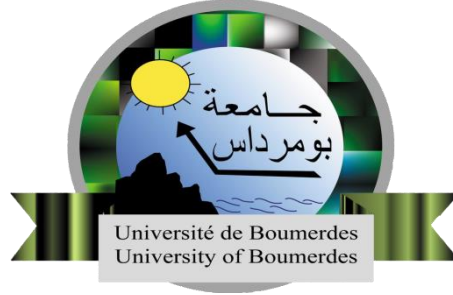


جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس -

كلية العلوم

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

- STAPS -



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات

الأنشطة البدنية و الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الموضوع :

أثر إستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي القوة و السرعة لدي تلاميذ الطور

المتوسط (12-13 سنة).

دراسة ميدانية لمتوسطة بوكرسى حسين ولاية تيزي وزو

إشراف الأستاذ :

إعداد الطالب :

- د. نويقة رضوان

- تابتي يحي

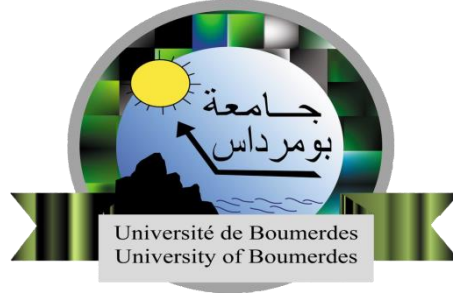
السنة الجامعية 2019-2020

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس -

كلية العلوم

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

- STAPS -



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات

الأنشطة البدنية و الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

الموضوع :

أثر إستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي القوة و السرعة لدي تلاميذ الطور
المتوسط (12-13 سنة).

دراسة ميدانية لمتوسطة بوكرسى حسين ولاية تيزي وزو

إشراف الأستاذ :

د.نويقة رضوان

إعداد الطالبين :

- تابتي يحي

السنة الجامعية 2019-2020

شكر و تقدير

قال الله تعالى "ومن شكر فإنما يشكر لنفسه "

(النمل40)

أولاً وقبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي وفقنا و قدرنا على إنهاء هذا العمل المتواضع الذي نرجوا ان يكون عملاً نافعا لنا و لي جميع الطلبة الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية.

و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف "تويقة رضوان " حفظه الله الذي لم يبخل علينا بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل جزاه الله خيراً.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد قسم العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

" حفظهم الله "

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى الله وحده لا شريك له ، له الملك و الحمد

منه قوتي و منه توفيقى ، و إليه حمدي و شكري .

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الذي كان يصارع ظروف الحياة من أجل أن
يؤمن لنا لقمة العيش إلى الذي لم يبخل علي يوما بدعمه المعنوي و المادي
إلى أبي أطل الله في عمره .

وإلى ذلك الوجه الذي لم يفارقني طيلة حياتي إلى ذلك القلب الحنون إلى التي
سهرت على تربيتي أمي الغالية .

إلى كل إخوتي

إلى كل زملائي في الدرب ، و أصدقائي الرياضيين .

إلى كل الأساتذة و طلبة خلية التربية البدنية و الرياضية بجامعة بومرداس

إلى كل أقاربي و أحبائي و كل من يعرفني .

إلى كل من ساندني و علمني منذ أوائل سنين دراستي

هذا العمل من الله وحده و بكم .

تابتي يحي

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
	كلمة شكر
	مقدمة
الجانب التمهيدي للدراسة	
3	1-الإشكالية
3	2-التساؤل العام
3	2-1-التساؤلات الجزئية
4	3-فرضيات الدراسة
4	3-1-الفرضية العامة
4	3-2-الفرضيات الجزئية
5	4-الدراسات السابقة
5	4-1-الدراسة الأولى
5	4-2- الدراسة الثانية
6	5-اسباب إختيار الموضوع
الباب الأول: الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول: اللعب و الألعاب الشبه الرياضية	
8	تمهيد
9	1-تعريف اللعب
10	2-فوائد اللعب
10	3-أنواع اللعب
11	4-خصائص اللعب
12	5-النظريات المفسرة للعب
12	5-1- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة لكل من "شيلر و سبنسر"
12	5-2- نظرية الإستجمام ل " لازاروس"La za rus"

13	3-5- نظرية التلخيص ل " ستانلي هول " " Stanley Holl "
13	4-5- نظرية الإعداد للمستقبل ل " كارل جروس " " Karl Gross "
14	5-5- نظرية التوازن ل " كونراد لانج " " Konrad Lang "
15	5-6- نظرية فرويد " Freud "
15	6- وظائف اللعب
16	6-1- الوظائف التربوية
16	6-1-1- الإعداد للحياة والعمل
16	6-1-2- تنمية المهارات الجسمية والعقلية والاجتماعية واللغوية
16	6-2- الوظيفة البيولوجية
16	6-3- الوظيفة النفسية
17	6-4- الوظيفة الإجتماعية
17	6-5- الوظيفة التشخيصية
18	6-6- الوظيفة الحركية
18	2- الألعاب الشبه رياضية
18	2-1- تعريفات الألعاب الشبه الرياضية
19	2-2- أنواع الألعاب الشبه رياضية
19	2-2-1- ألعاب الجري والمطاردة
19	2-2-2- ألعاب بسيطة التنظيم
20	2-3- الألعاب الجماعية
20	2-4- ألعاب التتابعات
20	2-3- أهداف الألعاب الشبه رياضية
20	2-3-1- المرحلة التحضيرية
21	2-3-2- المرحلة الرئيسية
21	2-3-3- المرحلة النهائية
21	2-4- مميزات الألعاب الشبه رياضية

22	2-5- أغراض الألعاب الشبه رياضية
23	2-6- أهمية الألعاب الشبه رياضية
24	2-7- مبادئ إختيار و إستخدام الألعاب الشبه رياضية
الفصل الثاني: السرعة	
28	1- تعريف السرعة
28	2- تصنيف السرعة
29	2-1- السرعة الحركية
29	2-2- سرعة الانتقال
31	2-3- سرعة الاستجابة
31	3- أنواع السرعة
31	3-1- السرعة الجزئية
31	3-2- السرعة الكلية
32	3-3- أنواع سرعة رد الفعل
33	4- مكونات السرعة
33	4-1- تحمل السرعة
33	4-2- السرعة القصوى
33	4-3- القوة المميزة بالسرعة
33	4-4- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية
34	5- أهمية السرعة
34	6- العوامل المؤثرة في السرعة
34	6-1- درجة الحرارة
35	6-2- السن والجنس
35	6-3- المرونة
35	6-4- الخصائص التكوينية للألياف العضلية
35	6-5- النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد

35	6-6-القوة العضلية
35	6-7-القدرة على الاسترخاء العضلي
35	6-8-قابلية العضلة للامتطاط
36	6-9-قوة الإرادة
36	7- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
36	8-الأسس الفيزيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة
38	9-طرق تنمية السرعة
38	9-1- التنمية الجزئية
38	9-2- التنمية المتكاملة
39	10-خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة
39	10-1- فترة استمرارية التمرين
39	10-2- شدة التمرين
39	10-3- فترات الراحة البينية
40	10-4- عدد تكرار التمرين
الفصل الثالث: القوة	
42	1-تعريف القوة العضلية
42	2-أهمية القوة العضلية
43	3-أنواع القوة العضلية
43	3-1-القوة المميزة للسرعة
45	3-2-تحمل القوة
46	4-أنواع لانقباض العضلي
46	4-1- لانقباض العضلي الكوسونتريك
47	4-2- لانقباض العضلي لإكسونتريك
48	4-3- لانقباض العضلي لإيزومتريك
49	4-4- لانقباض العضلي البلبيومتريك

الباب الثاني : الجانب التطبيقي للدراسة	
الفصل الرابع: منهجية الجانب التطبيقي للدراسة	
51	1- الدراسة لإستطلاعية
51	2- تقنين الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في البحث
52	3- مجالات الدراسة
52	3-1- المجال البشري
52	3-2- المجال المكاني
52	3-3- المجال الزمني
53	4 - منهج الدراسة
53	5- متغيرات البحث
الفصل الخامس: عرض تحليل و مناقشة النتائج	
55	1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية
55	1-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعيينة التجريبية
56	1-2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعيينة التجريبية
57	2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة
57	2-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعيينة الضابطة
58	2-2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعيينة الضابطة
59	3- عرض نتائج الفروق في نتائج الاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة والتجريبية
59	3-1- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار القبلي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية

60	3-2- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار القبلي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية
61	4- عرض نتائج الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية
	4-1- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار البعدي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية
	4-2- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار البعدي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية
	5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة لعينة التجربة الاستطلاعية	52
2	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعينة التجريبية	55
3	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة التجريبية	56
4	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعينة الضابطة	57
5	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة الضابطة	58
6	يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية	59
7	يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية	60
8	يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية	61
9	يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية	62

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
55	يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار رمي الجلة القبلي والبعدي	1
56	يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار الجري السريع القبلي والبعدي	2
57	يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار رمي الجلة القبلي والبعدي	3
58	يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار الجري السريع القبلي والبعدي	4
60	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الجلة القبلي	5
61	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع القبلي	6
62	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الجلة البعدي	7
63	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع البعدي	8

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعني وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً، عقلياً، وخلقياً، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، كما أنه هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحله التعلم، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عممية التعلم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، رشاقته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها.

ومن أهم العلوم المتطور اليوم نجد التربية التي تتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه . فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد و هذا بتنمية جميع جوانبه: النفسية، الإجتماعية، الروحية والبدنية لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في هذا السياق و ذلك بتعليم و تزويد الطفل أو المراهق بمختلف المهارات و الخبرات الحركية المرافقة ببذل جهد بدني و عقلي منضم ضمن نشاط يتماشى و إحتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب /خضاري عياش،ميساوي سليمان، 2001،ص11.

و تمثل الألعاب حاجة هامة لصحة الفرد النفسية لتحقيق التوافق بأبعاده المختلفة لدى فئة المراهقين ، بالنظر للمتعة اللتي تجلبها للمراهق من خلال الفرص اللتي تتيحها له لإشباع مختلف الرغبات و الحاجات اللتي يتطلبها النمو في هذه المرحلة ، بصفة مقبولة إجتماعيا كالحاجة إلى الإنتماء ،إلى الإستقلال ، و إثبات النفس .

لتحقيق حاجة التلميذ المراهق تم إدماج الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية من جهة ، و من جهة أخرى تنمية الجانب الحسي الحركي ، لذا تتمحور هذه الدراسة حول مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي في مرحلة التعلية المتوسط .

الجانب التمهيدي

للدراصة

1-الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط والمواقف الإشكالية يكشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو.

فقد اتفق كل من رتشارد لورمان وفريد سنة 1883 على أن اللعب والنشاط الرياضي مخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقوية إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار.

إن اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تملك معاني محددة ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الرشد ويزيده من خبراته الحسية و الحركية و اللغوية و يمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية .

لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة بيذا النشاط الرياضي والذي من خلاله يتم التركيز فيه على الألعاب المصغر لمعرفة مدى تأثيرها الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

2-التساؤل العام:

هل تؤثر الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي السرعة و القوة لدي تلاميذ الطور المتوسط ؟

2-1-التساؤلات الجزئية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينتين فيما يخص تنمية صفة السرعة

؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعتنين فيما يخص تنمية صفة القوة ؟

3-الفرضيات:

3-1-الفرضية العامة:

لإستخدام الألعاب الشبة الرياضية أثر في تنمية صفتي السرعة و القوة لدي تلاميذ الطور المتوسط .

3-2- الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعتنين فيما يخص تنمية صفة السرعة لصالح العينة التجريبية .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعتنين فيما يخص تنمية صفة القوة لصالح العينة التجريبية .

4-الدراسات السابقة:

4-1- الدارسة الأولى:

دارسة ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر(شراقة) . مذكرة لنيل شهادة الماجستر في نظرية ومنجبية التربية البدنية و الرياضية سنة 2007-2008.

دارسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات مديرية التربية لغرب الجزائر (الشراقة) .

هدف الدارسة :

تهدف الدارسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط .

معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط .

معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

المنهج المتبع هو: المنهج الوصفي

نتائج الدراسة: نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة و لها دور وأهمية كبيرة في تعليم المهارات الحركية .
إن الألعاب الصغيرة دور في تعليم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إن أحسننا وعرفنا
كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

4-2- الدارسة الثانية :

- دراسة بوارشيد هشام، دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، القوة) وتأثيرها
على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة.

دارسة ميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية - جيجل ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية
ومنهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2014-2015.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة على معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (السرعة ، المداومة ، القوة) لدى تلاميذ
الطور المتوسط 12-13 سنة.

معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضة الجماعية ، معرفة دور عناصر اللياقة
البدنية المدروسة في الرياضة الجماعية .

التعرف على تأثير البرنامج المقترح في النشاط كرة اليد على تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة .

نتائج الدراسة :

نستنتج أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة اليد و كرة الطائرة ،

حيث تؤثر على المستوى التحضيري رغم اختلاف نسب تأثيرها ، حيث كلما زاد مستوى تلك العناصر
ازد مستوى التحضيري للتلاميذ

استنتج أن أسلوب المنافسة و المنافسة التقليدية دور كبير في تطور عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، القوة) إضافة إلى تطور المستوى التحضيري في ظروف تنافسية.

5-أسباب اختيار الموضوع :

- نقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع.
- محاولة لفت الانتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية ضرورة الألعاب الشبه الرياضية ودورها في حصة التربية البدنية والرياضية.
- استفادة الأجيال القادمة من هذا البحث .
- فقدان عنصر التحفيز مما ينقص من اداء التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الباب الأول

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول

الألعاب الشبه الرياضية

تمهيد:

اللّعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان عن الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض ، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة ، و لهذا فإن الطفل من خلال اللّعب يكتشف اتجاهاته و يختبرها فيقترب أكثر من الراشد ويزيد من جرأته الحسية الحركية واللغوية ويمتص طاقاته الزائدة ويعده للنشاط الجديد و يخفف من حدته الانفعالية .

ولا شك أن ، ما يعرف بالألعاب الشبه الرياضية و التي من خلالها يسهل الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفتها العامة، هي المنهج الحقيقي اللّعب الصحيح.

و تدرج هاته الألعاب في الحصص لعدة أسباب منها التحفيز قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية "روح الإبداع" ، في جو من الانبساط و الترفيه إضافة إلى عامل التحضير الذي يري مي إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية ، وكذا نقل التجارب و المعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

1. تعريف اللّعب

إن موضوع اللّعب لقي إهتماما و متابعة من قبل المفكرين و العلماء و الذين أرادو أن يعطوا تعريفا دقيقا له و من بينهم

" عطية محمود" الذي يرى ان اللّعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل التي تحيط بالطفل والتي أفرض نفسها عليه ، في كل لحظة و انه عن طريق اللّعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها و يوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته و يعبر عن أفكاره و وجدانه.¹

أما محمد حسن علاوي فيعرفه بأنه: "النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللّعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"²

و يشير "دو تري و لويس" إلى أن اللّعب: "أصبح مرادفا شائعا للحركة ، و هو أحد أربع دوافع أساسية تقود نشاط الإنسان وهي الجنس ، التجمع، الذات ، اللّعب".³

فاللّعب هو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية و الاجتماعية المهمة ، فقد اعتبرها "ر يمل" وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، بينما أشار "ويبر" إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله و أكد كل منهما على مفهوم اللّعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس.⁴

2- فوائد اللّعب:

¹- عطية محمود : مجلة علم النفس، 1949، ص12.

² محمد حسن العلاوي : علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة: 1985 ، ص 35

³ زكية إبراهيم كامل، ومصطفى السايح محمد ،الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء الإسكندرية، 2007، ص13

⁴ - نفس المصدر: ص12

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط و اكتساب الخبرة ، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس و تنمية الملاحظة و اكتساب الخبرة .
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط و تنظيم الفضاء .
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب و الحركة .
- مساعدته على التكيف الاجتماعي .
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية و إثرائها.¹

3-أنواع اللعب:

أنواع اللعب كثيرة ومتعددة قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى بل وقد تختلف من فرد إلى آخر ، ومن مرحلة سنية إلى أخرى في الفرد الواحد حيث يأخذ اللعب أشكالاً مختلفة تبعاً لمراحل نمو الطفل ، ولكن اتفق معظم علماء التربية الرياضية وعلم النفس على الأنواع الآتية:

- ألعاب الشبه الرياضية .

- ألعاب حواس .

- ألعاب تقليد .

- ألعاب مهارات فردية

وهناك أيضا عدة أنواع من اللعب يمكن تصنيفها كما يلي:

* من حيث عدد المشتركين في اللعب هناك نوعان هما:

- اللعب الإنفرادي.

¹ -ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، ط2،المعارف الإسكندرية ،2002ص23.

- اللّعب الجماعي .

* من حيث تنظيم اللّعب والإشراف عليه نوعان أيضا هما:

- اللّعب الحر التلقائي غير المنظم .

- اللّعب المنظم .

* من حيث نوعية اللّعب وطبيعته هناك عدة أنواع منها :

* اللّعب النشط .

* اللّعب الهادئ .

* اللّعب الذي يساعد على تنسيق الحركات ونمو العضلات .

* اللّعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية.

وقد يكون اللّعب واحدا من الأنواع السالفة الذكر، و مركبا من نوعين أو أكثر¹.

4- خصائص اللّعب و مزاياه:

- يمارسه جميع الناس وعلى اختلاف في طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.

- يحبه جميع الناس ويميل إليه باعتبارها ضرورة و رغبة.

- له قواعد واضحة المعالم يطبقا ويتمسك بها جميع الممارسين.

- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية .

- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.

- أنها خير وسيلة لتقارب الناس الممارسين والمتفرجين .

- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتتمى فيهم روح التسامح.

¹ خالد عبد الرزاق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة ،مركز الإسكندرية للكتاب، 2002، ص34

- إنها ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا إنفعال فيها.¹

5- النظريات المفسرة للعب:

لقد تناول معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ ولطبيعة والأسباب في تشابه ألعاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب وغير ذلك وأسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من النظريات و التي تفسر أسباب اللعب ، و لعل أول هذه الإسهامات النظرية تلك التي قدمها " أرنو د جزيل Gezelle " وقدم خلالها دراسات وافية عن النمو منذ وتطور حركات ومهارات الأطفال منذ الميلاد وحتى عشر سنوات ووضع هذه 1 المعايير النمائية في شكل قوائم جاء في محتواها رصد وتسجيل للتطور لاستجابات اللعب.²

5-1- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة لكل من "شيلر و سبنسر":

وتتلخص هذه النظرية في أن اللعب أي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو كالكبير وهو كبير وخلصا من أنه توفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجته استخدامها في اللعب ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا:

لماذا يفسر شيلر وسبنسر "Spencer et Schiller" السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرسمي الذي يبذل فيه كل الجهد. وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

5-2- نظرية الإستجمام ل " لازاروس" "La za rus" :

¹ نجم الدين السهروي: فلسفة اللعب، 1977، ص20

² عمر محمد التومي لشيباني: تطور النظريات والأفكار التربوية، 1978، ص274

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب.

ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر لازاروس لسبب في لعب الطفل عقب إستيقاظه من نومه مباشرة أينما يكون أقل ما يمكن إحتياجه الإستجمام.¹

5-3- نظرية التلخيص لـ " ستانلي هول " " Stanley Holl " :

وتقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي مر به أجداده منذ بدء الخليقة ، فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجيا ففي البداية يكون فرديا ثم يتطور ليكون لعبا جماعيا ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعيا تعاونيا معه الآخرين ويتطور ليكون تعاونيا تنافسيا اعترافا منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها وهكذا .

ولكن تعرض إليها بعض العلماء واخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض للألعاب الحاضر وأن هناك ألعاب ليس لها علاقة بالماضي مثلا ، وأن هناك ألعاب يمارسها الصغار والكبار في نفس الوقت إذن أي تلخيص هنا² إن مؤيدي نظرية ستانلي أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم و إنما يعود أصلا إلي الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين والتي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري³

5-4- نظرية الإعداد للمستقبل لـ " كارل جروس " " Karl Gross " :

وفحوى هذه النظرية يقول أن اللعب تتلخص وظيفته في إشباع حاجات الكائن الحي، و اللعب بذلك يعد الكائن الحي للعمل الرئيسي المنوط في الحياة المستقبلية وفترة اللعب هذه قد تطول وقد تقصر ويتوقف هذا على مدى تعقيد حياة الكائن الحي وبساطتها فكلما كانت الحياة المستقبلية بسيطة قصرت

¹ تشارلز بيوكر :أسس التربية البدنية،نيويورك،1964،ص445-448.

² محمد إبراهيم عبد المجيد:تعلم الأنشطة و المهارات لدي الأطفال المعاقين عقليا،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1999،ص49.

³ محمد إبراهيم عبد المجيد : نفس المصدر،ص49

فترة اللعب في حياته فمثلا نجد أن فترة الطفولة في القطط قصيرة إذ الإنسان أما قورنت بفترة الطفولة في حياة .

إن ألعاب الطفل تتعدد وتتشكل حيث تتعدد مهامه في حياته المستقبلية ، فنجد مثلا الطفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارسا، وتلعب الطفلة بعروستها لتمارس وظيفة الأم المستقبلية وهكذا . فتعتبر هذه النظرية من أفضل النظريات الحديثة وأكثرها وضوحا، حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعا للمكان الذي ينتمي إليه الكائن في شجرة التطور .

فكلما زاد تعقيد الكائن طالت فترة عدم النضج عنده، وهذه الفترة المتباينة من عدم النضج ، تعتبر ضرورية وذلك للكائنات الأكثر تعقيدا حتى تتيح للكائن أن يدرّب مهارته الضرورية في فترة البلوغ، وعلى هذا فإن جروس يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد لسمح بالتدريب على أنشطة الكبار .

وكالعادة لأن العلم لا يتوقف فقد تعرض بعض العلماء لهذه النظرية وأخذوا عليها أن هذه النظرية تعرضت للعب الأطفال الصغار ولم تتعرض للعب الكبار .

5-5- نظرية التوازن لـ " كونراد لانج " " Konrald Lang " :

وفحوى هذه النظرية يتلخص في أن لكل فرد العديد من الدوافع والميول وقد يجد حياته العملية ما يملأ بعض هذه الدوافع والميول ويبقى البعض الآخر دون تعديّة فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع يقول لانج أن في العمل الجدية والالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق .

تحدث عمليات التوازن النفسي عند الطفل عن طريق اللعب وهناك أمور متشابهة وكثيرة من هذه المواقف التي يتم فيها التفريغ عن مكونات النفس البشرية ومن هنا يرى لانج أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع الطفل ودوافعه.¹

¹ فيصل عباس: علم نفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت، 1997، ص143

5-6- نظرية فرويد " Freud " :

وتعتبر من النظريات الهامة في اللعب حيث يرى فرويد أن اللعب وسيلة لتحقيق أمنيات الأطفال ، وكذلك التحكم في الأحداث الصادمة كما أنه يرى عكس اللعب ليس ما هو جاد ، ولكن ما هو حقيقي، كما أن الأطفال يكررون كل شيء ولديهم انطبعا قويا في حياتهم الواقعية وهم يتحررون من قوة ضحاياها، فهناك اتفاق على أن اللعب له أهمية عظيمة في تعليم الأطفال ونموهم وفي النهاية أقول أن النظريات السابقة إلا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته وكلها تتكامل فهي ، كلها مجتمعة تعبر عن مفهوم اللعب فنجد أن كل نظرية من النظريات السابقة فلا يمكن إنكار أن الميل إلى اللعب قوي وطبيعي وتلقائي وهو بهذه الفئات أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في العملية التربوية ، ولا يمكن لأي مدرس أو ولي أمر أن يتجاهل أو يهمل هذه الحقيقة بل يجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار وانتقاء النوع المناسب من أنواع اللعب لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل و تقديمه في جو تربوي اجتماعي الشكل نظيف تحت إشراف قيادة حكيمة واعية و متفهمة وهذا يتطلب منا أمرين هما :

- تفهم طبيعة النمو كعملية بيولوجية نفسية.

- تفهم اللعب وأصوله وقواعده وطرق تدريبه أو تعليمه وبمراعاة الأمور يمكن تقديم النوع المناسب للمرحلة السنية المطلوبة ثم اختيار الطريقة المناسبة التي تتماشى مع هذا اللون من النشاط وفي نفس الوقت تلائم هذه المرحلة من النمو هذا كما يراه الدكتور عبد الحميد شريف.¹

6- وظائف اللعب :

اللعب نشاط إنساني هادف يمارسه الأطفال بكثرة ويكاد أن يصبغ أنشطتهم الحركية والاجتماعية وهو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب الطفل مهارات حركية وجسمية ومن خلاله يطور قدراته العقلية، وينمي قاموسه اللغوي ، ويوسع دائرة معارفه الاجتماعية.

وهو مجال يكثر فيه الابتكار وتلعب فيه الأدوار، وهو وسيلة ناجحة للتخفيف عن عبء الطاقة الانفعالية المتراكمة نتيجة لبعض المواقف الحياتية وقد توصل العلماء إلى أن اللعب يشبع أغراضنا

¹ محمد إبراهيم عبد الحميد: مرجع سابق ،ص50

متعددة وهو في جملته تطوعي دونما سابق تخطيط أو ضبط ينهمك فيه ، الطفل بكليته من العسير انتزاعه منه ويشير العلماء إلى الوظائف التالية للعب ¹

6-1 الوظائف التربوية :

حيث تتمثل في الوظائف التالية :

6-1-1- الإعداد للحياة والعمل:

حيث يساعد اللعب على اكتساب الخبرات التي تؤهل الطفل لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية، ويشي عبر هذا المجال العالم "جروس GROOS" ، إلى أن اللعب تدريب للميول أو تمرين متقدم ، وهو يهيئ الطفل للحياة الجديدة ، وقد دفع هذا التطور البعض إلى ابتكار الألعاب الرياضية التجريبية لما سيقابله الطفل مستقبلا من تجارب حياته .

6-1-2- تنمية المهارات الجسمية والعقلية والاجتماعية واللغوية:

ويكون ذلك عن طريق التمارين المستمرة ، وكثرة الاحتكاك بالآخرين وهذا ما يشير إليه بياجيه Piaget وغيره .

6-2- الوظيفة البيولوجية :

تتمثل في تفريغ الطاقة البيولوجية الزائدة عن الحاجة ، ومن ثم ستعادة الاتزان البيولوجي، وذلك أن الميول لدى البعض من الأطفال في هذه المرحلة محددة ونموهم لا يستنفد كل ما يتولد لديهم من طاقة، واللعب وسيلة مناسبة لتفريغ الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم .

6-3 الوظيفة النفسية:

وتتمثل هذه الوظيفة في الأمور التالية:

¹ فيولا البيلاوي:دراسات في لعب الأطفال ،مكتبة الأنجلومصرية ،القاهرة،1987،ص95.

- * تأكيد الذات عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا، وذلك بممارسة ألعاب معينة، أو تقليد أنشطة الكبار وأدوارهم أثناء اللعب مما يساعده على تحديد مفهومه لذاته ، وإدراكه لها .
- * التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة ولذة وسعادة .
- * اكتساب الطفل المزيد من المعارف والخبرات ،مما ينمي قدراته العقلية كالتفكير والتمثيل .
- * التعبير عن الحاجات والرغبات ،حيث يمكن للطفل التعبير عن حاجاته ورغباته عن طريق اللعب، فالطفل ذي يمكن من تحقيق القيادة والزعامة في الواقع يستطيع ذلك من خلال دور القائد في زمرة اللعب .¹

4-6 الوظيفة الإجتماعية:

اللعب مجال خصب لتوسيع دائرة معارف الطفل الاجتماعية واكتساب الخبرات التي تؤهله للتعامل مع الآخرين وتعلية الضوابط التي تنضم العلاقات بالآخرين ، فهو يساهم بشكل أيجابي في النمو الاجتماعي للطفل.

5-6 الوظيفة التشخيصية:

إن اللعب وسيلة فعالة في إكتشاف جوانب النمو لدى الأطفال سواء أقام هذا الاكتشاف الآباء أم المعلمون ، فمن خلال اللعب يمكن أن نلاحظ الأمور التالية :

- * اللعب يكشف عن مدى التوافق الاجتماعي لدى الأطفال ،فقد ثبت أن الأطفال الذين منعوا من اللعب لفترة طويلة يعانون اضطرابات في علاقاتهم الاجتماعية .
- * يكشف اللعب عن قدرات الطفل العقلية وعن مدى نمو هذه القدرات ، فاللعب الإيهامي يعني أن الطفل يمر في مرحلة ما قبل الفكرية واللعب الإنشائي يشير إلى مرحلة العمليات الواقعية أو العيانية كما تصورها بياجيه piaget .

¹ فيولا البيلاوي:مصدر سابق،ص98.

* يكشف اللعب عن الحالة الوجدانية للطفل، فالطفل السعيد هادئ العواطف يتعامل مع اللعبة بكيفية تختلف عن ذلك الطفل المضطرب وقد لجأ بعض علماء التحليل النفسي إلى استخدام اللعب في تشخيص الاضطرابات النفسية التي يعانها الطفل .

* يكشف اللعب عن علاقات النمو الجسمي للطفل ، فالطفل الذي يشارك الأطفال ألعابهم ويتحمس لها ويتقنها ، لا شك أنه طفل سليم الجسم، خال من العلاقات الجسمية .

* يكشف اللعب عن مدى نجاح الطفل فيتمص قيم الجماعة قيمها سواء كانت قيمها الأخلاقية أم قيمها الاقتصادية ، أم قيمها الجماعية.

6-6 - الوظيفة الحركية:

يؤدي اللعب دورا ضروريا على مستوى النشاط الحركي وتنمية المهارات والحركات الأساسية للطفل والتوافق بين الأعضاء ، وهذا ما يؤكد فيصل عباس " اللعب حينما يخضع للتنظيم الملائم فإنه يخلق شروطا ملائمة لنمو الأشكال المختلفة للنشاط الحركي عند الطفل.

ومن خلال نشاط اللعب يكسب الطفل ثقافة جسمية (التعرف على القدرات العضوية تمكنه من استعمالها والتحكم فيها بدقة للتغلب على المواقف)¹.

2- الألعاب شبه رياضية:

2-1- تعريفات الألعاب شبه الرياضية:

يعرفها " عبد الحميد شرف " على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور ، تحمل بين طياتها روح التنافس ، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.²

كما يعرفها " أنور الخولي " : بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها.³

¹ فضيل عباس : مرجع سابق، 1997، ص114.

² عبد الحميد شرف : التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995، ص120.

³ أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص171.

كما يعرفها "عطيات محمد الخطاب" على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات و ألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات البسيطة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.¹

كما "عرفها الين وديع فرح" هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين و استعدادهم²

وللإشارة فإن مصطلح "الألعاب الشبه الرياضية" و الألعاب صغيرة " هي المصطلحات المستعملة في التعاريف الأكاديمية والعالمية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الناس ومستوحاة من التقاليد وعادات الشعوب.

2-2- أنواع الألعاب الشبه الرياضية:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على النحو الآتي:

2-2-1 ألعاب الجري والمطاردة:

هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات.

2-2-2 ألعاب بسيطة التنظيم:

هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي، وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفصيل وتحضر التلميذ إلى الألعاب المعقدة تحضيراً يشمل النظام و سرعة التلبية احترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

¹ عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ و الترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص163

² الين وديع فرح: مرجع سابق، ص26

2-2-3 الألعاب الجماعية :

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية ، وتساعد التلميذ تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضوا فيها، فيأمر بأمر القائد، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها ¹.

2-2-4 ألعاب التتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهارته وولائه للجماعة.

وهناك أنواع أخرى من الألعاب الشبه الرياضية هي :

* الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع .

* ألعاب اللياقة البدنية وتشمل: الدفع ، السرعة ، القوة ، الرشاقة والتوازن.

* ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

* الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.

* ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة ².

2-3 أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديها أهداف تتجلى فيما يلي:

2-3-1 المرحلة التحضيرية :

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لهدفين:

¹ حسن عيد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، 1979، ص11.

² عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي لإعاقة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص148.

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني و عقلي دائما في صياغ عملية الترفيه .

2-3-2 المرحلة الرئيسية :

و تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز و تدعيم عملية التعلم و ذلك باقتراح ألعاب تخدم الحصة، بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية و التقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية و العقلية.

2-3-3 المرحلة النهائية :

و تستعمل الألعاب شبه الرياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين و يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد مرتفع ، أما الهدف الثاني فيهدف ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير ، أو إذا كان البرنامج يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ¹.

2-4-2 مميزات الألعاب الشبه الرياضية :

تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.

- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه و جنسه وقدرته.

- يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.

- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة .

- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.

¹ Chachabou brahim. Mesauri brahim.bn thasid ahmed :mémoire.etude comparative de deux methode d'entrainement. Sous la dirrection de lelawi .f.jumar 1992

- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.¹
- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة . فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الجماعية.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها.²

2-5- أغراض الألعاب الشبه الرياضية :

- تختلف أغراض الألعاب الشبه الرياضية باختلاف لمراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحلة.
- ومن أهم الأغراض العامة للألعاب الشبه الرياضية هي:
- يكسب التلميذ عن طريق الألعاب والمباريات الكثيرة من الصفات والقيم مثل التضامن الذكاء والعدل ، التحمل، ووحدة الفكر والصمود .
 - تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة .
 - التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.
 - تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة والكرامة والصدقة.
 - تعدل من الصفات الضارة كالجبين المكر والعدوان.

¹ حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية، مكتبة و مطبعة لإشعاع الفنية، لإسكندرية، 2002، ص156

² حسن السيد ابو عبده: نفس المصدر، ص40

- تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع ومفيد.
- تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يدرّبها من فوز أو هزيمة وكيفية التحكم في إنفعالاته.
- تعود الأطفال النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين للألعاب.
- تعود التلاميذ على عدم الإقلال من مقدرة المنافسة واحترامها .
- فيما يخص الآثار التعليمية فيرجع الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية لمالها من آثار حميدة في خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا، عقليا واجتماعيا حيث:
- تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها .
- تعمل على تنمية العضلات نموًا متزنًا وإكساب الجسم نموًا كاملاً للصحة والقوة والجمال.
- إكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة .
- تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة، الاتزان ، السرعة ، التحمل ودقة الحركة ، والرشاقة والمرونة.
- إستنفاد للطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- تنمية بعض الصفات كقوة الملاحظة والسرعة البديهية للتذكر .
- تعويض التلاميذ من فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الشبه الرياضية وسيلة للترويح بعد عناء العمل.¹

2-6- أهمية الألعاب الشبه الرياضية :

تمثل الألعاب الشبه الرياضية خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تتطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة

¹ سهام عفة عبد الرحمن: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، بدون سنة، ص57.

ناجحة لتعليم اللغة ، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء والألعاب والصور، ويحاول بتعبير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب. كما أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وملكات الغير¹.

2-7- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الشبه الرياضية :

وهي:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس و النمو .
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها، وتهيئ الغرض لإكتشاف قابليتهم البدنية والحركية .
- مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وان تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة ، حيث تنقل بالمتعلم تدرجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ باللعب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي
- عدم الانتقال من لعبة لأخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن كل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط . العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

¹ هدي محمد ناشف: إستراتيجية التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة، 1993، ص80-81.

- استتارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة .
- يجب أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس .
- ينبغي التحكم في الحمل الخاص بالعبة عن طريق تعديل وموظمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
- ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.¹

2-8- اختيار الألعاب الرياضية الشبه :

هناك كثير من الألعاب الشبه الرياضية المتعددة الأنواع ، وعلى الأستاذ أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددها لدرسه.

وعند اختيار الألعاب الشبه الرياضية يجب على الأستاذ مراعاة الشروط التالية:

1/ استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة:

على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه.

كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك، عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظارا للدور.

¹ عدنان درويش و اخرون :التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص173.

2/ أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.

أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ .

3/ أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد :

فالألعاب الشبه الرياضية التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ.

4/ أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة ¹.

¹ حسن السيد أبو عيده:مرجع سابق،ص158

الفصل الثاني

السرعة

- السرعة:

1:تعريف السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.
- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك الانتقال للجسم أو عدم انتقاله.¹
- فهي تبعا لمفهو "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.²
- "ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن".
- وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".
- "ويعرفها " كلارك ": بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة".³
- "ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة الإسترخاء العضلي"⁴

2-تصنيف السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- السرعة الحركية.
- السرعة الانتقالية.
- سرعة الاستجابة.

1-2 السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة .

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثال: حركة ركل الكرة أو حركة المحاور بالكرة كما قد تتضمن حركات تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثال: سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاور وتصويب الكرة، كما يتضمن هذا المفهوم سرعة الأداء على عجلة السرعة لفترة زمنية محددة.

1-أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999م،ص244.

2-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط2، 2001م،ص159.

3-عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001م،ص246.

4-ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان

الاردن، 1998م،ص5.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

2-2- سرعة الانتقال:

يقصد بسرعة الانتقال القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات. وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بالنواحي الفنية للأداء (التكتيك)¹.

وفي ضوء هذا تنقسم سرعة الانتقال إلى نوعين هما:

✓ سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا:

ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة التزايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم (العجلة)، وتتأثر السرعة بالجري بشكل عام بعاملين اثنين هما: عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى.

ويلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى تزايد سرعته بمعدل كبير جدا عندما يجري بالكرة نحو المرمى، وكذلك بالنسبة للاعب كرة السلة وكرة اليد وغيرهما. ويحتاج متسابق العدو إلى سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يتحقق نتائج طيبة.

ويرى العديد من العلماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن، ولذلك فإن هذا الشكل من أشكال السرعة له أهمية خاصة بالنسبة لمسافات العدو لمسافات القصيرة ومسابقات الألعاب.

✓ السرعة القصوى في الجري:

عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه اسم "عامل السرعة القصوى في العدو". ومن الملاحظ أن هذا العامل قد يرتبط بدرجة منخفضة بالعامل السابق (سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا)

فعلى سبيل المثال: قد نجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يمتازون بسرعة إنطلاق كبيرة في كرة السلة أو كرة اليد أو الجري السريع ولكنهم لا يتمتعون بسرعة كبيرة في العدو لمسافة 50 متر مثلا

ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق العدو لمسافات القصيرة في خط مستقيم، وتشير "إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن 27.43 متر وألا تزيد عن 91.43 متر.¹

¹ -محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994، ص233-234.

ويذكر "بارو" أن أفضل مسافة تظهر فيها السرعة القصوى في العدو هي تتراوح من 32.57 متر إلى 54.86 متر و أن هذه المسافة تختلف باختلاف السن والجنس . يرى "جونسون ونيلسون" ألا تزيد هذه المسافة عن 91 متر فهذه المسافة تظهر عامل السرعة، وإذا زادت عن ذلك فإنها تتطلب صفة التحمل بالإضافة إلى صفة السرعة.

3-2 - سرعة الاستجابة:

ويطلق عليها سرعة رد الفعل، ويقصد بها التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.²

3- أنواع السرعة:

توجد ثلاث أنواع أساسية للسرعة في المجال الرياضي منها: سرعة رد الفعل بأنواعه المختلفة، وتظهر بصفة خاصة لطلقة البداية ، وسرعة الحركة الواحدة، وتظهر عند أداء أي حركة بسرعة مثل الرمي والوثب... الخ، بالإضافة إلى سرعة التردد الحركي، وتظهر عند أداء الحركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن مثل السباحة والجري... الخ، وسوف نتناول فيما يلي تقسيم السرعة من الوجهة الفسيولوجية، ونبدأ بالسرعة الجزئية ثم السرعة الكلية، ويدخل هذا التقسيم أنواع السرعة الثلاثة السابقة ذكرها.

3-1 - السرعة الجزئية:

وتشمل هذه الأشكال مكونات السرعة المرتبطة بالأداء الحركي والأداء المهاري المرتبط بطبيعة الأداء في التدريب أو المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية، وتشمل أنواعا مختلفة مثل فترات الكمون التي تسبق رد الفعل البسيط أو المركب، وسرعة أداء حركة وحيدة بمقاومة قليلة، وسرعة التردد الحركي.

3-2- السرعة الكلية:

تشمل السرعة الكلية سرعة أداء مسافة معينة وسرعة أداء البدء، وسرعة الأداء خلال المصارعة وسرعة أداء الخطافات والجمال في المصارعة وسرعة اللكمة وسرعة الدوران في السباحة، وسرعة الوثبات في الجمباز. ويجب الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد علاقة بين السرعة الجزئية والسرعة الكلية حيث يتميز كل شكل من أشكال السرعة بخصوصية نوعية دون إرتباطه بأشكال السرعة الأخرى، فلا توجد علاقة بين سرعة رد الفعل في البدء مثلا وسرعة قطع المسافة، ويجب مراعاة ذلك عند تنمية كل شكل من أشكال السرعة وفقا لبرنامج خاص. ولا يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في مستوى السرعة الجزئية حيث أن زمن رد الفعل عادت ما يتراوح ما بين 0.20 - 0.30 ثانية وغالبا يبلغ 0.1 - 0.2 ثانية لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا، ولذلك فإن عمليات التدريب لا تؤدي إلى زيادة هذا العنصر بأكثر من 1.0 ثانية، أما بالنسبة للسرعة الكلية فيمكن أن يؤثر التدريب في تنميتها كثيرا لارتباطها بكثير من العناصر الأخرى المكونة لها.

1 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، نفس المصدر، ص233-234.
2 - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008، ص86.

3-3- أنواع سرعة رد الفعل:

ينقسم رد الفعل إلى نوعين أساسيين هما رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب.

أ- رد الفعل البسيط:

يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة... الخ.

ب- رد الفعل المركب:

رد الفعل المركب يظهر حينما لا يعلم الرياضي مسبقا نوع المثير أو توقيت حدوثه مثل: مواقف اللعب المختلفة التي تظهر وتتطلب أن يتخذ الرياضي القرار بالرد على هذا المثير، وهناك نوعان من رد الفعل المركب هما:

- رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره هل بالتصويب على المرمى أو التميرير للزميل، وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحدة فقط أو باستجابة واحدة مثل التقهقر أو التقدم ولكن لا يقوم بكلتا العمليتين معا.¹

- رد الفعل المركب بعدة استجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز و إنتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب والناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم مثلا لاعب السلاح الذي يبدأ الهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يواجه اللكمة وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه.

4- مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية أن السرعة تتضمن المكونات التالية:

1-4- تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة

لأكبر فترة زمنية ممكنة.

2-4- السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها.²**3-4- القوة المميزة بالسرعة:** هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد

من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح أو القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي... كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في السباقات المضمار ولدى متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدراجات.³

1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص188-189.

2 - مفتي ابراهيم حماد، مرجع سابق، ص147.

3 - محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص78.

4-4- السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:

السرعة الحركية والسرعة الانتقالية تأتيان في تقسيمها الفيسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالإضافة إلى عنصر السرعة قدرات أخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سسيولوجية السرعة حيث أن الإنسان لا يستطيع أن يظهر أقصى سرعة له إلا لبضع ثوان قليلة¹. يطلق عليها البعض بالسرعة الحركة الوحيدة وسرعة الانتقال التي يطلق عليها أحيانا "سرعة التردد الحركي"².

5- أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، وتعد المكون الرئيسي لسباقات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنها ضرورية في سباق الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة واليد والهوكي. لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع 50% من 30 عالم على أنها أحد مكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجري عام 1977)، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكازنز وهاجمان وولجوس على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة. وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويكون اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة power أو القوة المتفجرة Explosive Strength ، كما ان السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر ذلك واضحا في كرة القدم والسلة واليد³.

6- العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

- 6-1- درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.
- 6-2- السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.
- 6-3- المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

1 - مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص152.

2 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص182.

3 - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، الاردن، ط1979، ص3، ص92.

6-4- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

6-5- النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

6-6- القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.¹

6-7- القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

6-8- قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

6-9- قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده.²

7- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

1. ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من (2-3 مرات أسبوعيا)
2. ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
3. يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
4. أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و الامتطاط في العضلات.

5. مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.

6. يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.

7. ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

8. ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة، ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز.³

8- الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

1 - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1، 1998، ص312-313.

2 - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، نفس المصدر، ص313-314.

3 - أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، نفس المصدر، ص314.

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فيزيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة حيث أن الليفة العضلية العصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة اللاأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايولي عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية. يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 ملل/ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 ملل/ثانية¹.

وتتكون الوحدات السريعة في الإنسان تدريجيا تبعا لنمو الجسم حيث يولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى تتكون الوحدات الحركية السريعة بالتدرج، لقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

لقد وجد أن الليفية العضلية وحدها ليست الوحيدة المسببة للسرعة بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية التي تسيطر على الليفة العضلية. لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفة ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقلل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل، أن هذا الاختلاف له أثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية سرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي الذي به الرياضي لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وإن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاأوكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

¹ - مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، بدون سنة، ص329-330.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للإنقباض والإنبساط العضلي فقدره العضلة على الإنقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة الكبيرة كلما كانت كتلتها كبيرة وهذا يعني كلما كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبير.

9- طرق تنمية السرعة:

تظهر الأشكال الثلاثة للسرعة المركبة خلال الاداء أو قد يظهر البعض منها، فمثلا يتطلب أداء عدو 200 متر تسارع البدء في البداية مع سرعة المسافة ، بينما يطلب الأداء السريع في الألعاب الجماعية ظهور الأشكال الثلاثة للسرعة وعند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية. يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي، تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

9-1- التنمية الجزئية:

وتعتمد على تنمية مكونات السرعة كل بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.

9-2- التنمية المتكاملة:

وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهارى بمكوناتها المختلفة.

تمرينات السرعة:

تستخدم لتنمية السرعة مختلف التمرينات التي تشمل تمرينات خاصة بتنمية رد الفعل وتمرينات تنمية الحركة الواحدة وتمرينات تنمية السرعة القصوى للتردد الحركي وهذا النوع من التمرينات يمكن أن يدخل تحت تصنيف التمرينات العامة أو التمرينات الخاصة أو تمرينات المنافسة، ومثال على تنمية السرعة الجزئية العامة لمختلف الأنشطة الرياضية يمكن استخدام تمرينات ألعاب الكرات فيما تهدف التمرينات الخاصة إلى تنمية كل جزء من مكونات السرعة، وترتبط إلى حد كبير بشكل الأداء الحركي في النشاط الرياضي التخصصي في المنافسة، كما تساعد تمرينات المنافسة في تنمية السرعة الكاملة¹.

10 خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية الرياضي التخصصي، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية.

10-1- فترة استمرارية التمرين:

1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 95.

عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لوضع ثوان حتى 5-10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 5-6 ثواني إلى 60 ثانية وأكثر .

10-2- شدة التمرين:

تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من 30-40 % حتى 95-85 % إلى الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة، أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

10-3- فترات الراحة البيئية:

يختلف زمن فترات الراحة البيئية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين.

زيادة طول فترة الراحة البيئية في تمرينات السرعة المرتبطة باتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق. وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2-3 دقائق إلى 8-10 دقائق أو أكثر.

10-4- عدد تكرار التمرين:

يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدة وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10-15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين، و عاداتاً ما يتراوح بين 2-6 دقيقة.¹

¹ -أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص200.

الفصل الثالث

القوة

1- تعريف القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها :

يعرفها "هارة" (HARRA) بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

كما يعرفها "زاتسيورسكي" (ZACIORSKI) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.¹

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.²

2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى.³ لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.⁴

ويؤكد "محمد صبيحي حسانين 1982" كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والانتاج والشخصية، إذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهارى ذو المستوى العالي في جميع الألعاب و المنافسات التنافسية.⁵

" فيرى "جونسون" و "فيشر" (Janson et fisher) 1972م أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الوحدات من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه و تقدمه.⁶

3- أنواع القوة العضلية:

تعددت الاراء حول أنواع القوة العضلية ، فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث إرتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة، وكذلك صنفت تبعا للمقدار المنتج من القوة تم تصنيفها على أساس القوة العامة والقوة الخاصة .

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد و مميز وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:

- القوة المميزة بالسرعة .

1 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص91.

2 - حمدي أحمد السيد وتوت : تمارينات العضلية و العضلات العامة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2011، ص27.

3 - علي جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، ط2، المركز العربي للنشر، 2004، ص29.

4 - مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، ص167.

5 - بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص236.

6 - إبراهيم أحمد سلامة: المدخل التطبيقي لقياس اللياقة البدنية، منشئة المعارف، الإسكندرية، 2000، ص107.

- القوة الانفجارية .

- تحمل القوة العضلية ¹.

3-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبين الرياضات الجماعية ذات الاحتكاك المباشر كما أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها محصلة ارتباط السرعة \times القوة . وقد عرفها "هارا" (harra) 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة ². ويرى "بارو" أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا ، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن ³. كما عرفها كل من "لارسون" و"يوتم" بكونها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة ⁴.

أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي ولتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

- درجة عالية من القوة .

- درجة عالية من السرعة .

- القدرة على دمج القوة بالسرعة، والسرعة بالقوة .

- التفجر الحركي و اللذي يكون في وقت محدود للغاية ⁵.

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى، وتعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها لمرة واحدة ⁶. وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي، مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحضية ⁷. يؤكد "علي فهمي بيك" 1992 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) ، أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن ⁸.

¹ -weinek j :manuel d'entrainement traduit par michel portman et robert 4 eme édition (ed, vigot) paris 1997 p177

² -احمد سعيد قاسم المندلوي: علم التدريب الرياضي، بغداد، 1979، ص120.

³ -فتحي الغزاوي: فيسيولوجيا الإنسان، دار المعارف، القاهرة، 1957، ص87.

⁴ -محمد حسن العلاوي: مرجع سابق، ص99.

⁵ -عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص120.

⁶ - احمد سعيد قاسم المندلوي: مرجع سابق، ص120.

⁷ -مراد ابراهيم طرفة: الجودو بين النظرية و التطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص441.

⁸ -محمد رضا حافظ الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، ط1، مطبعة النشر، الإسكندرية، 2005، ص130.

ومنه نستخلص أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية
حيث يرى "بارو" (barrow) أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها.¹

ويعرفها "هنتجر" (hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي.²

3-2- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع << بالتحمل العضلي >> أو << الجلد العضل >> << ي >> بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة³. بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر "بسطويسي" عن "هارا" << هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو بعض مكوناته. >>⁴
ويعرفه "أبو العلا عبد الفتاح" بكونه << قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي >>⁵
ويعرفه "ماتيويز" بكونه << مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت >>.

ويعرفه "بارو" بكونه مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة. ويعرفه "كلارك" بكونه المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية بدرجة أقل من القصوى.⁶

ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات المتتابعة والخاصة بجميع أجزاء الجسم، بحيث يستخدم اللاعب وزن جسمه أو أثقال تتراوح ما بين 40 % إلى 70 % من أقصى مقاومة للمجموعات العضلية المختلفة.⁷

4- أنواع الانقباض العضلي: يتميز الانقباض العضلي بثلاثة خصائص تتمثل في:

*الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

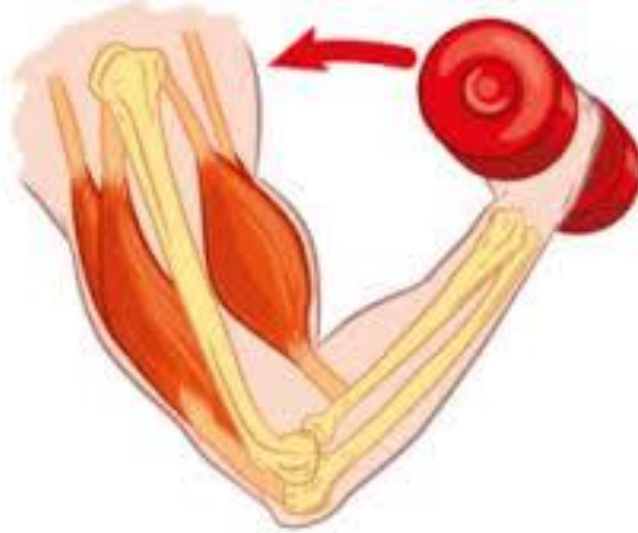
*الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

- 1- محمد صبيحي حسانين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص22.
- 2- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب و فيسيولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص98.
- 3- عصام الشواحي: التدريب بالأثقال القوة و البطولة، دار الجهاد للنشر و التوزيع، مصر، بدون سنة، ص68.
- 4- البسطويسي أحمد بسطويسي: اسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص84.
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص85.
- 6- محمد صبيحي حسانين، أحمد كسري معاني: مرجع سابق، ص24.
- 7- علي البيك: مرجع سابق، ص99.

*الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.¹
تختلف أشكال الانقباض العضلي تبعا للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد منها
من توتر وتتمثل أنواع الانقباض العضلي الرئيسية في :

1-4- الانقباض العضلي الكونسونترىك

:concentrique la contraction musculaire

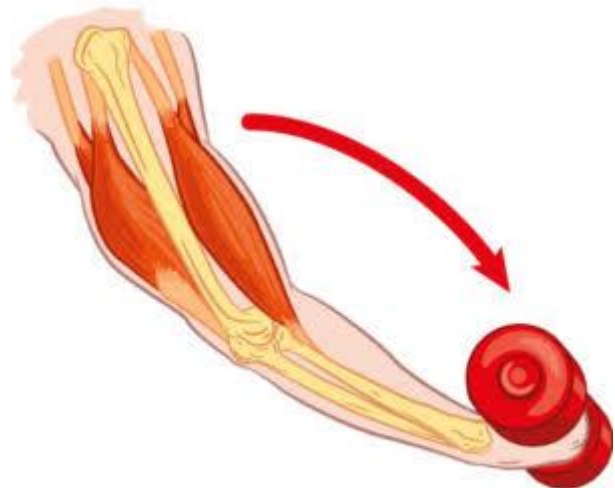


CONTRACTION CONCENTRIQUE

في هذا النوع تنقبض العضلة في اتجاه مركزها حيث تقصر ألياف العضلة وتؤدي إلى حركة العضو وينتج عن هذا النوع من الانقباض تحريك المفاصل كما يحدث هذا النوع من الانقباض إذا كانت قوة العضلات أكبر من المقاومة حيث تستطيع القوة المنتجة من العضلات التغلب على المقاومة ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.

2-4- الانقباض العضلي الإكسونترىك

la contraction musculaire excentrique

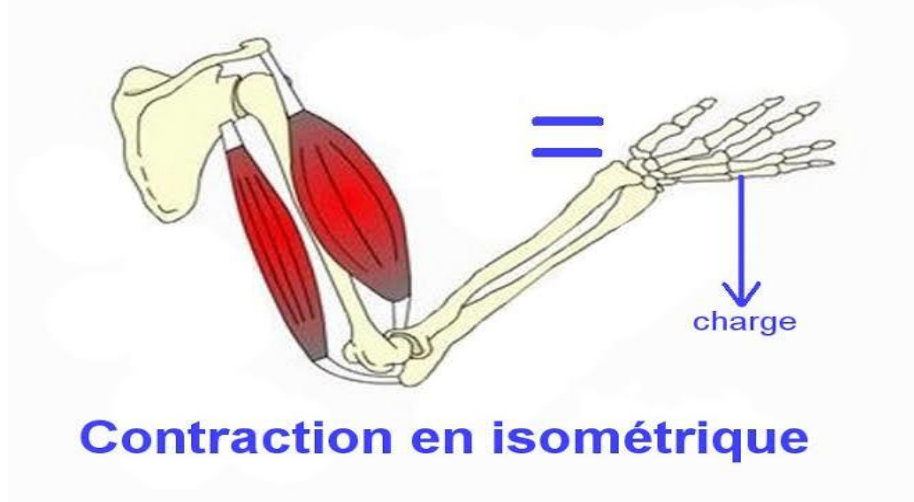


CONTRACTION EXCENTRIQUE

حيث تنقبض العضلة في اتجاه أطرافها بعيدا عن مركزها وهي تطول، وهذا النوع من الانقباض موجود في مظاهر الحياة اليومية فمثلا النزول من على السلم يتطلب من العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية العمل بالتطويل ويدخل أيضا هذا النوع من الانقباض العضلي مكملا لطبيعة الحركة عند تدريبات المقاومة الإيزوتونية المركزية ، ويحدث نتيجة لذلك ازدياد طول العضلات فانقباض بالتطويل لا يعني زيادة في طول العضلة وانما تعود العضلة إلى طولها الطبيعي.¹

3-4- الانقباض العضلي الإيزومتريك

la contraction musculaire isométrique



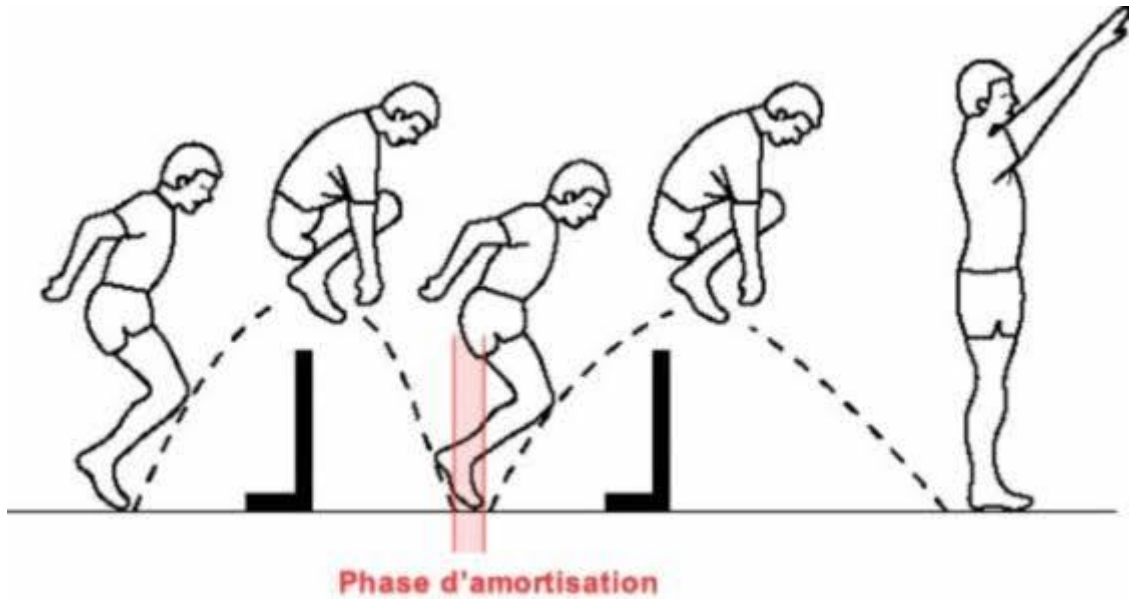
في هذا النوع من الانقباض تنقبض العضلة دون حدوث الحركة، أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض ولا تحدث حركة نتيجة هذا الانقباض ، حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر ويشير هذا المصطلح إلى كمية من التوتر في العضلة، والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل، وتستخدم لهذا التدريب أنواع من المقاومات الثابتة مثل: محاولة الفرد رفع ثقل معين لا يقدر على تحريكه أو محاولة دفع الثقل كجدار الحائط.²

4-4- الانقباض العضلي البليومتريك

la contraction musculaire pliométrique:

¹ - عبد الفتاح، أبو العلا: فيسيولوجيا التدريب و الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص75.

² - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص43.



هو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبئ أعضاء الحس فيها فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضاً عضلياً سريعاً يتم بطريقة تلقائية ، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب للأعلى التي يقوم بها اللاعب في مهارة حائط الصد في رياضة الكرة الطائرة أو حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب بأنواعه والرمي.¹

¹ -طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003، ص79.

□ ♪ ♯ ≈ ♯

♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯

♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯

□ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯

♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯ ♯

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية الممهدة للتجربة المراد القيام بها وذلك حتى تكون للباحث فكرة و نظرة حول كيفية إعداد أراضية جيدة للعمل وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ من متوسطة بوكروسي حسين ب عزازقة . و قد حدد يوم :2019/11/11 الذي أجرى فيه الاختبار الأول ليعاد الاختار الثاني في :2019/11/18 .

لمعركة مايلي:

- صدق وثبات و موضوعية الاختارات.

- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختارات.

- أفضل طريقة لإجراء الاختارات.

2-تقنين الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة في البحث :

للحصول على اختبار مقنن يجب أن تتوفر فيه ثلاثة شروط كما وضحاها (الوادي والزعبي 2011) وهي : الموضوعية، الصدق وثبات الاختبار، فموضوعية الاختبار هو عدم تأثر نتائجه مهما اختلف المصححون، أي أن الاختبار لا يخضع للذاتية.

أما صدق الاختبار فهو أن يقيس الاختبار الجانب الذي أعد لقياسه، أما فيما يخص ثبات الاختبار فهو أن الاختبار يعطي نفس النتائج أو نتائج تكون متقاربة إذا طبق الاختبار أكثر من مرة في ظروف مماثلة.¹

الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2019/11/10 و 2019/11/17 على عينة بلغ قوامها 05 تلاميذ (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق :

¹ - محمود حسين الوادي، علي فلاح الزعبي : أساليب البحث العلمي، ط01، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص184

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة قام الباحث بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (1) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

جدول (1) : يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة لعينة التجربة الاستطلاعية

الصدق الذاتي	معامل الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		S	\bar{Y}	S	\bar{Y}	
0.94	*0.88	0.97	4.63	0.98	4.58	رمي الجلة
0.95	*0.90	0.59	6.41	0.65	6.37	الجري السريع

*معنوي عند نسبة خطأ 5%

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث بلغت قيمة الأول بين 0.88 و 0.90 فيما بلغت قيمة الثاني بين 0.94 و 0.959، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

3- مجالات الدراسة:

3-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 44 تلميذ بإستثناء أفراد العينة الإستطلاعية و اللتي تقدر ب 5 تلاميذ ، تم إختيارهم بصفة قصدية حيث ان أفراد العينة لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نضامية خارج المؤسسة.

3-2- المجال المكاني:

تم تطبيق برنامج الألعاب ولاختبارات القبلية والابعدية بملعب المدرسة مع استغلال جميع أطرافه والإمكانيات المتاحة للعمل.

3-3- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 24 /11/ 2019 إلى غاية 23/02/ 2020، بحيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ 24/11/2019 و دامت مدتها 90دقيقة لكل مجموعة . بعدها

قمنا بتطبيق البرنامج الألعاب على المجموعة التجريبية إلى غاية : 2019/02/16. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/02/23.

4 - منهج الدراسة :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه . و في بحثنا هذا بعنوان : أثر إستخدام الألعاب الشبه الرياضية في تنمية صفتي القوة و السرعة لدي تلاميذ الطور المتوسط. ارتأينا الى إتباع المنهج التجريبي وذلك لملائمته للموضوع وطبيعة البحث.

5- متغيرات البحث:

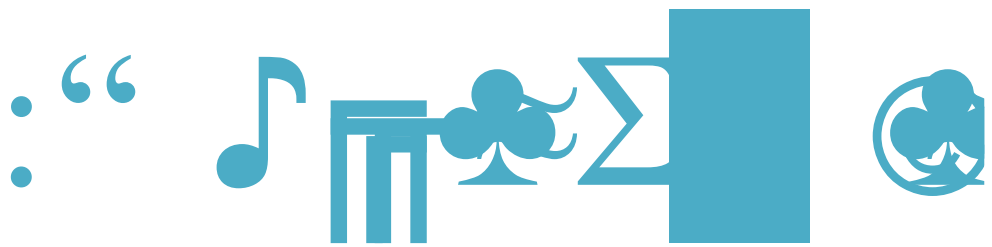
إستنادا إلى متغيرات تبين لنا أن هناك متغيرين إثنين ، احدهما مستقل و الآخر تابع.

أولاً: تعريف المتغير المستقل:

هو الاداة اللتي يؤدي التغيير فيها بإحداث تغيير ، و ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات اخري تكون ذات صلة بها، و يتمثل هذا المتغير المستقل في الألعاب الشبه الرياضية .

ثانياً:تعريف المتغير التابع

و هو اللذي تتوقف قيمته علي معمول تاثير قيم اخري،حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علي قيم المتغير المستقل تضره نتائج على المتغير التابع. و يتمثل هذا المتغيرالتابع في صفتي القوة و السرعة.



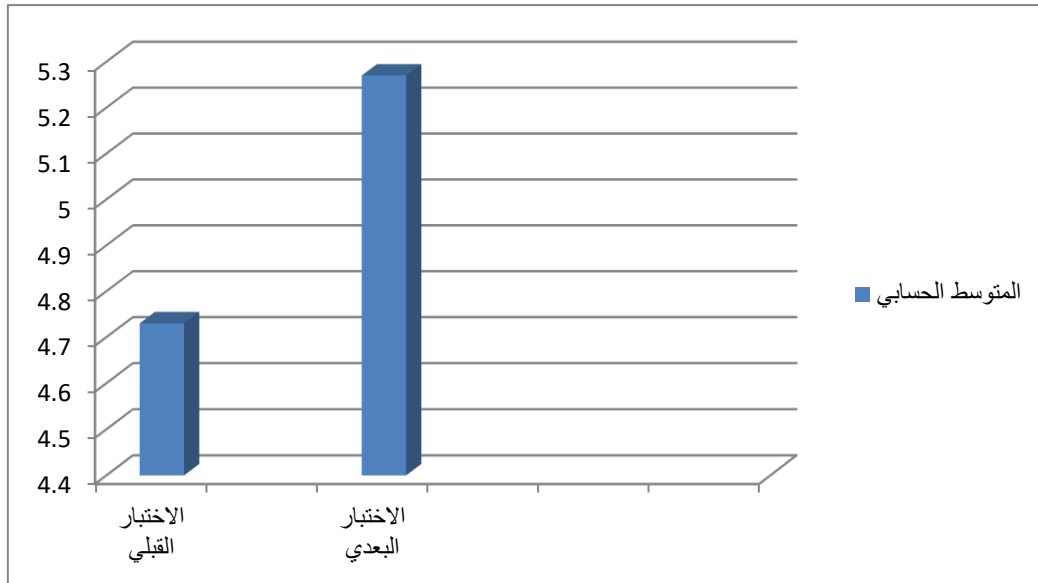
1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي توضح ذلك:

1-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعينه التجريبية:

جدول رقم 2: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعينه التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	م.ت	ا.م	م.ت	ا.م					
رمي الجلة	4.73	1.03	5.27	1.20	3.93	2.08	0.05	21	دال



شكل رقم 1: يبين مستوى العينه التجريبية في اختبار رمي الجلة القبلي والبعدي

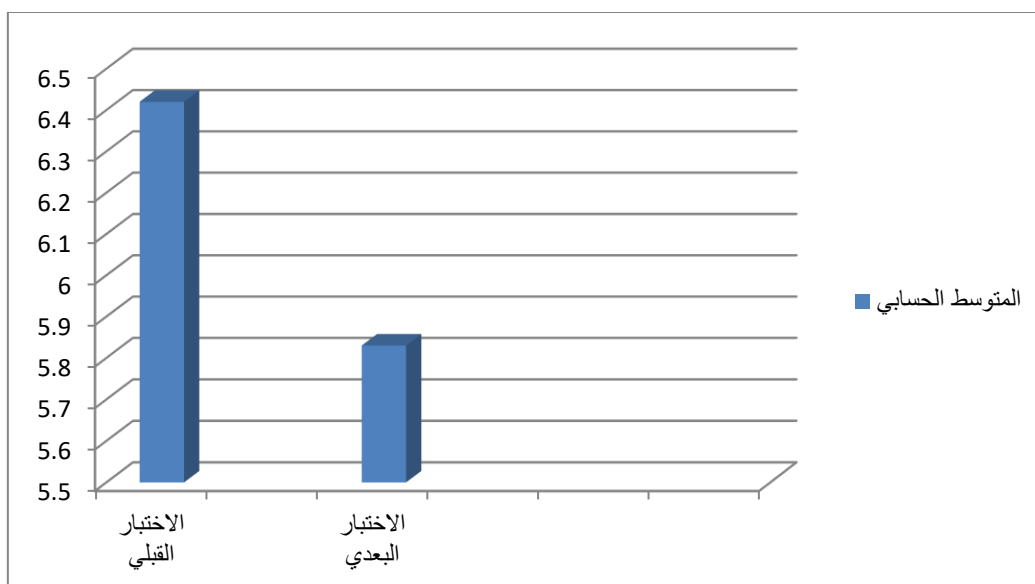
من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لرمي الجلة والبالغة 3.93 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.08 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 21 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

لأن قيم المتوسط الحسابي له أكبر منها في الاختبار القبلي أي أن أفراد العينة التجريبية تحسنا في اختبار رمي الكرة والبرنامج كان فعالا في تحسين نتائج هذه الأخيرة.

1-2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة التجريبية:

جدول رقم 3: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	م.ت	م.ا	م.ت	م.ا					
الجري السريع	6.42	0.98	5.83	0.73	6.70	2.08	0.05	21	دال



شكل رقم 2: يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار الجري السريع القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للجري السريع والبالغة 6.70 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.08 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 21 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له أقل منها في الاختبار القبلي (الاختبار يقاس بالزمن) أي أن أفراد العينة التجريبية تحسنا في اختبار الجري السريع والبرنامج كان فعالا في تحسين نتائج هذه الأخيرة.

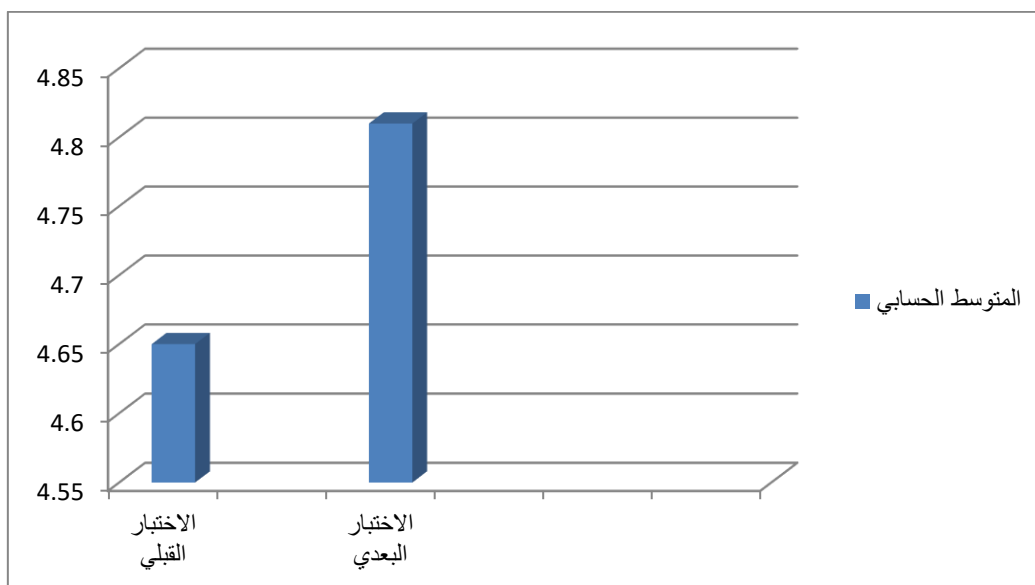
2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة تم استخدام اختبارات للمجاميع المرتبطة والجداول التالية توضح ذلك:

2-1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعيينة الضابطة:

جدول رقم 4: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رمي الجلة للعيينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	م.م	ا.م	م.م	ا.م					
رمي الجلة	4.65	0.93	4.81	0.95	6.62	2.08	0.05	21	دال



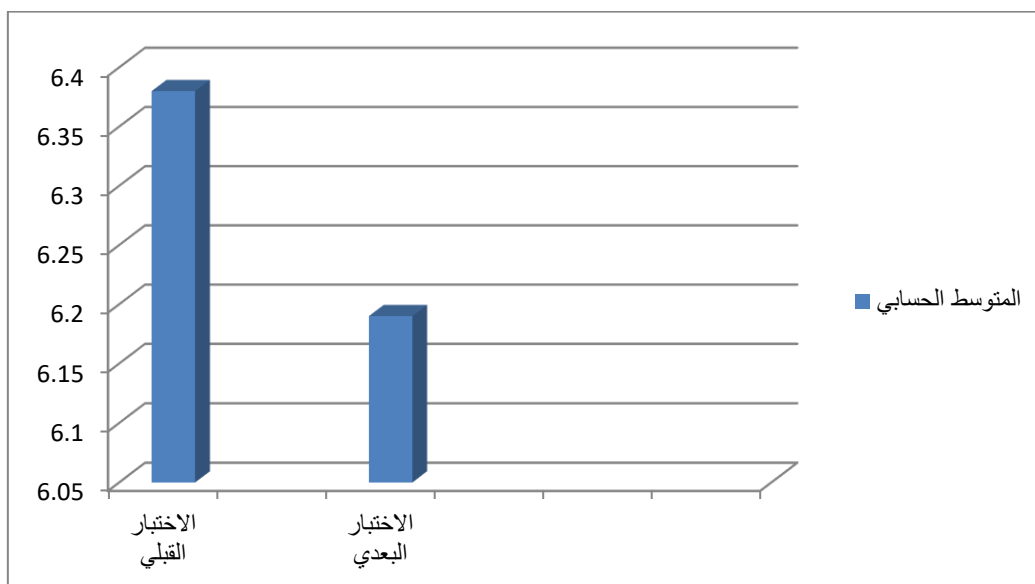
شكل رقم 3: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار رمي الجلة القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لرمي الجلة والبالغة 6.62 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.08 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 21 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له أكبر منها في الاختبار القبلي أي أن أفراد العينة الضابطة تحسنوا في اختبار رمي الجلة.

2-2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة الضابطة:

جدول رقم 5: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجري السريع للعينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	م.ت	م.ا	م.ت	م.ا					
الجري السريع	6.38	0.77	6.19	0.81	8.10	2.08	0.05	21	دال



شكل رقم 4: يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار الجري السريع القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للجري السريع والبالغة 8.10 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.08 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 21 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

لأن قيم المتوسط الحسابي له أقل منها في الاختبار القبلي (الاختبار يقاس بالزمن) أي أن أفراد العينة الضابطة تحسنوا في اختبار الجري السريع.

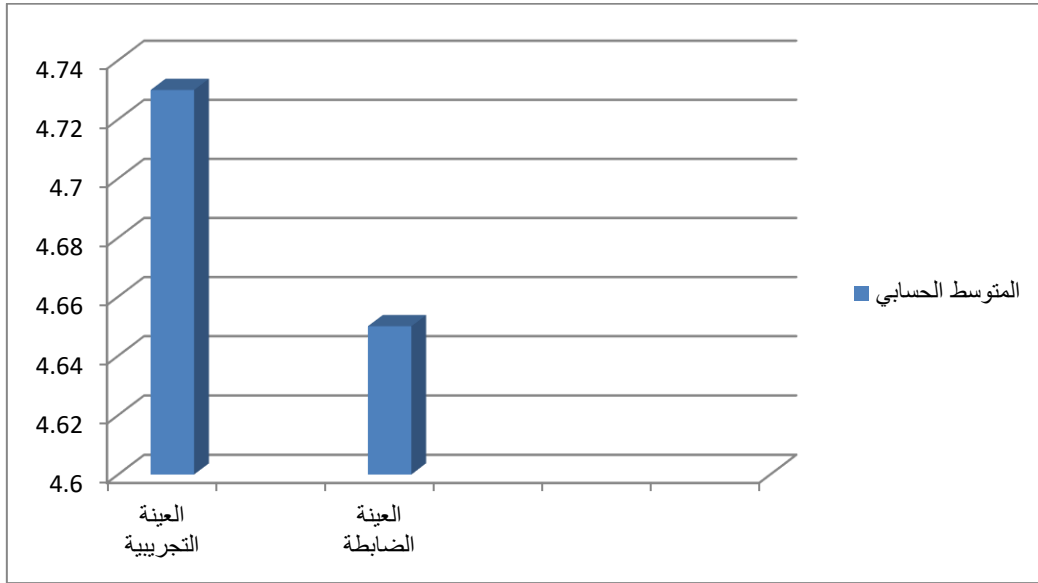
3- عرض نتائج الفروق في نتائج الاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة والتجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق في نتائج الاختبارات القبلية بين العينتين الضابطة والتجريبية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالية توضح ذلك:

3-1- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار القبلي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم 6: يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية

العينه اختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	م.ت	ا.م	م.ت	ا.م					
رمي الجلة	4.73	1.03	4.65	0.93	0.28	2.01	0.05	42	غير دال



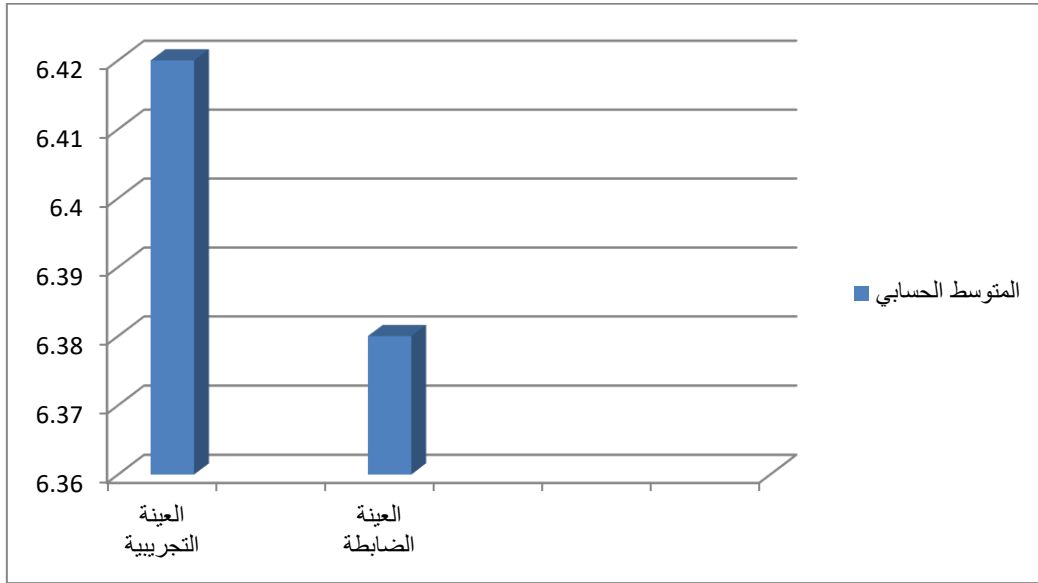
شكل رقم 5: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الجلة القبلي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة في نتائج الاختبار القبلي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة 0.28 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.01 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 42 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار القبلي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية.

3-2- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار القبلي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم 7: يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار القبلي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية

العينه اختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	م.ت	م.ا	م.ت	م.ا					
الجري السريع	6.42	0.98	6.38	0.77	0.15	2.01	0.05	42	غير دال



شكل رقم 6: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع القبلي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة في نتائج الاختبار القبلي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة 0.15 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.01 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 42 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار القبلي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية.

4- عرض نتائج الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية:

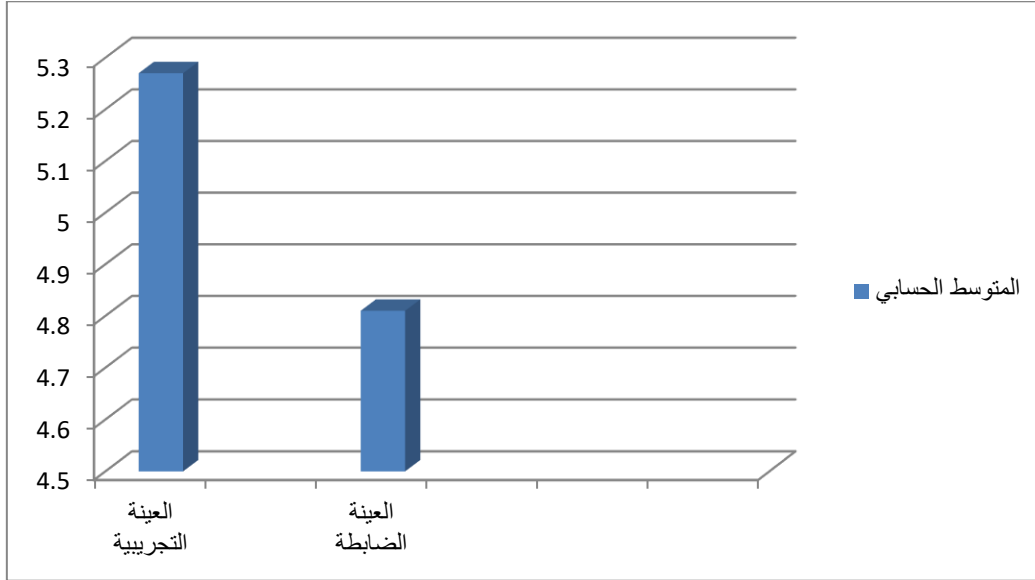
لتحديد طبيعة الفروق في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي توضح ذلك:

4-1- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار البعدي لرمي الكرة بين العينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم 8: يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لرمي بين العينتين الضابطة والتجريبية

العينة	التجريبية	الضابطة	قيمة ت	قيمة ت	نسبة	درجة	الدلالة

اختبار	م.ت	ا.م	م.ت	ا.م	المحتسبة	الجدولية	الخطأ	الحرية	الإحصائية
رمي الجلة	5.27	1.20	4.81	0.95	1.41	2.01	0.05	42	غير دال



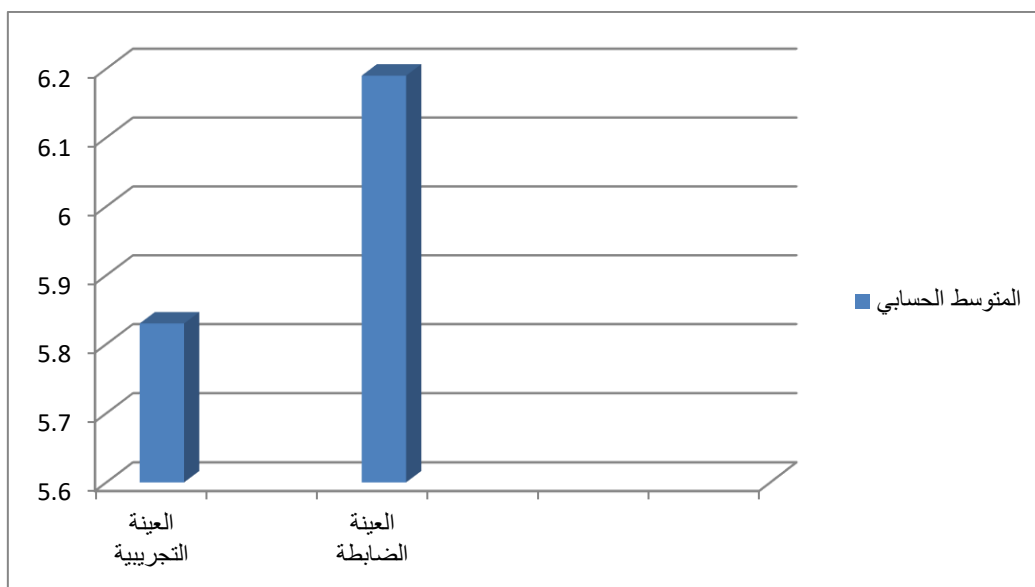
شكل رقم 7: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار رمي الجلة البعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة في نتائج الاختبار البعدي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة 1.41 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.01 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 42 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي لرمي الجلة بين العينتين الضابطة والتجريبية.

4-2- عرض نتائج الفروق بين في نتائج الاختبار البعدي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم 9: يبين طبيعة الفروق في نتائج الاختبار البعدي للجري بين العينتين الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	الضابطة		التجريبية		العينة اختبار
					م.ا	م.ت	م.ا	م.ت	
غير دال	42	0.05	2.01	1.52	0.81	6.19	0.73	5.83	الجري السريع



شكل رقم 8: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري السريع البعدي

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة في نتائج الاختبار البعدي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية والبالغة 1.52 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.01 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 42 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبار البعدي للجري السريع بين العينتين الضابطة والتجريبية.

5- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينتين فيما يخص تنمية صفة السرعة ، فمن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (9) و بمقارنة (ت) المحسوبة التي قدرت ب 1.52 ، مع (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.01 عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 42 فإن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة ،أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما ينفي صحة الفرضية الأولى H0 ،إذن تتحقق الفرضية البديلة H1 و اللتي تنص علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الإختبار البعدي فيما يخص صفة السرعة.

5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للعينتين فيما يخص تنمية صفة القوة ، فمن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (8) و بمقارنة (ت) المحسوبة التي قدرت ب 1.41 ، مع (ت) الجدولية التي قدرت ب 2.01 عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 42 فإن (ت) الجدولية أكبر من (ت) المحسوبة ،أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا ما ينفي صحة الفرضية الأولى H0 ،إذن تتحقق الفرضية البديلة H1 و اللتي تنص علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الإختبار البعدي فيما يخص صفة القوة.

الخاتمة:

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دارستنا تحت عنوان أثر استخدام الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة و القوة لدي تلاميذ الطور المتوسطه 12-13 سنة.

ويهدف بحثنا هذا إلى الكشف عن دور و أهمية الالعاب الشبه الرياضية على افتراض أن تحدث هذه الأخرى تحسينا في المستوى البدني بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية .

و بعد الاجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة في تنمية صفتي السرعة و القوة ، و على الضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث الى عدم فاعلية البرنامج المقترح للالعاب المصغرة في تحسين مستوى الاداء للصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 سنة و لذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة

الضابطة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- السيد عبد المقصود .
- 2- البسطوينى احمد بسطويسي .
- 3- الين وديع فرح .
- 4- امين انور الخولى .
- 5- اسامة كامل راتب .
- 6- ابو العلاء احمد عبد الفتاح .
- 7- ابو العلاء احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد .
- 8- احمد فواد الشاذلى و يوسف عبد الرسول .
- 9- ابراهيم احمد سلامة .
- 10- احمد سعيد، قاسم المنديلاوي .
- 11- بهاء الدين سلامة .
- 12- تشارلز بيوكر .
- 13- حسن عبد الجواد .
- 14- حمدي احمد السيد وتوت .
- 15- حسن سيد ابو عبده .
- 16- خالد عبد الرزاق السيد .
- 17- ديسان خريبط مجيد .
- 18- زكية ابراهيم كامل .
- 19- سهام عفة عبد الرحمان .
- 20- طلحة حسام الدين و اخرون .
- 21- عطية محمود .
- 22- عمر محمد النوامى لسانى .
- 23- عطيات محمود الخطاب .
- 24- عبد الحميد شريف .
- 25- عدنان درويشو اخرون .

- 26- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر .
- 27- على البيك .
- 28- على جلال الدين .
- 29- عادل عبد البصير .
- 30- عصام الوشاحي .
- 31- عبد الفتاح ابو العلاء .
- 32- فيصل عباس .
- 33- فيولا البيلاوي .
- 34- فتحي الغزاوي .
- 35- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين .
- 36- محمد حسن العلاوي .
- 37- محمد ابراهيم عبد المجيد .
- 38- مفتي ابراهيم حمادة .
- 39- محمد حسن علاوة و محمد و محمد نصر الدين رضوان .
- 40- مهند حسين البشاوي و احمد محمود اسماعيل .
- 41- مراد ابراهيم طرفة .
- 42- محمد رضا حافظ الرويحي .
- 43- محمد صبحي حسانين ، احمد كسري معانيل .
- 44- نجم الدين السهريوي

قائمة المراجع

المراجع باللغة الأجنبية:

1- weinek .j

2- Chachabou brahim. Mesauri brahim.bn thasid ahmed

رقم الحصة : 1

الهدف: الرمي بالاندفاع

الوسائل : ميدان مسطح.معمل خاص بدفع الجلة.أقماع .كرات . الجلة.

المدة: 90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمرين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	التعرف على قوة الدفع لكل تلميذ تعلم كيفية الدفع مع حمل اوزان القيام بالدفع الجلة	الموقف الأول: - على شكل 04 أفواج العمل ثنائي بين التلاميذ. - لعبة مصارعة الديكة ،محاولة اسقاط الزميل دون مسكه. الموقف الثاني: - محاولة دفع الجلة باستعمال قوة الأندفاع بإنحناء وانخفاض الجسم. الموقف الثالث: - منافسة. - عمل بالميدان الخاص بدفع الجلة الرمي بالاندفاع.	التنقل في كل الاتجاهات بالوضعة المنخفضة. استعمال قوة الدفع في عملية اسقاط الخصم. المسك السليم والصحيح للأداة اثناء الرمي. الرغبة في التغلب على الزميل. - الإرادة والرغبة في حب الفوز.	20د 20د 20د	تحسب نقطة لكل من يستطيع اسقاط زميله. في الأخير تجمع النقاط للفريق. الأبتعاد عن حامل الأدوات بعيدا الرمي يكون بالتناوب

المرحلة الختامية	-مناقشة عامة و التقييم	جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	15د	توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع
------------------	------------------------	---	--	-----	---------------------------------

حصة تعليمية : 2

الهدف : القدرة على الرمي بأسلوب الانفجار والتمدد

الوسائل: ميدان مسطح.معمل خاص بدفع الجلة.أقماع .كرات . الجلة

الزمن:90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل و تمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الأطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	التعرف علي القوة الناتجة من حركة الجسم	الموقف الأول: لعبة :مشي على الأيدي يقف التلاميذ في خطين متوازيان المسافة بينهم 1م يقوم التلميذ المتواجد في الخط الأول بملامسة الأرض باليدين والتلميذ الثاني يقوم برفع رجلين الزميل وعند الإشارة ينطلق التلميذ الى اطول مسافة ممكنة، والتلميذ الذي يقطع اطول مسافة يعتبر فائزا وهكذا مع تغير بين التلاميذ. الموقف الثاني: - عمل بالأفوج. - تعيين خط الرمي أو منطقة الدفع على الأرض،وبالتناوب القيام بدفع الجلة مع عدم اللمس خارج دائرة الرمي.	فهم المطلوب تقبل الأنضمام وقدرة التكيف ضمن فوج عمل.	15د 15د	الأنخفاظ والأنحناء أثناء الرمي. احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم.
	تجنب الحركات الزائدة		تدارك الوضعية المنخفضة.		

		مراعات توازن واستقرار الجسم اثناء العمل	الموقف الثالث: - نفس العمل لكن هذه المرة محاولة انهاء الرمي والرجل ممتدة على الرجل الأمامية. الموقف الرابع: - نفس العمل. مع انهاء الرمي بالأستقبال الرجل الأمامية لإستعادة التوازن على الرجل الأخرى.	الاعتماد على الدفع والأرتكاز	
	د15				
	د15				
بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام الزملاء	د15	مناقشة ماقدم خلال الحصّة التحية ونهاية الحصّة	جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصّة	-مناقشة عامة تقييم العمل المنجز	المرحلة الختامية

حصّة تعليمية :3

الهدف: تعلم كيفية توجيه مسار الجلة

الوسائل: ميدان مسطح.معمل خاص بدفع الجلة.أقماع.كرات. الجلة

الزمن:90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	د15	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات

<p>وضع الحبل في ارتفاع مناسب</p> <p>احتساب النقاط</p> <p>الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة.</p>	<p>د20</p> <p>د20</p> <p>د20</p>	<p>الرمي الى الأعلى وابعد مسافة ممكنة التوجيه السليم والمسك الجيد اثناء الدفع</p> <p>التعامل الإيجابي مع الجلة.</p>	<p>الموقف الأول: -وضع حبل على ارتفاع معين لمحاولة التلاميذ بدفع الجلة فوقه</p> <p>الموقف الثاني: -على شكل منافسة بين التلاميذ وضع أقماع محددة بالنقاط، يضع كل تلميذ ورقة بين الجلة والفك ومحاولة الدفع إلى ابعدهم مكان</p> <p>الموقف الثالث: -منافسة بين التلاميذ</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فوجين بعد رمي الجلة من طرف التلميذ الأول يتسلمها زميله ويرميها من موقع السقوط و هكذا حتي اخر تلميذ ،الفوج الذي لديه أكبر مسافة هو الفائز .</p>	<p>-أن يتعلم كيفية دفع الجلة إلى أعلى</p> <p>-أن يتعلم كيفية دفع الجلة إلى أمام</p> <p>-التعود على ديناميكية المنافسة</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>بث الفرحة والسرور بين التلاميذ</p> <p>المخاطبة بدون تردد امام زملاء</p> <p>الحث على النظافة</p>	<p>د15</p>	<p>مناقشة ماقدم خلال الحصة</p> <p>التحية ونهاية الحصة</p>	<p>جمع التلاميذ</p> <p>جمع الادوات</p> <p>مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة</p>	<p>-مناقشة عامة</p> <p>تقييم العمل المنجز</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

حصة تعليمية 04

الهدف: رمي الجلة إلي ابعدهم نقطة ممكنة

الزمن:90د

الوسائل : ميدان مسطح. معمل خاص بدفع الجلة.أقماع .كرات .الجلة

معايير النجاح	الزمن	ضروف الانجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
---------------	-------	--------------	---------------	-------------------	---------

<p>التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات</p>	<p>15د</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين</p>	<p>*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدينا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيحية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق</p>	<p>العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>-إحتساب النقاط إثارة روح المنافسة و حب الفوز</p>	<p>20د 20د 20د</p>	<p>الرمي الى الأعلى وابعد مسافة ممكنة التوجيه السليم والمسك الجيد اثناء الدفع</p>	<p>الموقف الاول: كل تلميذين متقابلين في وضعية المضخة ،كل تلميذ يحاول إصفاط زميله الموقف الثاني: تقسيم التلاميذ إلي 4 افواج يحاول كل تلميذ رمي الجلة الى ابعد مدى داخل مجال مقسم الى مناطق ذاة قيم مختلفة من نقطة الى خمسة نقاط. الموقف الثالث: منافسة بين التلاميذ</p>	<p>-أن يتعلم كيفية دفع الجلة إلى أمام -التعود على ديناميكية المنافسة</p>	<p>المرحلة التعليمية</p>
<p>بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام الزملاء</p>	<p>15د</p>	<p>مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنفاص المسجلة خلال الحصة</p>	<p>-مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

حصّة تعليمية :05

الهدف: ان ينتقل التلميذ بين حدين وفي اقل وقت ممكن .

الوسائل :مِقاتي ، صفارة ، أقماع

الزمن :90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلّم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمرين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيحية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	لعبة الأشكال التنافس مع الزميل توظّف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج. التنافس ضد الزميل. ادراك الفرق بين السرعة والتسارع وأهمية الوقت في إنهاء العمل.	الموقف الأول: الجري العشوائي في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة. مثل : مربع، مثلث، مستطّل الخ فيقوم التلاميذ بتشكيل الشكل المطلوب والتلميذ الذي يبقى في الفراغ يعتبر حاصر ويعاقب. الموقف الثاني: توزيع الأفواج حسب النشاط: القيام بالمنافسة بين التلاميذ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 20م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن. تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب. الموقف الثالث: القيام بمنافسة بين التلاميذ (2- 2) وذلك لقطع مسافة 20 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن . تسجيل الوقت الخاص بكل تلميذ. القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقّت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ.	التصور السريع للشكل . صحة الأشكال المنجزة. إنهاء المسافة بأقصى سرعة. الرغبة في التغلب على الزميل. التنافس ضد الوقت. الإنجاز الصحيح للعمل.	20د 20د 20د	الروح التنافسية للتلاميذ. فوز أكبر عدد في الفوج. تقبل الهزيمة بصدر رحب. معرفة العلاقة بين المسافة والزمن

المرحلة الختامية	مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	15د	بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام زملاء
------------------	---	---	--	-----	---

حصة تعليمية: 06

الهدف : أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن

الوسائل: ميقاتي ، صفارة ، أقماع

الزمن : 90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	-الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة. -الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه. -القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة.	الموقف الأول: يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف مثل:الدوران، دوران نصف دائرة مع القفز، جلوس ، وقوف ،مشي البطة.....ويتم إنجاز في أسرع وقت. الموقف الثاني: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه. الموقف الثالث: نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3م و كل تلميذ	الأداء الجيد. السرعة في الأداء الحفاظ على التوازن. سرعة الاستجابة. القدرة على التميز بين المؤثرات. الأداء الصحيح لكل إشارة.	20د 20د 20د	الأنتباه للإشارة تغيير العناصر في كل مرة . الذي يمسك بزميله يعاقبه. التمييز بين الإشارة . إنهاء المسافة

الجري في خط مستقيم			صوب زميله .بالعطاء رقم للصف الأول كإشارة 01 والثاني 02 الصافرة كمنبه .والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزمية.		
بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام زملاء	15د	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة	-مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	المرحلة الختامية

حصة تعليمية 07

الهدف : أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة

الوسائل: ميقاتي ، صفاة ، أقماع

الزمن:90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ضروف الانجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين	15د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	- إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة . - أهمية التحكم في الجسم	الموقف الأول: نقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى لون معين والمجموعة الثانية لون اخر ويكون كل عنصر يقابل الآخر بالظهور على بعد مسافة 2م والمجموعة التي تسمع	فهم المطلوب -السرعة الاستجابة. مسك أكبر عدد من التلاميذ.	20د	الجري في خط مستقيم.

<p>الأنتباه للإشارة. التقيد بالمسك. الجري في خط مستقيم</p>	<p>د20 د20</p>	<p>الإنجاز السريع للحركة. التحكم في الجسم. الإرادة والرغبة في حب الفوز.</p>	<p>لونها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة ب:30م الموقف الثاني: نقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عراقل للحركة السريعة، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك. والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر. الموقف الثالث: إجراء منافسة بين أفواج لمسافة مستقيمة 30م مع تعيين الفائز من الأفواج</p>	<p>أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة. مسلك متعرج التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة. منافسة.</p>	
<p>بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام الزملاء</p>	<p>د15</p>	<p>مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة</p>	<p>جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة</p>	<p>-مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

حصة تعليمية 08

الهدف: تطوير سرعة رد الفعل .

الوسائل: ميفاتي ، صفارة ، أقماع

الزمن:90د

معايير النجاح	الزمن	ضروف الانجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
<p>التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات</p>	<p>د15</p>	<p>الانضباط والمحافظة على النظام. الجدية في التسخين</p>	<p>*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) *تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات *القيام بلعبة تحضيرية ترفيحية نشيطة لتنشيط الجو</p>	<p>العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>

			الاجتماعي داخل الفريق		
الإنتباه للإشارة	د20	فهم المطلوب سرعة الإستجابة لمؤثرات مختلفة	الموقف الأول: نقوم بتشكيل مجموعتين ،كل تلميذ يقابل زميله علي بعد متر وتوضع بينهما أقماع علي بعد متساوي و بعد إعطاء أوامر مختلفة في الأخير من يلامس القمع أولاً هو الراجح مثلا: يدين فوق الراس،علي الرجلين،علي البطن،.....قمع. الموقف الثاني: نقوم بتشكيل مجموعتين ،في وضعية الإنطلاق واحد ضد واحد ويكون الإنطلاق فقط عند سماع الصافرة،ونقوم بإعطاء إشارات الإنطلاق ب طرق مختلفة مثل :إنطلق ، او تصفيق أو إستعمال أو اللمس أو الكلاكوار.....وكل من إنطلق و لم يسمع الصافرة فهو مقصي	-الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة - إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة	المرحلة التعليمية
التمييز بين الإشارة	د20	الإنجاز السريع للحركة	الموقف الثالث: نقوم بتشكيل مجموعتين كل تلميذين يقفان ظهر لظهر في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى رقم معين والمجموعة الثانية رقم اخر والمجموعة التي تسمع رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة ب:20م	القيام بالا استجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة.	
	د20	الأداء الصحيح لكل حركة			
بث الفرحة والسرور بين التلاميذ المخاطبة بدون تردد امام الزملاء	د15	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية ونهاية الحصة	جمع التلاميذ جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة	-مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	المرحلة الختامية