الحركي الى ثلاث مراحل :

- مرحلة التوافق الخام
- مرحلة التوافق الجيد
- مرحلة تثبيت التوافق الجيد (تثبيت المهارة واليتها) ( عبد الله حسين اللامي. 1995 . ص430 . )

### 4-1 التوافق الحركي الخام (المرحلة التعليم الأول):

هو المرحلة التي يتم فيها أداء الحركة أو المهارة بشكلها الأولي.وتسمى مرحلة اكتساب المسار

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

الأساسي والأولي للحركة. وتعني أداء المهارة بشكلها الأولي. وفيها يتعلم المتعلم أو اللاعب المسار الأساسي للحركة بشكل خام. إذا يشمل سير التعلم من بداية الحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومطالبات مناسبة.

وتتشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها. وتسمى أيضا بمرحلة اكتساب الترفق الأولي للمهارة الحركية. وهذا المصطلح يشير إلى إن المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي من دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة الأداء أو مستواه ويتحدد نشاط المدرب أو المدرس في تقديم المهارة الحركية الجديدة. ويتحدد نشاط اللاعب أو المتعلم المبتدئ في استيعاب هذه المهارة.

إن التوافق الحركي الخام للمهارة يعني ابتداء الحركة ولو أنها تحتوي على أخطاء كثيرة. ولم تستجب أعضاء اللاعب أو المتعلم للمركز العصبي وإذا استجابت فتكون صعبة وستكون الحركة مجتمعة مادة من دون وضع مطالبات النوعية.

ففي بداية تعلم الحركة أو مهارة جديدة فإن المدرب أو المدرس يقوم بتقديم نموذج حي مع الشرح التوضيحي له إمام اللاعب أو المتعلم أو باستخدام الرسوم والصور الفوتوغرافية أو الأفلام السينمائية التي توضح سير الحركة فيستوعب المتعلم الشكل الظاهري للحركة ويحصل على التصور الأولي عن سير الحركة المراد تعلمها بحيث لا زال هذا التصور بشكله الخام. ويبدء التعلم الحقيقي عندما يحاول المتعلم أداء الحركة في التجربة الأولى. إذا يشعر من خلال ذلك بالمؤثرات الداخلية والخارجية التي تخبره عن حالة جسمه خلال أداءه الحركي.

( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 137/136 )

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الخام ما يأتي:

- عدم توازن الجهد المبذول مع متطلبات المهارة.
- انعدام الإنسانية.
- تؤخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة.
- عدم النجاح بالأداء في كل مرة.

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- مقدار الاستجابة كبير بالنسبة للحركة المؤداة وينتج ذلك عن كثرة الايعازات العصبية.
- الإحساس بالتعب المبكر نتيجة العمل العضلي الكبير التي تشترك فيه عضلات ليس لها دور بالمهارة.
- التعامل مع أجهزة غير مناسبة.
- التصور والتصرف الخاطئ.
- عدم الاستعداد الدائم للحركة.
- التوقيت ورد الفعل الضعيف.
- انعدام الرشاقة التي تنظم الصفات الحركية كافة
- لا يحدث تطابق بين الأهداف المطلوبة والمرسومة بالدماغ. ( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 136/137 )

### 4-2 التوافق الحركي الدقيق و الجيد :

المقصود بمرحلة التوافق الحركي الدقيق هو تنظيم عمل القوى الداخلية مع حجم القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة و لهذا يصبح التوافق تنظيم منسجم .وحاجة الحركة أو المهارة أي إن القوة المستعملة بالأداء مجدية وهي المرحلة الثانية التي تلي مرحلة التوافق الحركي الخام .وتبدء هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب أو المتعلم من تكرار أداء المهارة أو الحركة بشكل أولي.

ويتمكن في هذه المرحلة اللاعب من أداء المهارة بأخطاء قليلة.وفيها يتم تنظيم العضلات العاملة والمسؤولة عن الواجب الحركي .إذا يتطور التوافق الحركي الدقيق كلما ازدادت معرفة اللاعب بإجراء المهارة التفصيلية واستيعابه للمعلومات المتعلقة بها بشكل جيد.يؤدي إلى إمكانية الملاحظة الذاتية والتصحيح الذاتي ومقارنتها بشرح المدرب وعرض إرشاداته. وفي هذه المرحلة يؤدي المدرب دورا كبيرا في عملية التطور للانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام إلى هذه المرحلة .إذا يستخدم الأساليب المختلفة والتدريب والتعلم.ويقوم بتوجيه

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

اللاعب للجوانب الأولية في المهارة ويساعد على معرفة النقاط الصعبة فيها وتصحيح الأخطاء التي تتكون في أثناء أدائها عن طريق الكلام والعرض الصحيح لها. فضلا عن استخدام الوسائل التعليمية كالأفلام والرسوم والصور التي توضح سير المهارة الحركية مع التوضيح الوافي لها والذي يوضح للاعب القوانين الميكانيكية والتشريحية والفلسجية بما ينسجم والمرحلة التي توصل إليها اللاعب ومدى استيعابه لها. ( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 143 )  
ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الدقيق ما يأتي:

- الحركة تؤدي بشكل انسيابي.
- عدم وجود فواصل واضحة بين أقسام الحركة.
- يبدأ التوازن بين عمليتي الشد والارتخاء عند الحركة.
- التوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف.
- تنظم المهارة وفق الوضعيات المختلفة.
- تتطابق الحركة مع الهدف المطلوب والمرسوم بالدماع.
- ينسجم الأداء الفني مع بداية تعلم الخطط.
- تصحيح الأخطاء كافة عن طريق التحليل الحركي في المستويات العالية.
- تستوعب المهارة بشكل عام ثم يبدأ اللاعب بعزل الأخطاء. ( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 145 )

### 3-4 التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة واليتها) :

يقصد بالثبات هو تنظيم العلاقة وترتيبها وهو الحل الدقيق والثابت للمهارة مع مهارات التنوع الحركي وميكانيكته أو تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ. وتتحول المراقبة والملاحظة إلى حالة شعورية داخلية.

إما ما يخص مرحلة التوافق الحركي الثابت فهي المرحلة الأخيرة من مراحل التوافق الحركي. وتشمل هذه المرحلة سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق إلى المرحلة التي يتمكن اللاعب من أداء الحركة بنجاح تحت الظروف أو المطالبات الصعبة غير المتعود

عليها. وفي هذه المرحلة يمكن أداء المهارة الحركية وتثبيتها من خلال تكرار التدريب أو التعلم وتصحيح الخطأ تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

هدف هذه المرحلة الوصول بحركة اللاعب إلى اعلي وأدق توافق ممكن إذا تثبتت الحركة وتستقر حتى تظهر بشكلها الآلي أو الأوتوماتيكي وبذلك يتمكن اللاعب من التغلب على كل المتغيرات الداخلية والخارجية التي تحيط به دون الشعور بالتعب ومن دون بذل جهد. يتمكن اللاعب في هذه المرحلة من أداء المهارة بشكل صحيح تحت الظروف والأحوال في مختلف المطالبات الصعبة والمواقف غير المتعود عليا. ويصل اللاعب في هذه المرحلة من أداء عالي في أداء المهارة يصل أحيانا غالى درجة الكمال . إذا أصبح الأداء الفني في هذه المرحلة من التوافق عندما يستطيع اللاعب إن يقوم بالحركة أو المهارة عدة مرات بنفس التوافق والتركيز ومن دون تشتت. ( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 165 )

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي ما يلي:

- وصف الحركة أو المهارة بالانسيابية والجمال.
- الواجب الحركي يكون تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة.
- انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب.
- ثبات الحركة عند إعادتها. فضلا عن أنها تكون متساوية المال تقريبا.
- الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة.
- الثقة العالية بالنفس عند أداء المهارة تحت متطلبات مختلفة.
- المعرفة الكاملة بالحركة والشعور العضلي بالمهارة.
- الوصول بالمهارة إلى متطلبات الأداء الفني التي يتمكن فيها اللاعب أو المتعلم من دخول المنافسة.
- يتصرف اللاعب بالمهارة وفق قانون اللعبة.
- معرفة اللاعب بهدف المهارة مسبقا.
- مرحلة تصور وخيال إبداعى عالي. ( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص 166 ).



### 5- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

#### 1-5 العوامل الداخلية :

- قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم:

هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات ، والسيطرة الحركية على عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح والثقل والقرص وحركات الجمباز يؤدي إلى نجاح التوافق الحركي .

- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم :

إن قصر ذراع القوة يؤدي إلى خدمة سرعة الحركة ، وهذا يؤدي عند الأداء الحركي إلى تسرع الحركة بصورة كبيرة غير مرغوب فيها ، لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار هذه الظاهرة الميكانيكية عند الأداء للسيطرة على سرعة وقوة الحركة.

- قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء ، فهناك أوضاع يمر بها الجسم أثناء الحركة تؤثر سلبياً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصليح الوضع

#### 2-5 العوامل الخارجية:

مثل الجاذبية الأرضية والتصور الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء ، وجميعها تؤثر في الأداء الحركي ، لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي كما في رفع الإثقال والسباحة .

- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات :

إن مطاطية الأربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للإطراف بأن تتحرك إلى حدود أبعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة .

( مروان عبد المجيد ابراهيم. 2002 ص171/173 )

### 6- تنمية المهارات الحركية الأولية التي تعد الطفل للاشتراك في الأنشطة الرياضية :

في بداية المرحلة الابتدائية من التمهيدي الأول إلى الصف الرابع يجب البدء في تعليم المهارات الحركية ووضع مستويات للقدرة الحركية , لان هذه المرحلة في الوقت المناسب لتعليم هذه المهارات ووضع مستويات للقدرة الحركية للطفل , كلما كان فرصة أكبر لكل طفل أن يجد المهارة التي تتفق مع قدراته واستعداداته للعب , ومتى وجد الطفل المهارات التي يستطيع أدائها بنجاح أحب ممارستها , وبالتالي تعتبر فرصة لإظهار قدرته , ومن خلال الدراسات والبحث العلمي وجد أن الأهداف المهارية التالية مناسبة لهذه المرحلة و يجب وضعها في درس التربية البدنية والرياضية لتحسين الكفاءة الحركية للطفل وتشتمل على ما يلي :

- إعطاء درس في التوازن الحركي لتوازن والحركة.

- إعطاء درس في السرعة والرشاقة .

- إعطاء درس في التوافق العضلي . (محمد رضا .نفس المرجع السابق ص 41 )

### 6-1 تحسين مهارات الإدراك الحركي :

أي القدرة على استقبال المثيرات الداخلية والخارجية والتي تشمل ما يلي :

- إعطاء دروس الإدراك الداخلي للجسم أي يجب التركيز في درس التربية البدنية والرياضية على العناصر التالية :

- معرفة أجزاء الجسم مثل الذراعين , الجذع , الصدر , الرجلين .... الخ .

- معرفة حجم الجسم , هل هو صغير كبير قصير , ومعرفة جانبي الجسم الأيمن و الأيسر

- أن يعرف الطفل الإحساس بوضع جسمه في الفراغ .

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

- أن يعرف الطفل الإحساس عن طريق السمع والبصر واللمس كان يدرك الطفل المتابعة البصرية للأشياء المتحركة .

التذكير البصري وهو قدرة الطفل على استرجاع الخبرات الحركية التي سبق له رؤيتها .  
المتابعة السمعية وهي قدرة الطفل على تحديد الأصوات وحركاتها في الملعب ولمس الأشياء وذلك للإحساس بالشكل الخارجي والحجم والنعومة والخشونة . (محمد رضا .نفس المرجع السابق ص 42 )

### 2-6 التركيز على تطوير الحركات الأساسية :

وتنقسم إلى ثلاثة أقسام

#### 1-2-6 حركات غير انتقالية :

وهي الحركات التي يؤديها الطفل بجسمه أو بأحد أجزائه في حالة الثبات مثل سند ثقل الجسم على أجزاء مختلفة , الظهر أو اليدين...الخ.

#### 2-2-6 حركات انتقالية :

وهي الحركات التي يؤديها الطفل بجسمه بالانتقال من مكان لآخر على الأرض أو على جهاز أو في الهواء مثل

المشي الجري الوثب الانزلاق...الخ.

#### 3-2-6 حركات التعامل مع الأدوات :

وهي الحركات التي يقوم بها الطفل لإعطاء قوة إلى زميل أو أدوات لتحريكها أو امتصاص قوتها مثل دفع زميل أو مسك الكرة و قذف الكرة . (محمد رضا .نفس المرجع السابق ص 43 ) .

**3-6 التركيز على تحسين و إدراك أبعاد الحركة :**

والتي تتمثل فيما يلي :

- أن يدرك الطفل الفراغ العام و الخاص مثل الملعب ,الساحة .
- الفراغ العام :أن يدرك الطفل الذي يحيط بالجسم ,أو الذي يكون في متناول احد أجزائه من وضع الثبات .
- الفراغ الخاص :أن يدرك الطفل الفراغ الذي سيتحرك فيه في جميع الاتجاهات دون الاصطدام بغيره من الأطفال مثل الساحة الملعب .
- أن يدرك الطفل اتجاهات الحركة مثل أمام أو خلف الجسم ,جنب الجسم ,فوق الرأس ,تحت الركبة .
- أن يدرك الطفل المستوى الهندسي للحركة مثل حركة أفقية أو عمودية .
- أن يدرك الطفل مستوى ارتفاع الحركة ,منخفض ,متوسط ,مرتفع .
- أن يدرك الطفل قوة الحركة مثل حركة ضعيفة أو قوية . (محمد رضا .نفس المرجع السابق

**ص 43 )**

**4-6 تثقيف الأطفال رياضيا :**

يعتبر النشاط الرياضي مظهرا من مظاهر المجتمع الحديث, إي يجب أن يكتسب الأطفال الحد الأدنى من

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

المعارف و المفاهيم المتعلقة بالنشاط الرياضي , وذلك بإعطاء الفرصة لكل تلميذ لمعرفة الألعاب و مزاولتها , وان يعرف عوامل الأمن و السلامة ,وبعض الأسس الفنية عن المهارات الحركية عن طريق :

-أن يكتسب الطفل الحد الأدنى من المعارف و المفاهيم عن أهمية النشاط الرياضي على جسم الفرد .

-أن يعرف الحد الأدنى عن تأثير ممارسة النشاط الرياضي على القوام السليم و الصحة .

(محمد رضا .نفس المرجع السابق ص 49 )

### 5-6 تنمية التوافق :

إن الحركات التي يؤديها الطفل إما أن تكون متشابهة و بنفس الاتجاه كحركة الجسم لجهة اليمين مع حركة الرجل و الذراع اليمنى لنفس الاتجاه , أو غير متشابهة بعكس الاتجاه ,مثل حركة المشي رجل اليمين مع ذراع اليسار , و أما أن تكون الحركة منفذة من قبل الذراعين والرجلين مع بعضهما , كرفع الذراعين كلاهما للأعلى أو حركة معاكسة كإحدى الذراعين للأعلى و الأخرى للجانب , وقد تنفذ الحركات بنفس الوقت , الاستلقاء مع رفع و خفض الرجلين بنفس الوقت أو بالتناوب مع وضع الوقوف والذراعين بمستوى الحزام , رفع رجل اليمين ثم خفضها بعدها رفع رجل اليسار , وإما أداء الحركات على شكل دائري كما هو في الوقوف ثم القيام برفع الذراع للأعلى وفي نفس الوقت الذراع الأخرى للأسفل ثم تكرار الحركة .

و أحسن شيء يعطي للأطفال الحركات المتشابهة وبنفس الوقت يتم التنافس ويستبعد الحركات المتناوبة وينصح بإعطاء تمارين التوافق بالتدرج , حركة واحدة ثم زيادة التمرين إلى حركتين وأكثر حتى يستطيع الطفل الإلمام بالحركة وفتحها , فمثلا : من وضع الوقوف مع رفع الذراعين للأعلى الجلوس و ملامسة الذراعين للقدم ثم نضيف مع رفع إحدى الرجلين للجانب

## الفصل الثالث : التوافق الحركي .

,الغاية من ذلك هي بناء التوافق العضلي العصبي للطفل بشكل تدريجي ومبسط وببطء وهذه بعض التمارين العامة التي تدخل في تنمية التوافق :

- حركة الذراعين توجيههما إلى الحد الأقصى لنظر الطفل ثم القيام بمرجحتهما .
- حركة الذراعين تقع تحت سيطرة نظر الطفل للأعلى ثم للجانب و الخلف مع الثني والحركة الدورانية في المفصل و في اتجاه واحد .
- حركة الجذع للأمام ثم للجانب و الخلف .
- حركة أجزاء الجسم مع الأدوات لكل الجهات (دورات) . (محمد رضا .نفس المرجع السابق ص 48 )

- حركة أي جزء من أجزاء الجسم مع رفع المقدرة في الدقة الحركية والسرعة في التحرك لمختلف الجهات مثل رفع الذراعين للجانب مع حركة الرأس للأمام والخلف و العكس

# الفصل الرابع

**تمهيد:**

إن البحث في أي دراسة، لا يكتفي بالجانب النظري فقط، فإنها تتطلب تدعيمها ميدانياً، فالبحث يحتاج إلى منهجية للوصول إلى النتيجة المراد تحقيقها ، فالمنهج طريقة تؤدي إلى الكشف عن الحقيقة.

فهي طريقة منظمة منسقة في عملية البحث فعلى الباحث معرفة اختيار المنهج المناسب و الأدوات الملائمة التي يستطيع أن يستعملها، وحسن استخدام الأدوات الإحصائية حتى يصل إلى نتيجة معلومة.



### 1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بالموضوع في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والالمام بالموضوع من جميع ، بحثنا هذا النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة كاملة، وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل القيام باختبارات البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم وأماكن تواجدهم وطريقة عملهم.

### 2- المنهج المتبع في البحث :

نظرا لطبيعة موضوعنا و تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم. والذي تم تعريفه في مجال التربية و التعليم بأنه : كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر ,بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها , أو بينها وبين ظواهر تعليمية و اجتماعية .

### 3- أدوات جمع البيانات :

**طريقة الدراسة النظرية :** في دراستنا لهذا البحث اعتمدنا من خلالها على جملة من المراجع التي لها علاقة مباشرة مع محتوى موضوع بحثنا وهذه المراجع جمعت بين عدد من الكتب و المذكرات.....الخ.

### 4- الوسائل الاحصائية المستعملة في جمع البيانات :

اعتمدنا على طريقة الاختبار باعتبارها أحسن الطرق لتحقيق الإشكاليات المطروحة , كما أنها تساعد على جمع المعلومات انطلاقا من الفرضيات .

### 5- مجتمع الدراسة :

هو كل تلاميذ المدارس الابتدائية ببلدية سيدي داود التي بلغ عددها 12 ابتدائية والذي بلغ عددهم 1880 تلميذ.

### 6- عينة الدراسة :

من أجل القيام بدراستنا قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من 100 تلميذ من بلدية سيدي داود من العدد الاجمالي لتلاميذ ابتدائيات بلدية سيدي داود .

### 7- متغيرات البحث :

**المتغير المستقل:** الألعاب الشبه رياضية .

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي نريد من خلاله أن قياس النواتج. وفي موضوعنا المتغير المستقل هو الألعاب الشبه رياضية.

**المتغير التابع:** التوافق الحركي .

هو الذي وضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث الى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

#### **8- الوسائل الاحصائية المستعملة في جمع البيانات :**

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجح الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث قمنا باستخدام الاختبار .

الاختبار حسب " فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه ، في ضوء معيار أو مستوى أو محك .

#### **9- صفات الاختبارات كأداة من أدوات البحث العلمي :**

- **الصدق:** و هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه .

- **الثبات :** و يقصد به أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما كرر تطبيقه على نفس المجموعة وفي نفس الظروف .

- **الموضوعية :** و تعني عدم تأثر درجات الاختبار بذاتية المصحح و انطباعه .

- **التمييز:** وهي قدرة الاختبار على إظهار ما بين الأفراد (التلاميذ) من فروق في الأداء.

- **الشمولية:** و هذا المعيار أو الصفة تضاف في حالة الاختبارات التحصيلية وذلك لأن

يكون الاختبار وهنا في هاته الدارسة فالاختبارات تعتبر اختبارات بدنية محضة أي ،

الذي يقيس جانبا واحدا من جوانب الأداء تقيس العامل البدني فقط. (سند تكويني

، 2001 ص 29) .

**10- صعوبات البحث :**

- اغلاق الجامعة بسبب فيروس كورونا و صعوبة لقاء الأساتذة المؤطرين .
- تعذر اجراء التربص الميداني بسبب اغلاق كل المؤسسات التعليمية .
- اغلاق المدارس الابتدائية التي هي مكان التربص الميداني .
- الإضرابات المتواصلة في الجامعة التي أثرت علينا بالسلب .

**11- تم الاعتماد في بحثنا على بعض الاختبارات و هي :**



الاختبارات الخاصة بعنصر التوافق الحركي :

\* الاختبار الأول:

الوثب داخل الدوائر المرقمة .

الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينيين

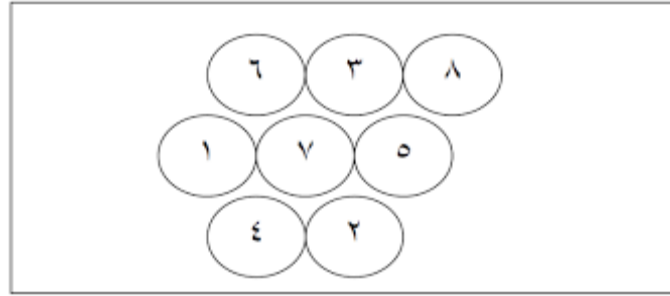
الأدوات: ساعة إيقاف\_ يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كل قطر منها 60 سم وترقم الدوائر من (1-8)

مواصفات الاختبار:

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8)

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



## الاختبار الثاني

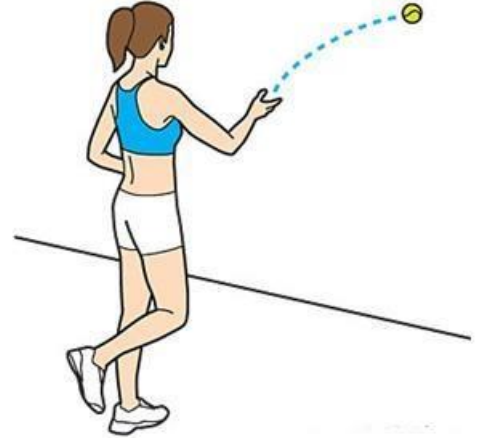
اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة 25 ثانية .

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة .

الأدوات: كرة طائرة - حائط مناسب - ساعة إيقاف.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر إمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة تنس بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (50 سم) تقريبا، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع إشارة الانتهاء.

التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (25ث).



## الاختبار الثالث

### اختبار نط الحبل

الغرض من الاختبار :قياس التوافق .

الأدوات :حبل طولة 24 بوصة , بحيث يعقد من طرفية علي أن تكون المسافة بين العقدين 16 بوصة ( وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها ) يترك مسافة 4 بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

#### موصفات الأداء :

يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة , يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ( يكرر هذا العمل خمس مرات )

#### التسجيل :

تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر .



# الفصل الخامس



الدراسات السابقة و المشابهة:

إن الدراسات السابقة والمثابهة جزء لا يتجزأ من مذكرات التخرج والتطرق له من أهم المحاور وجب علينا كطلاب الوقوف عندها واعتمدنا في بحثنا على بعض الدارسات والمتمثلة فيما يلي:

الدراسات الوطنية :

\* **الدراسة الأولى:** دراسة أحمد سقاي بمعهد STAPS بسكرة (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر) بعنوان مدى اهمية الالعب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئي كرة اليد سنة 2017 .

- **هدف الدراسة :** إبراز أهمية أ.ش.ر في تنمية القدرات الحسية الحركية ودورها في تحسين الأداء الحركي للطفل بالإضافة إلى تعميم مفهوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .

-**عينة الدراسة :** 15مدربا لكرة اليد على مستوى ولاية بسكرة، وكان اختيار العينة بشكل عشوائي.

- **أدوات الدراسة:** استعمل الباحث استمارة الاستبيان في بحثه، حيث اشتمل الاستبيان أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة،و تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة .

- **النتائج المتحصل عليها :** وصل الباحث إلى أن أ.ش.ر لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل، بالإضافة أن النتائج أظهرت أن أ.ش.ر تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.

\* **الدراسة الثانية :** دراسة القسيار وليد و لمامري محمد أمين بمعهد STAPS جيلالي بونعامة خميس مليانة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) بعنوان الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى التلميذ الطور المتوسط 2016.

- **هدف الدراسة :** معرفة ما مدى مساهمة أ.ش.ر في تنمية الجانب الحركي لتلاميذ خلال حصة ت.ب.ر، وكذلك تصميم برنامج تدريبي باستخدام أ.ش.ر يهدف الى تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.

- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في عينتين تجريبية وضابطة:

- **التجريبية:** تتكون من 20 تلميذا من جنس واحد و هم الذكور تتراوح أعمارهم من 20 الى 14 سنة بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.
- **الضابطة:** وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية يدرسون معا .
- **أدوات الدراسة:** الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات (التنطيط: التسديد، التمرير، الاستقبال) وبرنامج الألعاب الشبه الرياضية بالإضافة إلى شبكة الملاحظات، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي في هذه الدراسة .
- **النتائج المتحصل عليها :** إن للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لدى التلاميذ ولها نتيجة على تحسينها و لاكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها في حصة ت.ب.ر كبير وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة .
- \***الدراسة الثالثة :** دراسة الطالبين سليمان بلال و بن خديجة ياسين بمعهد STAPS الجليلي بونعامة بخميس مليانة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) سنة 2019/2018 بعنوان دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلاميذ في الطور الثانوي .
- **هدف الدراسة :** معرفة إلى أي مدى يمكن للألعاب الشبه الرياضية أن تؤثر في الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ الثانوية خلال حصة ت.ب.ر، وكذلك تصميم برنامج تدريبي باستخدام أ.ش.ر يهدف الى تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.
- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في عينتين تجريبية وضابطة:
- **التجريبية:** تتكون من 20 تلميذ من الجنسين إناث وذكور تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة بحيث كانت فيها 11 تلميذة و 09 تلاميذ ذكور فالذكور طبق عليهم اختبار 800متر .اما الاناث اختبار 600 متر بثانوية بن علال عبد القادر بسيدي المداني ولاية البليدة .
- **العينة الضابطة:** تتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس و نفس المرحلة العمرية بحيث كانت فيها 11 تلميذة و 09 تلاميذ ذكور فالذكور طبق عليهم اختبار 800متر .اما الاناث اختبار 600 متر بثانوية بن علال عبد القادر سيدي المداني ولاية البليدة .

- أدوات الدراسة: الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات (التسديد، التمرير، الاستقبال) بالإضافة إلى شبكة الملاحظات، مع اختبار المداومة 800 متر للذكور و 600 متر للإناث، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي في هذه الدراسة .

- النتائج المتحصل عليها : إن للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لدى التلاميذ ولها نتيجة على تحسينها و تلها أيضا تحسن في قدرة المداومة و لاكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها في حصة ت.ب.ر كبير وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة .

الدراسات العربية:

\* الدراسة الأولى:

دراسة ماجدة حميدة كمبش القيسي بعنوان أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية مقدمة لنيل شهادة ماجستير. جامعة ديالى . 2002 .

- هدف الدراسة :

- معرفة أثر استخدام التمرينات و الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطة.

- تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات و الألعاب الصغيرة .

- منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته مع طبيعة الدراسة .

- عينة الباحث:

طالبات الصف الثاني المتوسطة من مدرسة التحرير للبنات .

- الأدوات المستخدمة :

- اختبار(هارو) للياقة الحركية .

- الملاحظة .

- المقابلات الشخصية .

- استمارة تسجيل درجات الاختبار .

- النتائج المتحصل عليها :

استخدام أسلوب التمرينات و الألعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد يساعد في تطوير اللياقة الحركية .

- حقق أسلوب التمرينات و الألعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما أدى إلى ظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب التمرينات و الألعاب لصالح الأخيرة في اللياقة الحركية .

**\*الدراسة الثانية:**

أشرف فكري عبد العزيز بعنوان أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم مقدمة لنيل شهادة ماجستير بجامعة قناة السويس بمصر . 1997 .

**- هدف الدراسة :**

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

**- منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذه الدراسة وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالإضافة إلى مجموعة ضابطة.

**- عينة البحث :**

ناشئ كرة القدم تحت 12 سنة بنادي القناة الرياضي بالإسماعيلية و اختيرت العينة بطريقة العمدية نظار لتوافر عينة الدارسة .

**الأدوات المستخدمة :**

- الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية.

- الاختبارات مهارية التي تقيس المهارات الأساسية.

**- النتائج المتحصل عليها :**

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

- يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .

### الدراسات الأجنبية:

#### \* الدراسة الأولى:

دارسة كازلو فسكي ف.ي.موسكو، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1981 .

- هدف الدراسة : إبراز مكانة الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية .

- منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب .

- النتائج المتحصل عليها : ظهرت نتائجه إن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في المجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة .

#### \* الدراسة الثانية :

دراسة كاتشاشين ن.م موسكو ، سنة 11 اثر استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم تحت 11 سنة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980.

- هدف الدراسة : إبراز دور و أهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم .

- منهج الدراسة : استخدم هذا المنهج كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس الصفات البدنية و الرياضية.

- النتائج المتحصل عليها : إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس .

### تعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد كانت الدراسات السابقة و المشابهة في مجملها تتناول أهمية الالعب الشبه رياضية في حصة ت.ب.ر. ودورها في تحسين الصفات البدنية و كذلك تعلم المهارات الحركية بشتى أنواعها، كما تناولت هذه الأهمية وهذا الدور لمعرفة تأثيرها على النتائج، او تنمية جانب الحركي سواء عند التلاميذ او الأطفال.....

ومن خلال ما سبق نشير الى ان الاسغناء عن الألعاب الشبه الرياضية في حصة ت.ب.ر. ينقص من أهميتها و ياثّر على سيرورتها، و ينقص او يعدم تعلم المهارات الحركية و تحسين الصفات البدنية او بصفة عامة يحدث تآثر في تنمية التوافق الحركي لتلميذ .

- محمد عادل ذهاب : ت ب ر للخدمة الاجتماعية دار الفكر العربي , مصر , ط 1 , 1993 , ص 19 .
- عبد العاطي محمد أحمد : كرة اليد للناشئين , بدون طبعة , مطبعة العامري , عمان , 1996 . ص 34 .
- محمد أحمد سيد ، مشكلات النظام التربوي العربي ، الطبعة الاولى دمشق ، 2002 . ص 30 .
- أمين الخولي ، جمال الشافعي : منهاج التربية البدنية المعاصرة , دار الفكر العربي , ط 2 , مصر 2005 , ص 186 .
- دراف عبد النور ، مساهمة الالعاب شبه رياضية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، مذكرة تخرج الماستر ، جامعة ورقلة (2007) , ص 1 .
- بزيو سليم , دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ , مجلة العلوم الانسانية جامعة بسكرة , العدد 29 (2013) ص 346 .
- سقاي أحمد ، مدى أهمية الالعاب شبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئي كرة اليد ، مذكرة الماستر بسكرة (2007) ص 14 .
- عبد الكريم طراد , سعد السوفي أثر استخدام الالعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية ، مذكرة ماستر ، جاعة قاصدي مرباح ورقلة ، 2016 ص 14 .
- عبد العالي درعي ، كلنا نلعب . ط 1 . دار الكتاب ، مصر . 1989 ص 36 .
- خالد عبد الرزاق السيد ، بسلوكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة ، ط 1 . مركز الاسكندرية للكتاب ، 2000 ص 17 .
- حسين عبد الجواد ، الألعاب الصغيرة ، دار العلم للملايين ، بيروت . ط 1 . 1984 ص 09 .
- مصطفى السابع محمد ر . اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية . ط 1 . 2001 ص 11 .



- مفتي ابراهيم حمادي : طرق تدريس ألعاب الكرات ، ط1، دار الفكر العربي 2000، ص 26-25 .
- ألين فرج ، خبرات في ألعاب الصغار و الكبار ، ط2، المعارف الاسكندرية 2004 ، ص 37-34 .
- سوزانا ميلر : ترجمة : حسن عيسى : سيكولوجيا اللعب ، مطابع الرسالة ، كويت ، 1976 ص 291 .
- مصطفى السياح محمد ، موسوعة الالعب الصغيرة ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية، مصر . 2007 ص 27 .
- حسين السيد أبو عبده ، أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية مكتبة و مطبعة الاشباع الفني ، مصر ، 2002 ص 155 .
- القيسار وليد ، لاماري محمد أمين : الالعب شبه الرياضية و دورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المتوسط ، جامعة الجليلي بونعامة ، خميس مليانة ، مذكرة الماستر ، 2016 ص 24 .
- بوغدة نواري و آخرون ، أهمية الألعاب شبه الرياضية للألعاب الرياضية الجماعية ، مذكرة الماستر ، جوان 2015 ص 22 .
- منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان 1996 ص 124 .

- علي اوحيد . الموجز التربوي للمعلمين في الأهداف الاجرائية و فنية التدريس سنة 1997

- أحمد بوسكرة . مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني . دار الخلدونية

- محمد الباشا الكافي : معجم عربي حديث، شركة المطوعات للتوزيع والنشر  
،سنة1992
- جروان السابق :كنز الوسيط. قاموس عربي فرنسي، دار السابق . بيروت 1985
- عبد الرحمان سالم . المرجع في التشريع المدرسي الجزائري .دار الهدى الجزائر 2000
- صالح محمد أبو جادو : علم النفس التطوري لمرحلة الطفولة و المراهقة دار المسيرة  
للنشر ، عمان ، 2004 .
- د بدور المطوع .سهير بدير التربية البدنية و مناهجها و طرق تدريسها مركز الكتاب  
للنشر القاهرة 2006
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1996
- محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي، التربية وطرق التدريس، القاهرة، سنة 2000
- محمد محمد الحماحمي، مرجع سابق
- عباس صالح أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي، كفايات تدريسية في طرائق  
تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد 1991
- وزارة التربية الوطنية، مصفوفة مادة التربية البدنية والرياضية، اللجنة الوطنية للمناهج،  
2003 .
- عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي، طرق تدريس التربية البدنية بين  
النظرية والتطبيق، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر 2006 .
- إبراهيم حامد قنديل، برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، مطبعة مخيمر،  
1998.
- صديقة محمد شكري، المرجع السابق .
- عصام الدين متولي عبد الله، الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية، دار  
الوفاء لندنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، ط1 2007 .
- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي،  
القاهرة، بدون سنة .

- حامد عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1 ، عالم الكتب، القاهرة، بدون سنة .

- مروان عبد المجيد ابراهيم.أسس علم الحركة في المجال الرياضي .عمان الأردن 2000.  
- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف:دار الضياء للطباعة والنشر، 2008 .

- عبد الله حسين اللامي .اساسيات التعلم الحركي. دار الفكر للطباعة . عمان . 1995 .

- مروان عبد المجيد ابراهيم.النمو البدني و التعلم الحركي ط1 2002 .

- (د.محمد رضا .نفس المرجع السابق)

