

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوقرة - بومرداس -



كلية العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية والحركة

مذكرة تخرج تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التربية وعلم الحركة

**أهمية الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية
والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور
المتوسط**

دراسة ميدانية على مستوى بعض اساتذة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للطور المتوسط بولاية سوق اهراس

تحت اشراف الاستاذ:

• داسة بدر الدين

من اعداد الطالبين :

• بورنان ايمن

• بقار عبد الكرم

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَوْتِ
وَيُدْخِلُ الْمَوْتَ فِي الْحَيِّ
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ

● شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم الانسان ما لم يعلم وكان له عون في هذه
الحياة

والشكر على نعمته وعونه في اتمام هذا البحث
ولا يزال الرجل عاملاً ما طلب العلم فإن ظن انه قد علم فقد جهل
وبه أطيب العرفان اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام
والامتنان للمشرف الاستاذ داسة بدر الدين لما ابداه من
توجيهات قيمة وسهل لنا طريق العمل فوجهنا حين الخطأ وشجعنا
حين الصواب فكان نعم المشرف
كما نتقدم بالشكر إلى المدير والمراقب العام وأخص بالذكر
أستاذ التربية البدنية والرياضة لمتوسطة عيسات إيدير لصبره معي
ودعمه لي طيلة فترة التبرص الميداني
كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع اساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة امحمد بوقرة
وفي الاخير نتقدم بالشكر لكل من ساهم بالقليل والكثير وفي السر
وفي العلن ونحمد الله جلا وعلا الذي اعاننا في انهاء هذا العمل.

اهداء

الى التي تشرق الشمس في جبينها الى التي احرقته سنوات العمر شموعا تضيء
دربي وتدفئ ايامي من برد الازمان وثقل المصوم الى نسمة الحياة التي اعيش بها
التي ملكتني عرش قلبها التي منحتني القوة والارادة الى التي اظلتني بظلمها
ورسمت لي طريق النجاح الى تاج رأسي وعنوان سعادتني الى التي هي طريقي
وسبيلي الى الجنة الخاليتي الوحيدة التي مهما قلت لن اوفي لها ولو بالقليل
إليك يا شمس الحياة أمي... **سعاد**...

إلى الذي احترق من أجلي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله إلى
الشخص الذي يسعد بسعادتني ويحزن بحزني رمز الكفاح والاخلاق والصبر والتواضع
إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وافكرني إلى ابي الغالي... **محمد**...
إلى شركائي في عرش امي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا إستئذان إلى أختي
وأخوتي الذين تقاسموا معي اجمل الذكريات

بلال، أحمد رياض، كوثر، عبد الرؤوف، إلياس

وإلى كل الأهل والأقارب من أحوال وخالات وأعمام وعمات
إلى رفقاء دربي وأخص بالذكر أعز أصدقائي وأخوتي فإلله الذين تقاسموا معي
عشرة عمر بجلوها ومرها } **محمد ، أسامة ، تقي . . . اسحاق**...

كما لا تنفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى العزيز جدي **السعدي** رحمة الله
عليه

وإلى كل من جمعني بيهم القدر وإن فرقته بيننا الأيام فستجمعنا الذكرى الى الأبد
... إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي...

ايمن

الاهداء

إلى من تعب وشقى وتحمل غربة الأيام ووحشتها

إلى من رافقني بدعواته ونصائحه

فأرسي عندي مبادئ الحياة ونهجها

قدوتي وتاج رأسي أبي الحبيب "عبدالقادر"

إلى أرواح شيء أملكه فالوجود

إلى المنبع الطافي للحنان والأمان

إلى مصدر ثقتي وسعادتي وتفانولي

أمي الغالية "رزيقة"

إلى الذين جادو وقاسموني الفرحة والحيرة في كل لحظة

إخوتي وإخواتي الأعمام : **فائزة ، لمياء ، محمد ، آسيا ، انيس ، رفيفي.**

إلى كل الأهل والأقارب وإلى جميع الأصدقاء الذين تقاسمت معهم

أسعد لحظاتي فالجامعة وإلى كل من أحبني وابتسم في وجهي ومد

يدالعين لي

إليكم جميعاً أهدي ثمرة جهدي

عبدالكريم

فهرس المحتويات

شكر و عرفان
مقدمة

الجانب التمهيدي

02	1- الاشكالية.....
03	2- الاشكاليات الجزئية.....
03	3- الفرضيات.....
03	3-1- الفرضية العامة.....
03	3-2- الفرضيات الجزئية.....
04	4- أهداف الدراسة.....
04	5- أهمية الدراسة.....
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
05	6-1- الألعاب شبه الرياضية.....
05	6-2- التربية البدنية والرياضية.....
06	6-3- مفهوم المراهقة.....
06	6-4- القدرات المهارية.....
07	6-5- مرحلة التعميم المتوسط.....
07	7- الدراسات السابقة والمشابهة.....
13	التعقيب علي الدراسات السابقة.....
14	- الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة.....

الجانب النظري

الفصل الأول الألعاب الشبه رياضية

15	تمهيد.....
16	1-تعريف اللعب.....
16	2- وظائف اللعب.....
17	3- أنواع اللعب.....
17	4- قيمة اللعب.....
18	5- دور الألعاب في نمو الفرد.....
19	6- تقسيم الألعاب.....
19	7- خصائص الألعاب.....
20	8- أهداف اللعب.....
21	9- الألعاب الشبه رياضية.....
21	10- خصائص الألعاب الشبه رياضية.....
22	11- أغراض الألعاب شبه الرياضية.....
23	12- أهداف الألعاب الشبه رياضية.....
23	13- تصنيف الألعاب شبه الرياضية.....
23	14- تقسيم الألعاب شبه الرياضية.....
24	15- مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية.....
24	16- أهميتها التربوية.....
24	17- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية.....
25	خلاصة.....

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية

27	تمهيد.....
28	1- التربية العامة.....
28	1-1- تعريف التربية.....
29	1-2- أهداف التربية.....
29	1-3- أغراض التربية.....
30	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....
31	3- مراحل تطور مفهوم تربية البدنية والرياضية.....
31	4- الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية.....
32	5- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية.....
32	6- علاقة الرياضة بالتربية البدنية.....
33	7- أهداف التربية البدنية والرياضية.....
36	8- الأهداف العامة للتربية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.....
37	9- أهمية التربية البدنية والرياضية.....
37	10- فوائد التربية البدنية والرياضية.....
38	11- مظاهر التربية البدنية والرياضية.....
39	12- برامج التربية الرياضية.....
39	13- الأسس العلمية للتربية الرياضية.....
41	14- ميادين التربية البدنية و الرياضية.....
43	15- بعض المفاهيم الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.....
44	16- مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية.....
46	خلاصة.....

الفصل الثالث: المراقبة

48	تمهيد.....
49	1- تعريف المراقبة.....
49	2- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراقبة.....
50	3- نماذج من المراقبة.....
51	4- مراحل المراقبة.....
52	5- خصائص النمو لمرحلة المراقبة.....
57	6- مطالب النمو في مرحلة المراقبة.....
58	7- نظريات تفسيرية لمرحلة المراقبة.....
61	8- حاجات المراقب الأساسية.....
62	9- مشكلات المراقبة.....
63	10- العوامل المؤثرة في المراقبة.....
64	11- أهمية مرحلة المراقبة.....
64	12- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراقب.....
65	13- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية عند المراقبين.....
65	14 - واجبات المدرس تجاه التلميذ المراقب في هذه المرحلة.....
66	خلاصة.....

الفصل الرابع: القدرة والكفاءات المهارية

68	تمهيد.....
69	1- القدرات المهارية.....
69	2-1- أنماط القدرات.....
70	3-1- أهمية القدرات.....
70	4-1- القواعد الرئيسية في تنظيم طرق تدريب القدرات.....
71	5-1- مكونات القدرات:.....
71	2- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة.....
72	1-2- هل المهارة هي القدرة.....
72	2-2- الفرق بين المهارة و التقنية.....
73	3-2- الحركة.....
73	3- مفهوم الأداء.....
73	4- الأداء المهاري.....
74	5- مراحل الأداء المهاري.....
75	6- أهمية الأداء المهاري.....
75	7- العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري.....
76	8- طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري.....
79	9- المهارة الحركية الرياضية.....
80	10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....
81	11- العوامل المحددة لطبيعة المهارات.....
81	12- العوامل المحددة للمهارة الحركية الرياضية.....
81	13- العوامل المحددة لعملية تعلم المهارة.....
82	14- شروط تعليم المهارة الحركية.....
83	15- بيداغوجية تعلم المهارات الحركية الرياضية.....
84	16- مراحل تعلم المهارات الحركية الرياضية.....
86	17- خصائص المهارة الحركية الرياضية.....
86	18- مراحل نمو المهارة الرياضية.....
87	19- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية.....
87	20- الأداء الحركي.....
88	21- دقة تنفيذ الأداء الحركي و المهاري.....
89	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الاجراءات الميدانية للدراسة

92	تمهيد.....
93	1- الدراسة الاستطلاعية.....
93	2- المنهج المتبع.....
93	3- متغيرات الدراسة.....
94	1-3- المتغير المستقل.....
94	2-3- المتغير التابع.....
94	3-3- مجتمع و عينة الدراسة.....
94	4- اجراءات التطبيق الميداني.....

955- مجالات البحث.
956- أدوات جمع البيانات.
951-6- الاسس العلمية لأداة البحث.
95- الصدق.
99- ثبات أداة الدراسة.
1007- الاساليب الإحصائية.
101خلاصة.
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
113-103- عرض نتائج الجداول الإحصائية للمحور الأول.
123-114- عرض نتائج الجداول الإحصائية للمحور الثاني.
133-124- عرض نتائج الجداول الإحصائية للمحور الثالث.
134- تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.
136- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الأولى.
136- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثانية.
138- نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثالثة.
139- استنتاجات.
140- اقتراحات وافاق مستقبلية.
142- خاتمة.
144	
147- المصادر والمراجع
-الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
94	يمثل مجتمع وعينة البحث	01
96	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول.	02
97	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني.	03
98	يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث	04
99	يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبيان	05
100	يوضح التجزئة النصفية لمحاور الاستبيان	06
113-103	تمثل الجداول الإحصائية للمحور الأول	07
123-114	تمثل الجداول الإحصائية للمحور الثاني	08
133-124	تمثل الجداول الإحصائية للمحور الثالث	09

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
113-103	اشكال بيانية تمثل النتائج الإحصائية للفرضية الاولى	10 - 01
123-114	اشكال بيانية تمثل النتائج الإحصائية للفرضية الثانية	20 - 11
133-124	اشكال بيانية تمثل النتائج الإحصائية للفرضية الثالثة	30 - 21

مقدمة

مقدمة

يشهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في تطور المعرفة والعلوم المرتبطة بالإنسان، مما كان له عظيم الأثر من دفع الكثير من المجتمعات إلى إدخال التغيرات الجذرية والملموسة على سياستها واقتصادها وبرامجها من أجل مسايرة هذا التقدم الحضاري والتكنولوجي.

ويعتبر المجال الرياضي من بين هذه المجالات التي مسها هذا التقدم ومن لم يكن أهمها على الإطلاق فقد أصبحت الرياضة معياراً يقاس به مدى تقدم الدول في المجال التكنولوجي والاقتصادي والمالي ولألعاب الأولمبية الأخيرة إلا دليل على ذلك من خلال سيطرة القوى الكبرى على المراكز الأولى .

كما باتت الأنشطة الرياضية مظهراً إيقانياً هاماً في المجتمع العصري ومحل اهتمام البحوث والدراسات العلمية، و تشكل التربية البدنية و الرياضية دوراً كبيراً و فعلاً في تكوين التلاميذ من جميع النواحي البدنية و الفكرية و الحركية و حتى الاجتماعية ، و يساهم درس التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر أهم الأشكال الأكاديمية في بناء التلاميذ من حيث البدن و الشخصية ، حيث تنمي الطاقات النفسية و كذلك المهارات الحركية مما يؤدي الى زيادة القدرة على العمل و تحسينها وخلق روح الانضباط ، و بفضل التربية البدنية يتعلم التلاميذ تحدي الصعاب من جهة ، و كيفية الترقية من جهة أخرى و منه فالكل يتعرف بالأهمية البالغة للتربية البدنية و الرياضية في مجتمعنا، كما تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين القدرات الحركية و النفسانية و من خلال تحكم جسماني أكبر و تكيف السلوك مع البيئة و ذلك بتسهيل تحويلها على سبيل ناجح و منظم عقلياً حيث تتميز هذه الناحية¹.

ونجد الكثير من الاساتذة يستخدمون الكثير من الطرق التي تتناسب مع الخصائص الاجتماعية والنفسية والفيزيولوجية، ومن بين هذه الطرق " الألعاب شبه الرياضية " التي لها علاقة بتحقيق جملة من الأهداف خلال الحصص التعليمية، والتي تغطي نقص الوسائل في بعض المؤسسات التربوية، ولكون اللعب ليس مرتبطاً بمرحلة سنية معينة ونجد ممارستها من حيث استعداد اللاعبين وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، وهذا حسب نظرة وتخطيط المدرب لاختيار اللعبة المناسبة للوصول إلى هدف ما، وكذلك تعمل على تحسين المستوى وتنمية العلاقات الاجتماعية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب، وللوصول إلى تحقيق هدف الحصة التعليمية يستلزم المرور على ثلاثة مجالات الحسي الحركي المعرفي وخاصة المجال الاجتماعي العاطفي².

1- احمد زكي صالح: نظريات التعلم أسسه، مناهجه، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1981، ص 124.

2- إيمان مختار حميدة والأخرون: مهارة التدريس، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2000، ص 66.

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة اهمية الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي ، فأما الجانب النظري يحتوي على اربعة فصول فصول : الفصل الأول يتضمن الالعاب الشبه رياضية أم الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى حصة التربية البدنية والرياضية، و الفصل الثالث فيتضمن المراهقة (المرحلة السنية 11-14) ، أما الفصل الرابع تطرقنا إلى القدرة والكفاءات المهارية، بينما الجانب التطبيقي ينقسم إلى قسمين القسم الأول يحتوي على الفصل الاول:منهجية البحث وإجراءاتها وفيه سنتطرق إلى إجراءات البحث، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة النتائج، ثم التوصيات والاقتراحات وأخيرا الخاتمة .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

إن التطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم والتي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى درجات الرقي الحضاري ومحاولة إبعاده بأكبر قدر ممكن وتوجيه الحياة وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين منه الاقتصادية والصناعية، وبالموازاة مع هذا يشهد المجال الرياضي تطوراً كبيراً من حيث استعمال الأجهزة و الأساليب العلمية الحديثة التي كان لها دور كبير في نشر التربية البدنية والرياضية.

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية و حضارية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وتطور الشعوب والأمم، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهوداً في تطوير التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال إنشاء معاهد وأقسام خاصة في تطوير التربية البدنية و الرياضية، ومن أجل تحقيق للمستوى العالي للتربية البدنية و الرياضية الذي يساهم في تدعيم المسار الرياضي للدولة في إطار المنافسات الوطنية و الدولية والاستفادة من كفاءات رياضية عالية.¹

ومن كل هذا نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور هام وفعال في تحقيق أغراض تربوية خاصة في المجال القائم بين الأستاذ والتلميذ فيجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون على علم بالمحتوى التربوي والبيداغوجي للدرس وأهدافه وكذا فهم رغبات التلاميذ وأنواع سلوكهم، ونماذج شخصياتهم ومميزاتهم في الطور المتوسطي إلى توفير الجو الملائم لخلق العلاقات الجيدة بينه وبين التلميذ وكذا علاقة التلاميذ مع بعضهم ليسهل عملية التفاعل معهم، ومن بين تلك الطرق نجد طريقة الألعاب الرياضية تعتبر علاجاً حياً للقيود إلى تفوضها الحياة الاجتماعية وهي بأوضاعها الجديدة و طرقها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الأمة الذي أصبح من الضروري أن تكون الألعاب الرياضية الملائمة لرغبات الطلاب وميولهم حتى تصبح محببة غير ممقوتة ولا مرهقة للجسم.²

ومن بين هذه الألعاب نجد الألعاب الشبه الرياضية التي لها مجالات مختلفة لمساعدة كل من الاستاذ والتلميذ فهي من جهة تساعد التلميذ على التعلم حسب قدراته، ومن جهة أخرى فهي تساعد الاستاذ على تنفيذ الحصة التعليمية بطريقة فعالة وممتعة في نفس الوقت بغرض تحقيق وتنمية الأهداف المرجوة من

1 - احمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية، ب ط، دار الفكر العربي، بغداد، 1991، ص 96.

2 - أحمد جميل عايش: أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع الأردن، 2008، ص 36.

خلال الحصص التعليمية، ومن بين هذه المجالات التي يمكن للأستاذ تحقيقها عند ممارسة الألعاب الشبه رياضية (المجال الحسي الحركي _ المجال المعرفي _ المجال الاجتماعي العاطفي)، وقد انصب اهتمامنا بالمجال الحسي حركي تغاضيا عن المجالات الأخرى لأنه يتعلق بالحالة الحركية والبدنية والمهارية التي تساهم في اعداد التلميذ بدنيا و مهاريا، فالتلميذ يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين وتوجيه الكبار وإشرافهم لاكتساب معايير السلوك الحركي ويعد من أهم المجالات لأن الموضوع يتعلق بالمرحلة السنوية صنف المراهقة فهي الفترة التي تعتبر عن عواطف وتؤثر وشدة تؤدي إلى ظهور أزمة نفسية تسودها المعاناة والصراع والإحباط والقلق.

ونظرا لأهمية هذه الأخيرة في الحصة التعليمية في التربية البدنية والرياضية فقد طرحنا التساؤل العام التالي:

- هل الألعاب الشبه رياضية كافية لتطوير القدرات المهارية وتنميتها لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة؟

2- الاشكاليات الجزئية

- كيف تساعد الألعاب الشبه رياضية على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- هل تساهم الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة

الألعاب الشبه رياضية كافية لتطوير القدرات المهارية وتنميتها لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 15) سنة.

3-2- الفرضيات الجزئية

- تساعد الألعاب الشبه رياضية بشكل ايجابي على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- تساهم الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

➤ للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

4- أهداف الدراسة

من خلال الأهمية السابقة الذاكر التي أدت إلى القيام بهذا البحث نجد أنفسنا نسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ إبراز وظيفية الألعاب الشبه رياضية لدى المراهق (12-15) سنة و دورها في تنمية الجانب الحسي الحركي للتلميذ
- ✓ معرفة الألعاب شبه الرياضية في تنشيط الحصص التعليمية أي زيادة من دافعية اللاعبين ومحاولة جعلها مدخل الحصص.
- ✓ معرفة دور الألعاب الشبه رياضية على تغطية النقص الكبير للوسائل والإمكانات كما يكون هدفنا العام من هذه الدراسة هو النهوض بالنشاطات الشبه الرياضية وما يمكن أن تلعبه من دور الكبير خلال الحصص التعليمية للتربية البدنية والرياضية.
- ✓ إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية روح التعاون داخل المجموعة.
- ✓ معرفة دور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تنمية المسؤولية لدى التلاميذ .

5- أهمية الدراسة

تتجلى أهمية دراستنا الحالية في مايلي:

- ✓ إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في الحصص التعليمية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.
- ✓ إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية أهداف الحصص التعليمية .
- ✓ إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية في مساهمة الرفع لمعنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- ✓ التعرف على الأهمية الإيجابية للألعاب الشبه رياضية انعكاسها على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- ✓ إبراز فاعلية الألعاب الشبه رياضية في تغطية النقص الكبير للوسائل.
- ✓ إبراز فاعلية الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- الألعاب شبه الرياضية:

- لغة : يعرف اللعب على انه معرفة اللقطات أو الحركات المروحة أو المسلية¹.

- اصطلاحاً:

- يعرفها يوسف قطافي"هي ذات طابع تنافسي وائل تحديد للقوانين الرياضية كما تحتاج إلى قدرة من

المهارات الحركية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية والعقلية و النفسية"².

- يعرفها bouch1978 "الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال و يأخذ عدة

أشكال حسب الأعمار و تحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو و المرح"².

- يعرفها dobler"الألعاب شبه رياضية هي مجموعة منالنشاطات التي تكسوا بطابع اللهو و المرح و

الترفيه بطريقة نشطة و مرحة"³.

- اجرائياً:

هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً وسهلة في الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا

توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن

اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها

باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق.

6-2- التربية البدنية والرياضية:

- أحمد جميل عايش"هي مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسيها تهدف الى تحقيق

الأبعاد التربوية المراد تنميتها في مرحلة من مراحل التعلم"⁴.

- أحمدأبووهلال"ويقصد بها ذلك الجزء من العملية التربوية التي تساهم في تنمية التربية البدنية والانفعالية

والاجتماعيةوالعقلية لكل فرد من خلال وس طي هي الأنشطة البدنية"⁵.

تعريف إجرائي:هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ بدنيا ونفسيا عن طريق

وسيط يوه ، الأنشطة البدنية.

1 - ابن منظور: لسان العرب، ج1، الطبعة الأميرية بولاق ، القاهرة ، 1978 ، ص 12.

2 - إلبين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2،المعارف، الاسكندرية، 2002ص 26.

3 - أحمدأبووهلال : تحليل عملية التدريس، مكتبة النهضة الإسلامية، الأردن ، 2001، ص 87.

4 - أحمد جميل عايش: أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع،الأردن، 2008، ص

158.

5 - أحمدأبووهلال : تحليل عملية التدريس، مكتبة النهضة الإسلامية، الأردن ، 2001، ص 98.

6-3- مفهوم المراقبة:

- سمي محمد ملحم"هي التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و يستخدم علماء النفس مصطلح المراقبة ليشير إلى معني كبيرة فيرى بعضهم أن كلمة المراقبة يعني التحول نحو النضج العقلي والجسمي و الانفعالي و الاجتماعي".¹

- هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه، والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق العام.²

اجرائيا:هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة و هي المرحلة السنية من 14-12سنة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور و التبلور ، و تشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكويننا بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.

6-4- القدرات المهارية :

- اصطلاحا:

- القدرة: يعرفها (سميل بيرت Burt) يعتبر إن القدرة هي وسائل علمية لتنسيق الأداء.³

- المهارة: يمكن تعريف المهارة بأنها الحركات التي تحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.⁴

- القدرات المهارية :

- يعرفها حامد رمضان "إن القدرات المهارية هي جميع المهارات الأساسية للسباحة التي يقوم بها الرياضي والتي تؤدي حسب قانون الرياضة حيث تكون هذه المهارة حركية، والحركة المهارية هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية التي تؤدي بكل دقة وكلما كثفت التدريبات كلما تطورت هذه الحركة".⁵

- يعرفها فرنون " Vernon " بأنها نفي وجود طائفة من الاداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا عاليا و تتمايز إلى حد ما ، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للاداءات .

1 - سمي محمد ملحم: علم نفس النمو(دورة حياة الإنسان)، ط2، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، 2012ص 34.
2 - احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973، ص 85.
3 - بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص96.
4 - بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، بغداد ، 1996، ص 98.
5 - حامد رمضان وليد: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، 2005، ص87.

- وجيه محبوب "تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي، تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة و قليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، وتعلم نسبيا وبسرعة حركات رياضية"¹.

- اجرائيا:

يمكن تعريفيا بأنها قدرة عالية عمى الإنجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونيا.

6-5- مرحلة التعميم المتوسط:

اصطلاحا:

- تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بهخمسة سنوات استنادا إلى تنفيذ عملية الإصلاح (2005/2003) خلفا لطور الثالث من التعليم الأساسي ذبالثلاث سنوات ويركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة وتجسيد المعارف والمفاهيمبوضعية عملية وواقعية، مع إدماج اللغة الإنجليزية في السنة الأولى وتنتهى هذها المرحلة بشهادة التعليم المتوسط التي تسمح للتميذ بالانتقال إلى التعميم الثانوي².

اجرائيا

هو نوع من انواع التعليم النظامية الذي يمتد بانتهاء مرحلة التعليم الابتدائي وينتهي عند مدخل التعليم الثانوي.

7- الدراسات السابقة والمشابهة

الدراسة الاولى

- صاحب الدراسة: دراسة بلقاسم خديجة - العوادي ليلي (2017).
- عنوان الدراسة: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:
 - إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير صفة السرعة الانتقالية و صفة الرشاقة في كرة اليد.

1 - وجيه محبوب : التحليل الحركي، ب ط، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1987، ص 123.
2 - وزارة التربية الوطنية الجزائرية، النشرة الرسمية للتربية الوطنية، الجزائر، 2008، ص 74.

- تناول صفات بدنية لم تدرس في الدراسات السابقة.
- التوصل إلى انجاز حصة التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الشبه رياضية لما لها من أهمية خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- فائدة الألعاب الشبه رياضية بالنسبة للفئة العمرية 12-14 سنة من جميع النواحي.
- إعطاء برنامج متنوع للمدربين و الأساتذة يحتوي على مجموعة مختارة من الألعاب الشبه رياضية.
- **المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بنمط المجموعات المتكافئة.
- **العينة:** تم اختيار العينة بالطريقة القصدية بحيث أنه تم ضبط فرق اللاعبين التي توافق المرحلة العمرية (12-14 سنة) و التي تمارس التدريب الرياضي في أوقات مماثلة.
- **الاساليب الإحصائية:** كما استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون اختبارات لعينتين منفصلتين.
- **أهم النتائج المتوصل إليها:**
 - طريقة الألعاب الشبه رياضية لها أثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 12-14 سنة.
 - أن طريقة الألعاب الشبه رياضية ممزوجة بنوع من التكرار.
 - طريقة اللعب تزيد من حماس اللاعب كونها تكون تنافسية وعدم إحساس اللاعب بالتعب
 - للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في تنشئة المراهق عاطفيا وانفعاليا واجتماعيا، فالفرد يتعلم في من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين و يؤدي اللعب دورا تكوين النظام الأخلاقي
- **أهم توصيات الدراسة:**
 - الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية.
 - الاهتمام بالفئات الصغرى والشبابية.
 - إجراء أخرى تكميلية حول صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة أو طرق اللعب من خلال إدخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.
 - استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أبحاث أخرى.
 - الاهتمام بصفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و بتطويرها عند الفئات العمرية المختلفة.

الدراسة الثانية

- صاحب الدراسة: دراسة زراوي عزيز (2019).
- عنوان الدراسة: دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:
 - التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحسين المهارة الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط.
 - التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحسين المهارة الحركية في كرة اليد.
 - التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحفيز التلاميذ لتحسين المهارة الحركية في كرة اليد.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، والاستبيان لجمع البيانات والمعلومات لدراسة طبيعة الموضوع.
- العينة: قد تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، وشملت بعض الأساتذة في متوسطات ولاية تيزي وزو وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لتعميم النتائج، وكان عدد الأساتذة 25 أستاذ من بين 279 أستاذ على مستوى ولاية تيزي وزو في 13 متوسطة
- الأساليب الإحصائية: كما استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: معامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار، النسب المئوية.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
 - توصلت نتائج الدراسة إلى الألعاب شبه رياضية ذات طابع تحفيزي وهذا لجلب اهتمام التلاميذ، كما تسمح بتنشيط الحصة وخلق جو من المرح والترفيه كما نجد أن لهذه الألعاب أهمية بالغة في تحسين وتطوير المهارات الحركية في كرة اليد للتلاميذ.
 - للألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة لا تقتصر على تطوير المهارات في كرة اليد للتلاميذ فقط، بل لها أهمية بالغة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ككل.
- أهم توصيات الدراسة:
 - ضرورة تطبيق الألعاب الشبه رياضية خلال الحصة.
 - إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية بعض مهاراته.

- وضع برنامج خاص بالمهارات في كرة اليد داخل المتوسطات.
- إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالمهارات الحركية. في كرة اليد.

الدراسة الثالثة

- صاحب الدراسة: فاطمة الزهراء بوراس (1987).
- عنوان الدراسة: أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى نداء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم الواقفون في المدى 50-70
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على المثيرات الحسية الحركية (الألعاب الصغيرة) التي تؤثر إيجابا على فئة المتأخرين عقليا القابلين للتعلم في استغلال قابليتهم البدنية والحركية لتحسين قدراتهم العقلية .
- المنهج المتبع: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالإضافة إلى المنهج المسحي، والاستبيان لجمع البيانات والمعلومات.
- العينة: قد تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، وشملت العينة الاطفال المتأخرين عقليا بالمراكز الخاصة وكان عددهم 120 تلميذ.
- الاساليب الإحصائية: استخدمت الباحثة العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار، اختبارات ستيودنت.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
- توصلت نتائج الدراسة إلى:
- عدم وجود مربون مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من أجل تحسين قدراتهم العقلية.
- كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن نكائهم تحسن إذا ما قدمت الرعاية الهادفة و المناسبة للدراسة.
- أهم توصيات الدراسة:
- أن الألعاب الصغيرة تؤثر إيجابا على العينة التجريبية المكونة من أطفال متأخرين عقليا قابلة للتعلم في تحسين مستواهم البدني.

ضرورة توفر دروس التربية الحركية بالمؤسسات الخاصة للأطفال المتأخرين عقليا مما يؤدي إلى امتصاص القبلات البدنية لصالح تحسين القدرات العقلية لهؤلاء الأطفال.

الدراسة الرابعة

- صاحب الدراسة: دراسة قطيش عبد المؤمن (2015).
- عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الطور الابتدائي (9 - 6 سنوات).
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:
 - إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير المهارات الحركية.
 - التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تطوير المهارات الأساسية الحركية.
 - المقارنة بين نتائج الاختبارات البعيدة لبرنامج الألعاب الحركية و برنامج التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض المهار الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي، كما استخدم اختبارات المهارات الحركية الأساسية بصورته النهائية.
- العينة: تم اختيار العينة من خمسة و عشرون تلميذ من جنس واحد و هم ذكور تتراوح أعمارهم من - 06 إلى 09 سنوات يدرسون في ابتدائية "بوغاية الدراجي" بولاية جيجل.
- الاساليب الإحصائية: كما استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ت ستيودنت للعينات المستقلة.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تطوير توافق الحركي و لصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تطوير التوافق و التوازن و لصالح الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعدي لتأثير الألعاب الصغيرة على تطوير التوافق الحركي.

• أهم توصيات الدراسة:

- ضرورة استعمال البرنامج الخاصة بالألعاب الصغيرة يؤثر على تطوير التوافق الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

- ضرورة استعمال البرنامج الخاصة بالألعاب الصغيرة دور في تطوير التوازن الحركي لدى الناشئين خلال درس التربية البدنية و الرياضية.

الدراسة الخامسة

• صاحب الدراسة: دراسة علاق مناد وطهراوي حمز (2009).

• عنوان الدراسة: الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

• هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الحركية وتمييزها لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة في ولاية الجزائر.

• المنهج المتبع: اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي المسحي وكانت الأداة المستعملة هي أداة الاستبيان. العينة: قد تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، شملت عينته على 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية موزعون على عدة ثانويات بالجزائر العاصمة.

• الاساليب الإحصائية: كما استخدم الباحث العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون النسبة المئوية.

• أهم النتائج المتوصل إليها:

توصلت نتائج الدراسة إلى أن توصل إلى نتيجة مفادها إلى أهمية الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الحركية وهذا في الدور الذي تلعبه في القضاء على المشكل نقص العتاد والوسائل وتأثيرها على نفسية التلاميذ بتفريتهم وتحفيزهم، فالألعاب الشبه رياضية قد تحقق ما لم تستطع طرق أخرى تحقيقه لأنها تساعد على تنمية المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية بطريقة مريحة وفي إطار ترفيهي، وقد تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخطي الصعوبات التي تصادفه خلال تنشيطه للحصة، وبالتالي يستطيع تحقيق الأهداف البيداغوجية المسطرة للحصة.

• أهم توصيات الدراسة:

- ضرورة استخدام الألعاب الشبه رياضية لتطوير المهارات الحركية وتمييزها لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ضرورة التنوع في استخدام الألعاب الشبه رياضية لتطوير المهارات الحركية وتمييزها لدى تلاميذ الطور الثانوي سواء في الألعاب الفردية او الجماعية.

الدراسة السادسة

- صاحب الدراسة: دراسة حساني حميد - بشيري محمد وبلحامدي سليم (2004).
- عنوان الدراسة: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما قبل المدرسة، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي.
- المنهج المتبع: اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان.
- العينة: قد تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة، وتمثلت في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.
- الأساليب الإحصائية: استخدم الباحثون العديد من الأساليب الإحصائية لتحقيق أهداف الدراسة من بينها: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، النسب المئوية.
- أهم النتائج المتوصل إليها:

توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها، أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطفل، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية حركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا.

- أهم توصيات الدراسة:

- ضرورة استخدام الألعاب الشبه رياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.

➤ التعقيب علي الدراسات السابقة :

- من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت الألعاب الشبه رياضية في جميع الألعاب الفردية او الجماعية وسواء لتحسين المهارات الاساسية او القدرات البدنية، فإن معظم الدراسات تم دراستها علي طلاب المرحلة الابتدائية، و طلاب المرحلة الثانوية، و طلاب المرحلة الجامعية.
- إن الهدف من الدراسات السابقة قد اختلفت من دراسة إلى اخرى فقد أهتمت بعض الدراسات بدراسة التأثير بين الألعاب الشبه رياضية على مختلف المهارات والقدرات البدنية.
- كما اختلفت الدراسات السابقة في العينات المستخدمة و إن كان معظم الدراسات ركزت علي عينات من المرحلة الثانوية و الجامعية و القليل منها المرحلة الابتدائية و الاعدادية و القليل منها ركزت علي عينة من الاطفال مما يدل علي اجراء العديد من البحوث المتعلقة بفئة الاطفال.

- اختلاف حجم العينة من دراسة إلى أخرى بالإضافة إلى اختلاف البيئة و الثقافة التي أجريت فيها كل دراسة على حدة .

- تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة على حسب هدف كل دراسة، فاستخدمت الأساليب الإحصائية البسيطة مثل: اختبار (ت)، و مقياس مركز الضغط، و في دراسات أخرى استخدمت أساليب إحصائية أكثر تقدماً مثل : تحليل الانحدار بهدف دراسة تأثير المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة .

- إن اغلب الدراسات لم تدرس أهمية الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط.

- يتضح من ذلك ندرة الدراسات التي تناولت الأهمية بين متغيرات الدراسة الحالية : الالعاب الشبه رياضية و القدرات المهارية، كما نلاحظ ان معظم الدراسات السابقة لم تتناول جميع متغيرات البحث الحالي مجتمعية في البيئة العربية عامة وفي البيئة الاجتماعية خاصة على حد علم الباحثان.

➤ الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.

- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة

- تحديد نوع و حجم العينة و كيفية اختيارها.

- طريقة صياغة بعض أسئلة الاستبيان.

- المساعدة في كيفية تدوين و تنظيم المراجع الخاصة بهذه الدراسة.

الفصل الاول

الالعب الشبه رياضية

تمهيد

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الجنسين وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج تعليمي رياضي و يفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها المهم في النمو السليم و المتكامل للفرد (النمو ألبدني، الحركي، الانفعالي الاجتماعي)، الذي يعود على الفرد من ممارسته .

1-تعريف اللعب

إن موضوع اللعب لقي اهتماما و متابعة من قبل المفكرين و العلماء و الذين ارادو أن يعطوا تعريفا دقيقا له و من بينهم الدكتور 'ريسان عبد المجيد' و الذي عرفه : "هو نشاط حيوي و استخدام حر دائم يقوي المرء و إبداعه في إطار قواعد محددة"¹.

- أما 'غروس" GROSS" عرفه : "لعب ما هو إلا إعداد الطفل لعمل الجد في الحياة المستقبلية"².
- أما "عبد الحميد شرف" فيرى : " اللعب ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي و هو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلاله طاقته و يدفع الفرد إلى التجريب و التقليد و اكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان و بذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة و السرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد"³.
- ويرى د/عطية محمود: " أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض و تحيط بالطفل , في كل لحظة و آونة , فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها و يوسع من معلوماته و يزيد من مهاراته و يعبر عن أفكاره ووجدانه"⁴.
- و يرى شاتو "CHATAU" أن : " اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات"⁵.

إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي و يتم بالحركة حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار .

إذن فاللعب عبارة عن نشاط يسلي و يتم بالحركة حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية الأدوار .

2- وظائف اللعب:

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

يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي.

1 - د/ريسان عبد المجيد: 'ألعاب الحركة' : دار الشروق , الأردن , ط1, 2000,ص 11.

2 - حسن علاوي : "الم النفس الرياضي " : ط6, 1985, ص35

3- عبد المجيد شرف : "التربية الرياضية للأطفال الأسوياء و المتحدي للإعاقه" ط4 , 1987 , ص 5

4- عطية محمود : "مجلة علم النفس " : 1949

5- les jeux de l'enfant Apres 3ans . sa nature . sa discipline 4eme Ed ; j Varin libraire philosophiques . paires,1976,p29.

يشبع حاجاته من الرضا و السرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس.

إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي.

اكتساب التلاميذ الاحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.

تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس .

تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.

اكتساب المهارات الحركية.

تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية¹.

3- أنواع اللعب :

3-1- اللعب العفوي :

يعتبر أساس النشاط النفسي و الحركي للاعب , و هو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات و حركات تظهر مجانية .

3-2- اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي و ذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه , بحيث يثير الانتباه و ينمي روح الملاحظة في التعاون و بعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية².

3-3- اللعب العلاجي

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام , و لكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات للهوية كاللعب.³

4- قيمة اللعب :

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعده على اكتشاف المحيط و اكتساب الخبرة , حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي⁴:

- تدريب الحواس و تنمية الملاحظة و اكتساب الخبرة.

1- حسين عبد الجواد: "الألعاب الصغيرة" دار العلم للملايين , بيروت , ط 1 , 1984 , ص 09

2 - مفتى إبراهيم حماد : " طرق تدريس ألعاب الكراتي " ط1, دار الفكر العربي , 2000 , ص 25-26

3 - المرجع نفسه , ص 26

4 - N.E MedjaouiriM.rachid.Amelioration des qulitès physique Travers LES J.P.S . (15-17) Sous La

Direction M.Dgaout .A. juin .91.p 5

- تلبية حاجات الفرد و ميوله إلى اللعب و الحركة.
- المساعدة على التكيف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات و إثرائها.
- اكتساب المحيط و تنظيم الفضاء .

5- دور الألعاب في نمو الفرد

5-1- الجانب البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فهي تمي قدرات الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاربة اللعب والعودة إلى الحالة الطبيعية , وتتضمن الألعاب العديد من الحركات كالجري والرمي والقفز وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة للجسم.¹

5-2- الجانب النفسي:

إن المحللون النفسيين ينظرون إلى اللعب على انه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم ذات اللاعب للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذا يكتشف اللاعب الذي يعاني من مشكلة خاصة مشكلته عن طريق اللعب بشكل لاتقاد طريق أخرى.²

5-3- الجانب الحركي:

تعمل الألعاب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدرا ممكن من الطاقة كما تجعل حركات اللاعب رشيقه و جميلة ، و تعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق بين الجهاز العضلي و الجهاز العصبي و ينتج عن هذه الحركة الصحيحة المنسجمة أن تبعد المسافة بين التعب و قمة الأداء و تنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل : الجري و الوثب و المحاوره و لف الجسم و كل الحركات التي تتطلب مهارات توافقية مثل : القدرة على التحكم في رمي الكرة إلى مكان بعيد و إيجاد ضرب الكرة بالمضرب و أهمفتره لاكتساب هذه المتوافقات المهارية و تتميتها هي مرحلة الطفولة إلا أنها تحتاج إلى سنوات عديدة من التدريب.³

1 - ألبين وديع فرح , "خبرات في الألعاب للصغار و الكبار " : دار المعارف الإسكندرية , 1996-ص 24 .

2 - عمر محمد التومي الشيباني : "تطوير النظريات و الأفكار التربوية " : 1981-ص 274

3 - عمر محمد التومي الشيباني :تطوير النظريات و الأفكار التربوية ، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، ص 54.

5-4- الجانب الانفعالي :

في ممارسة الألعاب مجال خصب لتنمية إنكار الذات , فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية و الاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة المنافس , و في أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر و يشعر بالثقة في نفسه و سعادة و رضا فيما يقوم به , كما أن مزاج الفرد يصبح أكثر ثباتا فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح و الحزن أو بين التحمس و الفتور من الفوز بنقطة أو فقد نقطة.

5-3- الجانب الاجتماعي:

تساعد الألعاب على النمو الاجتماعي للفرد أثناء اللعب يكشف مسؤولية نحو الجماعة و الحاجة إلى تبعية و القيادة إلى ممارسة النجاح و الشعور بالانتماء , كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا و مواقف الضيق و الهزيمة و يتحقق اللاعب التعاون و الحب و الإخاء و تحقيق الذات و احترام حقوق الآخرين , و الرغبة في الفوز تجعل اللاعب يبذل الجهد و العطاء و بذلك تنمو في اللاعب العلاقات الإنسانية القيمة و الوعي الجماعي و المعاشية التعاونية.

5-6- الجانب العقلي:

تساعد الألعاب على نمو العقلي فالفرد يحتاج إلى التفكير و تفسير المعارف التي يكتسبها مثل: القوانين و ميكانيكية الأداء الحركي و الخطط المتضمنة للألعاب و تساعد اللاعب على تحليل المواقف المفاجئة و المشحونة بالانفعال و القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.

6- تقسيم الألعاب

يمكن تقسيم الألعاب إلى نوعين هما :

6-1- الألعاب الكبيرة:

فهي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد و قوانين متعارف عليها محليا و دوليا و تحتاج عادة إلى مساحات كبيرة لإقامتها و لعدد كبير من الأفراد لمزاومتها.

6-2- الألعاب الصغيرة:

فهي الألعاب التي ليس لها اتحاديات دولية أو قوانين ثابتة و يجب أن لا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس و السن و البيئة و العوامل الجوية¹.

7- خصائص الألعاب:

تعتبر الألعاب أحد أشكال الحركة البنائية و لها طبيعة ثقافية و تتميز بعدة خصائص أهمها :

1 - أمين أنور الخولي - وآخرون: "مناهج التربية الرياضية الحديثة": دار الفكر العرب , ط1 , 2000-ص 135 .

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادتها أكثر من مرة) .
- تنتهي بنتيجة محددة .
- تتسم ببعض التنظيم (كيفية احتساب الفوز , عدد اللاعبينالخ) .
- السلوك الوظيفي (يتمكن وصفها و بالتالي تعليمها) .
- روح و مشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها¹.

8- أهداف اللعب

تعد طريقة اللعب من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد و ذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير للوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب الحركية , و المعرفية , و الانفعالية (العاطفية) ، و من بين هذه الأهداف نجد:

8-1- الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة تجب أن تهدف إلى تنمية و تحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية و المتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب و الجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس و الجذع و كذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم , و تنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة و تتضمن أساسا التمييز الحركي و البصري و السمعي , كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة و البسيطة منها و العقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية².

8-2- الأهداف المعرفية

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة و التي المعرفة مثل : القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها , و كذا تطابقها و تحليل تلك الحركات و تركيبها , ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع له , و مثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب و يتعرف على أنواع المهارات الخاصة به , و يختار طرق اللعب المناسبة للفريق و يحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا و يقارن بين مستويات الأداء الأولى و النهائي و يقوم أخطاء الأداء .

1 - ألين وديع فرح ، المرجع السابق ، ص 37.

2 - ألين وديع فرح ، المرجع السابق ، ص 41.

8-3- الأهداف العاطفية

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي و تلازمها أمر طبيعي , و على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين للتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها , كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيق الاجتماعي الذي له الأثر في نمو السلوك و التحكم فيه و يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل : التفاهم و الإحساس بمشاعر الآخرين و احترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب و احترام الحكام و الإداريين , و تقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي و إدراك الفرد لذاته و الشجاعة , و المثابرة و بذل الجهد , كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعد على فهم ثقافة المجتمع , و كذا اكتساب قيم جمالية و فنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي و الفني¹.

9- الألعاب الشبه رياضية

إن مصطلح كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف و المراجع العلمية حيث تستعمل مصطلحات "الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة" كمفردات لها.

9-1- تعريف الألعاب الشبه رياضية

عرفها عدنان "درويش جلول" : هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يلعب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها².
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 استعداداتهم³.

وحسب زكريا إبراهيم كامل : الألعاب الصغيرة هي ألعاب سهلة وبسيطة بعيدة عن القوانين المعقدة , تتميز بالحرية وإثارة الحماس للتلاميذ و اندماجهم في العمل⁴ .

و حسب مناهج التعليم الأساسي: "هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة و يستعملون حركات معينة"⁵.

10- خصائص الألعاب الشبه رياضية

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص و هي :

1 - عدنان درويش جلول و آخرون : التربية البدنية و الرياضة الارسة: دار الفكر العربي , ط3 , 1954 , ص 171 .
2 - داريل ساند نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ترجمة عباس احمد صالح السامرائي و آخرون، دار الفكر العربي، بغداد، 1992، ص 84.
3 - نفس المرجع السابق، ص 157.
4 - هدى الناشف : إستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، ط1؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 62.
5 - هدى الناشف، محمود شفيق: إدارة الصف الدراسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 23.

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل و إمكانيات متعددة أو معقدة
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم .
- تحتوي على مجهود بدني و عقلي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين أثناء الأداء .
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة .
- يجب أن تكون محفزة للاعب .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني تنوع لكامل الجسم , و كذلك توزيع متوازي الجهد البدني و كذا وقت للراحة و أيضا المتطلبات التنسيقية و المعرفية.

11- أغراض الألعاب شبه الرياضية :

تختلف الألعاب الشبه رياضية فيما بينها و تتباين في ضوء بعض المتغيرات و العوامل كالسن و الجنس و المرحلة التعليمية و الإمكانات و الهدف , كما أن اللعبة الواحدة يمكن أن يتغير هدفها من خلال تغير حمل الأداء , و بشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة تحقّقها الألعاب شبه الرياضية منها :

- 11-1- التشويق : حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي
- 11-2- المرح و البهجة : تتيح الألعاب شبه الرياضية وسطا بهيجا و مرحا من خلال ظروف اللعبة
- 11-3- اللياقة الحركية : حيث أن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية و الحركية الأصلية و بذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات و قدرات حركية.
- 11-4- التفاعل الاجتماعي : يكتسب الأفراد المشتركون في الألعاب شبه الرياضية مهارات التعامل مع الجماعة و احترام و تقدير الآخرين و تقبل القيم الاجتماعية.
- 11-5- التدرج التعليمي : تساعد هذه الألعاب على تدرج تعليمي للواجبات المتعلمة حيث ينتقل اللاعب تدريجيا من السهل إلى الأصعب و من البسيط إلى المعقد.
- 11-6- التكيف مع التسهيلات المتاحة: تعاني أغلب الأندية من نقص الوسائل حيث تتناسب معطيات الألعاب الشبه رياضية وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع الظروف.

12- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديها أهداف تتجلى فيما يلي¹ :

12-1- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لهدفين :

1 - محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص98.

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

12-2- 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

12-3- المرحلة النهائية :

و تستعمل الألعاب شبه الرياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين و يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد في 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.

13- تصنيف الألعاب شبه الرياضية:

إن تصنيف الألعاب شبه الرياضية يعود إلى "أندري دمي بر" حيث صنفها إلى أربع مجموعات:

13-1- ألعاب جد نشطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب و متوافق بين كل اللاعبين و هذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

13-2- ألعاب نشيطة:

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي ، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية , مع أخذ قسط حقيقي و فعال من اللعب .

13-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة :

و تصنف هنا كل الألعاب أن يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة انه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين

13-4- ألعاب ترويحية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف و إثارة الجهد الذهني و العقلي مما ينتج عنه الترويح و التثقيف.

14- تقسيم الألعاب شبه الرياضية:

حسب ألين وديع فرح في كتابه خبرات في الألعاب للصغار و الكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب في مايلي:

- ألعاب الكرة.
- ألعاب المسافة.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعابمائية.

15- مبادئ استخدام الألعاب شبه الرياضية:

- ينبغي أن تقدم الألعاب آخذا بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة.
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة للمنافسة
- ملائمة الأجهزة و الأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية
- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو و تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة¹.

16- أهميتها التربوية:

- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصص التربوية فهي تساهم في:
- إثارة الرغبة في الحل .
- وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيقه أهداف الحصص .
- تعد مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات وإثبات الوجود وسط الجماعة .
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين.
- تقود إلى الفهم و المعرفة و حب الإصلاح.
- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات و الألعاب المختلفة².

17- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه الرياضية:

- تساعد الألعاب شبه الرياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة و خاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:
- بإشراك عدد من الأفراد في حالة نقص الوسائل.
- استغلال الوسائل البسيطة مثل :كرات ذات أشكال و أوزان مختلفة.
- تقدم بعض الألعاب الشبه الرياضية كمثل : على المربي أن يبحث و ينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية :

* القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة

* تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التكلم و الميل إلى التنشيط³.

1 - محمود عبد الحليم عبد الكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 96.
 2 - معمر حجيج: استراتيجية الدرس الأسلوبية، ب ط ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، عين مليلة، الجزائر ، 2007، ص 159.
 3 - سالم محمود مجعف : موسوعة الألعاب الجماعية، ب ط، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005، ص 67.

خلاصة

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص و الدور و الأهداف يمكننا القول أنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي و كذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار و لكلا الجنسين ، و تعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي و الحسي و الحركي و المعرفي .

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد

إن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهداف التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بحصائل تعليمية وتربوية مهمة ونؤكد بأن التربية الرياضية تعمل كنظام على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و حياة أكثر نشاطا بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني والتربية الرياضية فهي تشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها وطرقها الخاصة بها، وعلى هذا الأساس لا يجب أن تتعارض أهداف التربية البدنية والرياضية و أهداف التربية العامة.

1- التربية العامة:

1-1- تعريف التربية:

1-1-1- التعريف اللغوي للتربية :

التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى رباعي أي غدي الولد وجعله ينمو , وربى الولد : هذبه فأصلها يربو أي زاد ونمى , ومن يجعل أصلها ثلاثي فلا بد أن يجعل المصدر ترتيبا لا تربية، يقال رب القوم يربيه أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم ورب النعمة زادها , ورب الولد : رباه حتى أدرك¹.

1-1-2- التعريف القاموسي للتربية :

التربية هي جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من الأشكال الايجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه .

- عملية اجتماعية التي يخضع بها الناس بتأثير عوامل البيئة المنتقاة حتى يمكن تحقيق القدرة على الانجاز الاجتماعي.

- جعل كل جيل قادرا على تحصيل المعارف الخاصة بالماضي بعد تنظيمها .

1-1-3- التعريف من طرف بعض العلماء :

- ان التربية تعني حاصل جميع العمليات والسبل التي ينتقل بها المجتمع .

- عملية مستمرة من إعادة بناء الخبرة بقصد توسيع وتعميق محتواها.

- ان التربية تجعل المتعلم قادرا على مزيد من التربية أكثر مقدرة على الإفادة بها.

فالتربية هي عبارة عن ممارسة , فالإنسان أو الفرد يتعلم عن طريق ممارسة للأشياء سواء كان ذلك في

البيت أو الشارع أو المدرسة أو المسجد الخ فهي لا تقتصر عن المدرسة حين يجتمع الأفراد ,

والهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسان في النمو السليم وذلك أن يكون فعاليا واجتماعيا

بحيث يحررها من الحقد والكراهية والضئينة وهي الشرط الاساسي لتحقيق الأمن والسلامة²

واستخلص عبد الرحمن الألباني من الأصول اللغوية أن التربية تتكون من المفاهيم الآتية :

- المحافظة على فطرة الناشئ ورعايتها.

1- هنية محمود كاشف: دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي , بط , دار الوفاء للدنيا والطباعة والنشر، الإسكندرية , سنة 2004 , ص

14

2- جغدم بن ذهبيّة: تقويم أداء مدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات ماجستير، جامعة

الشلف, 2009, ص 12

- تنمية الاستعدادات والمواهب المختلفة.¹

وكذلك التربية عملية تلازم الفرد طوال حياته فهي ليست إعداد للحياة بقدر ما هي بعد من أبعاد هذه الحياة نفسها.²

1-2- أهداف التربية :

التربية اليوم تتضمن العناية بنواحي كثيرة، إلى جانب الناحية العقلية والمعرفية ، ومنها النواحي الجسمية والجمالية والعاطفية والخلفية والروحية وقيم المجتمع الذي تنتمي إليه المدرسة أو مثله أو مبادئه، علاوة على ذلك ذكاء التلميذ وقدراته العقلية ومواهبه واستعداداته وطاقته ومعنى هذا أ، التربية تحاول أن تؤثر في أساليب الحياة التي يحيها الإنسان وتوجيهها مستخدمة في تلك المناهج أو مما تتضمنه من مناشط ، سواء في المدرسة أو خارجها ، ويجب أن يسعى كل من المعلم أو المشرف لتحقيق هذه الأهداف حتى لا تفقد المدرسة أهميتها وقيمتها.³

ومن هنا ضرورة تنبيه المدرسة والقيمين على التربية من وجود صلة مباشرة بين الأهداف التعليمية من جهة والقيم السائدة في المجتمع من جهة أخرى ، فتربية الأولاد والعناية بهم يمكن أن تكون هدف اجتماعي لا هدف تعليمي كونه بدني المنشأ و النزعة أكثر منه مدرسي .

1-3- أغراض التربية:

لابد من الاطلاع على ما كتبه المفكرين والمربين قديما حول أهم أغراض التربية وكيف تطورت هذه الأغراض من الناحية الفلسفية والنظرية .

يرى أفلاطون : أن التربية ليست غاية لذاتها وإنما هي غاية بالنسبة للغاية الكبرى وهي نجاح المجتمع وسعادته.

أما أرسطو: الغرض من التربية هو أولا أن يستطيع الفرد عمل كل ما هو مفيد وضروري في الحروب والسلم ، وثانيا أن يقوم بما هو نبيل وخبير من الأعمال وبذلك يصل الفرد إلى حالة السعادة .

أما جون لوك يرى أن التربية لها ثلاث أغراض :

أولا : التربية الجسمية ترمي إلى تقوية الأجسام ونشاط الجسم.

ثانيا : التربية العقلية ترمي إلى تزويد بأنواع المعارف والعلوم.

ثالثا : التربية الخلقية ترمي إلى غرس الفضيلة في النفوس.

1- أمين أنور خولي : رياضة والحضارة الإسلامية، مرجع سابق ، ص 129
2- سهام محمد أمر الله : الإشراف التربوي ، ط 1 ، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية ، سنة 2013 م ، ص 36.
3- سهام محمد أمر الله : الإشراف التربوي ، نفس المرجع ، ص 25.

ويرى هريت سبنسر (1820-1903) الغرض من التربية هو الإعداد للحياة.

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية :

تختلف تعاريف التربية البدنية والرياضية باختلاف أهداف فلسفة كل المجتمع ولم يتفق اخصائي التربية البدنية على إيجاد مفهوم محدد وواضح للتربية البدنية والرياضية ولكنهم اتفقوا على مضمونها. يرى ويستونشر 1990:

هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. أما لو ميكين فيرى :

التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال النشاط البدني. ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة تعرف كمايلي :

يبرز تعريف كويسكي وكوزليك التربية البدنية جزء من التربية الشاملة هدفها تكوين متواصل بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لهذا الهدف¹ ومن بريطانيا "تيرار نولد"

التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية

والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر²

- كما تعرف أنها مظهر من التربية العامة تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي عن طريق النشاطات البدنية المختارة بإشراف قيادة واعية أو هي :

مظهر من العملية التربوية وهذا يعني نشاطات العضلية والبدنية وما يتصل بها من استجابات ويصيب الفرد نتيجة ذلك من تكيفات تحصيلية لهذه الاستجابات³.

¹- محمد عوض سيوتي ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992، ص 9.

²- أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص 39

³- يوسف محمد الزامل : الثقافة الرياضية ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة ، سنة 2001 ، ص 13

3- مراحل تطور مفهوم تربية البدنية والرياضية:

هناك خمسة مراحل أساسية:

✓ المرحلة الأولى :

مرحلة التدريب البدني حيث كان التركيز في البرنامج على الصحة وصيانتها والمقاييس الجسمية واللياقة البدنية والنمو البدني , وكانت الأهداف تؤكد على القيم الدينية والصحية .

✓ المرحلة الثانية :

تحولت تربية بدنية في هذه المرحلة من تدريب بدني الى ميدان واسع وشامل تتضح فيه الجوانب النفسية والاجتماعية .

✓ المرحلة الثالثة :

مرحلة التقدم التربوي تغيرت في هذه المرحلة برامج تلقين التربية البدنية والرياضية من تمارين بدنية وصارمة شبه عسكرية الى التركيز على احتياجات الفرد واهتماماته وطموحاته¹.

4- الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية :

النضرة الثنائية يقول أن الإنسان بدن وعقل وروح وأن البدن منفصل عن العقل والروح وأن نواتج العقل أفضل من نواتج العمل اليدوي فإننا سوف نحصل عندما نقوم بتطوير الفرد إلى مجموعات من نواتج وهي عبارة عن تصنيفات منفصلة أي عندما نقوم بنشاط بدني يكون هناك نواتج معرفية .

وفى هذه الحالة تصبح رسالة التربية الرياضية في ضل هذه النضرة الثنائية هو نتائج بدنية فقط ويكون غرضها واحد وهو تطوير البدن دون النضر إلى بقية مظاهر النمو الأخرى العقلية والنفسية الاجتماعية. ومن هذا المفهوم يمكن القول بأن التربية البدنية تعنى تنمية مختلف الجوانب بما يتعلق بأجهزة الجسم سواء ذلك جهازا حركيا أو أجهزة داخلية حيوية وكل هذا يرتبط بالجانب البدني فقط وهو أحد الجوانب متعلقة بحياة الفرد²

وبهذا المفهوم لا يمكن أن تكون التربية البدنية هي التربية الرياضية فالتربية الرياضية كل والتربية البدنية جزء .

ولا يجوز أن يقوم الجزء مقام الكل هذه الحقيقة يجب أن يلم بها العامة والخاصة ان أردنا أن تحتل التربية الرياضية مكانها اللائق في المجتمع خاصة المجتمعات النامية ,فمن واجبنا كمربين أن نعمل لتصحيح مفاهيم الناس والتربية الرياضية في العصر الحديث تعتبر أحد المعايير الرئيسية لتقدم الأمم³.

¹- أمين انور خولي : مرجع سابق , 34 .

²- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال والأسوياء ومتحدى الإعاقة ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001 ،ص26

³ - عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والأقوياء، مرجع سابق ،ص41

5- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية الرياضية هي الجزء المكمل للتربية العانة وإذا عرف الفرد أن الأفعال البدنية وجميع الأنشطة الأخرى هي جزء أساسي من العملية التربوية استطعنا إذن أن نقول أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة هي علاقة حميمة ترمي إلى نمو الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا بالإضافة إلى النمو البدني عن طريق الفعاليات الرياضية المختلفة لذلك نستطيع أن نقول أن التربية الرياضية هي التربية عن طريق الجسم وان التربية الرياضية يمكن أن تكون تربية من القيادي للفرد والمجتمع.¹ وان عملية التربية تتم في نفس الوقت الذي يمارس فيه الأفراد النشاط الرياضي وقد تكون بناءة أو هادمة.²

ومما سبق يتضح أن هناك علاقة وصلة واضحة بين التربية والتربية البدنية ويمكن توضيحها في ما يلي ان سجل تاريخ التربية يطوي بين صفحاته حقيقة مؤكدة مفادها أن أول درس تعلمه الانسان في الحياة كان على هيئة نشاط بدني ومن هنا جاء القول أن أصل التعليم والتربية هي التربية الرياضية وهذا يؤكد العلاقة القوية بينهم فهي علاقة أزلية قديمة قدم التاريخ اتخذت أشكال مختلفة عبر الأزمنة وأصبحت في العصر الحاضر أكثر وضوحا نتيجة تطور نظريات التربية وتغيير قيمها وتحديث أساليبها.

- اتفق العلماء على أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية والبدنية والاجتماعية.
- أجمع علماء التربية وعلماء النفس على أن أي عمل أو منهج لا بد أن ينبع من ذات الأفراد المراد تربيتهم ويتحدد وفقا لميولهم وحاجاتهم .
- التربية الرياضية تساعد على تطوير وظائف الأعضاء الداخلية لتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والتربية تسهم في تطوير مجال الخبرة و المعرفة والتجربة العلمية.
- التربية البدنية هي جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعى الميول والحاجات والدوافع الإنسانية³.

6- علاقة الرياضة بالتربية البدنية:

لقد استخدمت الرياضة و التربية البدنية بشكل واسع , وبصورة مترادفة الى الحد الذي جعل سوء الفهم كل منهما امرا واردا وطبيعي أن هناك قدرا كبيرا من العلاقات بين مفهومين من زوايا وجوانب متعددة حتى أن يصعب على بعض المختصين في مجال تمييز بينهما بدقة , فيرى رزواج " لكي نعرف طبيعة العلاقة بين مفهومين يجب أولا أن نعرف المقصود لكل منهما , وقد نال مفهوم الرياضة قبولا واسعا بين أوساط

1- رائد الرقاد وهشام الضمور وآخرون: الثقافة الرياضية، ط3، دار نسيم للنشر والتوزيع، عمان، 2007م ، ص16

2- حسين أحمد الشافعي: مرجع سابق ، ص 10.

3- نوال إبراهيم شلتوت ومراد محمد نخلة : مرجع سابق ، ص 11، 12.

المجتمع على مختلف فئاتها وأنواعها , فذكر مفهوم الرياضة يستدعي في أذهان الناس على الأقل تقدير المسابقات الرياضية المرتبطة بها والتي لاقت قبول الناس وتقديرهم , كما نال مفهوم تربية بدنية أيضا قدرا من القبول فلقد درج الناس على نسب الانشطة البدنية والرياضية ذات الطبيعة التعليمية أو المدرسية إلى التربية البدنية وخاصة التمرينات البدنية¹

7- أهداف التربية البدنية والرياضية:

7-1- التنمية العضوية:

تهتم التربية البدنية في المقام الأول في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكيف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية واكتسابها الصفات التي تساعد الانسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة شعوره بالتعب او الإجهاد من خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد اللياقة التي تساعده في زيادة القدرات الحركية كما يزيد من كفاءة عمل القلب والرئتين وتزداد السعة الحيوية للفرد الأمر الذي يؤدي إلى التنمية العضوية بشكل عام بالنسبة لجميع الأعضاء في الجسم².

7-2- التنمية العقلية والمعرفية:

ان اكتساب المعرفة والمعلومات وزيادة قابلية للتذكر تساعد الفرد على التكيف بينه وبين البيئة, فالخبرة المعرفية التي يكتسبها الفرد من المجتمع تساعده في أن يكتشف الحقيقة الإنسانية من أجل أن يكون فردا مضافا عمليا إلى المجتمع .

ان اكتساب الخبرة وزيادتها في مجال فعاليات الرياضية نتيجة للتكرار والإعادة تجعل من اليسر والسيطرة على أداة الفاعلية الرياضية نتيجة للتكرار , والإعادة تجعل من يسر السيطرة على أداء الفاعلية مطلوب تعلمه³.

والطفل يفكر ويدرك ويستنتج وينتبه ويتصور بطريقة عملية , فكل الخبرات المتعلقة بالعملية التربوية يمارسها بطريقة فعلية، ومن هنا نقول أن التربية الرياضية هي إحدى أنواع التربية في العصر الحديث حيث أنه يرى نتائج ما يتعلمه بطريقة فورية وهذا أقرب إلى العقل والإقناع⁴.

1- لعروسي جلاي : مذكرة حول دور تربية بدنية ورياضية في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين , (ماجستير), الجزائر, 2008, ص 49 .

2 - ميرفت علي خفاجة ومصطفى السايح محمد:مدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية, ط1, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر,الإسكندرية,سنة2007, ص11

3- إبراهيم محمد المحاسنة:تعليم التربية الرياضية,ط1, دار جرير للنشر والتوزيع, عمان, الأردن,سنة2006, ص16.

4 - عيد الحميد شرف:التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة , مرجع سابق , ص 24.

7-3- التنمية الجمالية:

فمن خلال ممارسة النشاط الرياضي يتولد لدى الفرد التذوق الجمالي والاداءات الحركية متميزة من خلال الجمل الحركية والتمرينات الجمالية في العروض الخاصة التمرينات والجمباز والإحساس بالإيقاع وارتباط الحركة بالموسيقى وما ينبغي عنها من إحسان بالبهجة والمتعة.

7-4- الاهتمام بالترويح وأنشطة الفراغ:

يجب على كل فرد أن يشعر بالبهجة التي يمكن أن تتبع من الاشتراك في أوجه النشاط الترويحي التي تتناسب حاجاته وميوله ورغباته فالترويح له أغراض كثيرة قيمة فالنشاط الترويحي يبعث على السعادة والرضا والحياة الملتزمة , وممارسة الفرد للنشاط الترويحي يساعد الفرد على النمو ويساهم في إشباع رغباته فالفرد يمارس النشاط ليس لقيمه المادية ولكن مجرد الشعور بالابتهاج والرضا النفسي والسعادة. ان المشاركة في البرامج الرياضية الترويحية يتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية وتوفر فرص اكتساب مهارات استرخاء والراحة والاستجمام¹

7-5- تنمية العلاقات الإنسانية:

ان تأكيد احترام الذات والشعور بالانتماء والتكيف مع الجماعة والمجتمع هي أهداف أساسية تتحقق من خلال وجود قيادة كفؤ ضمن مجالات التربية الرياضية في مختلف الأنشطة البدنية ان كل فرد في المجتمع يطمح إلى أن يحقق النجاح في جميع مجالات حياته اليومية والطفل الذي تتوفر له فرص اللعب المختلفة يطمح الى أن يفوز في مجال اللعبة المختارة والمفضلة له فهناك دافع ذاتي لدى الطفل إضافة إلى توفر الخبرات السارة وغير السارة الموجودة في البيئة الاجتماعية إذا فالطفل يميل ميلا طبيعيا نحو اللعب الذي من خلاله ينمي كثيرا من الصفات الاجتماعية المرغوبة وهذا لا يتحقق إذا لم تتوفر القيادة والكفاءة المخصصة.

ان انتماء الفرد إلى الجماعة يؤكد أهمية الشعور بالأمن والاطمئنان ضمن البيئة الاجتماعية وأن الطفل من خلال ممارسته الألعاب المختلفة وبطريقة مباشرة أوغير مباشرة ينمي قابليته البدنية والخلقية والعقلية التي تؤدي إلى السرور والنجاح وتحقيق كثيرا من الصفات الأخرى الاجتماعية والخلقية²

7-6- التنمية النفسية الاجتماعية:

ان النواحي الاجتماعية في التربية البدنية ذات اعتبارات هامة، فالمهارات لا تؤدي دون أن يحدث شيئا ما للشخص الذي يمارسها من ناحية شخصية وسلوكية

1- ميرفت على خفاجة ومصطفى السايح محمد : مرجع سابق ، ص 13 .
2- إبراهيم محمد المحاسنة: مرجع سابق ، ص 16

تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية الشخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج , بهدف تكيف نفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه , وتعتمد على أساليب ومبادئ منها:

- الفروق الفردية.
- انتقال أثار التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل ،له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية إقرانه على اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج للتربية الرياضية تنعكس أثرها من داخل الملعب إلى خارجه ومن هذه القيم .
- تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية.
- الثقة بالنفس.
- تأكيد الذات.
- إشباع الميول.
- إشباع الاحتياجات النفسية الاجتماعية.¹

7-7- تنمية المهارات الحركية:

من أهم أهداف التربية الرياضية حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

- حركات انتقالية كالمشي والجري والوثب.
- حركات غير انتقالية كالثني واللف والميل.
- حركات معالجة كالرمي والدفع والركل.

ومن ثم تأسيس المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارات متعلمة، فهي وإن كانت تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات الحركية.²

1- أمين أنور الخولي ومحمود عبد الفاتح عنان وآخرون: التربية الرياضية المدرسية , ط 4, دار الفكر العربي, القاهرة سنة 1998, ص23
2- أمين أنور الخولي ومحمود عبد الفاتح عنان: المرجع نفسه، ص 22

8- الأهداف العامة للتربية الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط:

ان الأهداف العامة للتربية الرياضية توجه العملية التعليمية والتربوية لاكتساب التلاميذ داخل المدرسة او خارجها ويجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها، وفي المرحلة الثانوية لابد من أن يهتم الهدف هنا بالإعداد الخاص والصلق للمهارات الحركية والأنشطة الرياضية من خلال منافسات داخل وخارج درس التربية الرياضية.

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والمناشط الخاصة بالتربية البدنية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية.

- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص النسبية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.

- تعلم مهارات من مناشط الرياضية التي تتفق في مستوى السني من مرحلة.

- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصولا إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال أشكال تنافسية داخل الدرس وخارجه.

- المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة.

- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي الداخلي والخارجي.

- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم.

- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة¹

- العناية في إمكانات التربية الرياضية في البيئات كلها والعمل على النهوض بها.

- يجب أن يحظى كل تلميذ في المرحلة الأساسية بنشاط جسماني يتفق مع نفسه

- يجب على المجتمع أن يقدر مدرس التربية الرياضية ورائدها وأن يوفر لهما إمكانات المناسبة للإنتاج المثمر.

- يجب أن تحظى فلسفة التربية الرياضية وأهدافها بنصيب وافر والاهتمام بالمجتمع.

9- أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأول بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالا اجتماعية

¹ - محمد الحماحمي وعفت مختار عبد السلام: مدخل في التربية البدنية المقارنة والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1997، ص83

كاللعب، والألعاب، والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال والأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية و المهارية والجوانب الجمالية والفنية وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره .

وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط عندما كتب "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي"، ويذكر المربي الألماني جونس مومس أن الناس تلعب من أجل يتعافوا وينشطوا أنفسهم¹

10- فوائد التربية البدنية والرياضية:

- الإيمان بحاجة الجسم والعقل للتمارين الرياضية من أجل الاسترخاء وخفض التوتر والضغط النفسي الذي يواجهه في الحياة اليومية.
- تتحمل المسؤولية الكاملة عما سيحدث له من أضرار صحية ونفسية تؤثر على حياته من جراء عدم ممارسة الرياضة.
- الاعتقاد أن الرياضة والتمارين الرياضية مهمة لاستمرار العيش في حياة أفضل.
- تقوية الرياضة الرئتين والعضلات وتحافظ على المفاصل إذا كان مصاب بالسكر فان الرياضة جزء أساسي في ضبط سكر الدم
- تساعد الرياضة على التخلص من التوتر النفسي، كل إنسان يعاني من التوتر النفسي عن هرمون اسمه الأدرينالين عندما شيئاً ما أو عندما يطلب منا أي شئ أكثر من اللازم ، التعرض للتوتر النفسي بشكل عرضي.
- أما التوتر المستمر فإنه يضر بالصحة حيث تشكل التمارين الرياضية وسيلة ناجحة لخفض التوتر النفسي
- التزام الإنسان بمبدأ أن الرياضة هي جزء مهم من أسلوب الحياة التي يحياها مع الآخرين وعليه العمل على تتميتها².

1 - أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص 41 .
2 - حسام سامر عبده: مرجع سابق ، ص 18

11- مظاهر التربية البدنية والرياضية:

نحت لا نستطيع أن نطلق على لعب الطفل المطلق تربية البدنية أو لعب الحيوانات تربية بدنية .
التربية الرياضية بمفهومها تبدو في مظاهر مختلفة وأشكال عديدة فالسباحة مظهر من مظاهر التربية الرياضية وكرة السلة والتنس والرماية، ويمكن تقسيم نواحي النشاط في التربية البدنية إلى قسمين نوعين:

11-1-المظاهر الفردية:

وتعنى بها الأنواع التي تمارس من شخص بمفرده دون الاستفادة بأخريين فالملاكمة وكذلك الجري ،المصارعة ،الوثب،المبارزة ، السباحة، رمى القرص ،التنس،والتمرينات....الخ
كلهما مظاهر للنوع الفردية

11-2-المظاهر الجماعية:

هي الأنواع التي تمارس في الجماعات أو فرق كرة القدم وكرة السلة و كرة الشبكة وكرة الطائرة وسباقات التتابع في ألعاب المضمار، فهي كل الرياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين لكل نوع من هذين النوعين مميزاته ،فالأنواع الفردية لها مميزاتها وتؤثر على الأفراد بصورة خاصة تكتسبه ملفات معينة هذا من الناحية العامة.¹

ومع ذلك فهناك تقسيم خاص لمظاهر التربية البدنية تجمله في الآتي:

✚ الألعاب:

يدخل فيها الألعاب الفردية ،الزوجية ،الجماعي.

✚ ألعاب القوى:

يدخل فيها سباقات المضمار والميدان .

✚ المنازلات الفردية:

الملاكمة ، المصارعة ، السلاح ، الكراتي ، الجيد.

✚ الرياضات المائية:

السباحة ، الغطس ، كرة الماء ، التجديف ، الشراع.

✚ التمرينات:

ويدخل فيها التمرينات الصناعية وبالنسبة للنبات الحركات الشعبية والإيقاعية.

¹ - حسن أحمد الشافعي : مرجع سابق ، ص19

نشاط الخلاء: ويدخل فيها التجوال والمخيمات والرماية.¹

12- برامج التربية الرياضية:

ينقسم برنامج التربية الرياضية إلى ثلاث أقسام:

12-1- البرنامج الأساسي:

(درس التربية الرياضية)

ويشمل أوجه النشاط في دروس لها مكان في الجدول المدرسي العام ويشمل التلاميذ جميعا على سواء ويقتصر هذا البرنامج على ساعتين كحد أقصى أسبوعيا لكل فرقة دراسية في خطة الدراسة بالمدرسة وهذا القدر لا يكفي لتعليم المهارات الحركية بمستوى معقول ولا يشبع حاجة التلميذ إلى الحركة في أي مرحلة سنية.²

12-2- برنامج النشاط الخارجي:

يعد هذا النشاط اختياري وهو خاص بالمتميزين في الأداء الحركي ويمثلون الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة ذاته برنامج التنافس تتنافس فيه الفرق المدرسية مع المدارس أو هيئات أخرى .

12-3- برنامج النشاط الداخلي:

يجب على معلم التربية الرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة حيث يؤدي هذا النشاط إلى إتاحة الفرص لحوالي 20 بالمائة من المتعلمين لممارسة أنواع من أنشطة الرياضة التي يميلون إليها.³

13- الأسس العلمية للتربية الرياضية :

للتربية الرياضية علم مبني على أسس علمية سليمة وتوضح برامج التربية الرياضية في ضوء المعلومات ومستندة إلى قوانين عامة وحقائق ومبادئ علمية ثابتة وهذه المعلومات تغطي النواحي البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية وغيرها فالتربية الرياضية تهدف إلى خلق المواطن اللائق لديه الطاقة لأداء واجباته اليومية واستمتاع بحياة نشيطة وسعيدة لتحقيق هذه المهمة لا بد من معرفة الأسس العلمية التي تستند عليها التربية الرياضية وهي:

¹- حسن أحمد الشافعي : مرجع سابق , ص 82

² محمد خميس أبو نهره و نايف سعادة : مرجع سابق , ص 18

مكارم حلمي أبوهرجة ومحمد سعد زغلول : مرجع سابق, ص 95 ³

13-1- الأسس الحيوية (البيولوجية) :

ان تركيب جسم الإنسان معقد جدا فلا بد لكل من مدرس التربية الرياضية والطالب معرفة جسم الانسان وأجهزة المتعددة لكل جهاز منه له أهمية ووظائف يقوم بها تساعد الانسان للبقاء على الحياة وأداء متطلبات الحياة اليومية.

13-2- الأسس النفسية :

ان علم النفس يلعب دور مهما في تعليم النشاط الخاص بالتربية الرياضية فالتربية الرياضية تهتم بأفضل الطرق تهتم بأفضل الطرق لتعليم المهارات وان هذه المهارات ينبغي أن تدرس بصفة جيدة من حيث استعمال الوقت والجهد، ان هذه المهارات الخاصة بالنشاط البدني، يجب ان تكون منسجمة مع أصول علم النفس أي ينبغي أن نتبع طرق التعليم الحديثة وفقا لقوانين التعليم والعوامل والظروف التي ترتقي بالتعليم وانتقال اثر تدريب¹

13-3- الأسس الاجتماعية:

تتأثر التربية البدنية بطبيعة المجتمعات من حيث فلسفة المجتمع وثقافته وأمواله وأهدافه التي يستعد إلى تحقيقها، وتختلف المجتمعات بعضها عن البعض و يختلف المجتمع نفسه من مرحلة زمنية إلى أخرى ونتيجة لزيادة فروع المعرفة و التطور العلمي و تكنولوجي السريع بمختلف المجالات و الذي أدى إلى أحداث تغيرات كثيرة في حياة المجتمعات التي انعكست بشكل كبير على اتجاهاتهم و أفكارهم و التي بدورها تنعكس على التربية الرياضية و الرياضة في المجتمع و المؤسسات في دولة حيث يتم فيها توظيف هذه المبادئ و الأفكار و المفاهيم المرتبطة بالتربية الرياضية فالتربية الرياضية هي إحدى الميادين التي تعمل على تربية الأفراد بتوجيههم و تعليمهم و تدريبهم و تثقيفهم بطريقة سليمة لتلبية حاجات المجتمع و بلوغ أهدافه العامة و من هنا نؤكد على العلاقة التي تربط بين التربية الرياضية و اتجاهات المجتمع و خصائص و اهداف و الظروف و المشكلات التي يعيشها لذا فمن الضروري مراعاة الأسس الاجتماعية عند تخطيط لوضع برامج التربية الرياضية².

- فؤاد إبراهيم سيراج : مرجع سابق , ص 15¹

- اكرم خطابية : مرجع سابق , ص 84²

14- ميادين التربية البدنية و الرياضية:

14-1-ميادين صحية:

تعتبر الصحة في مجالات التربية البدنية و الرياضية إحدى مظاهر علم الصحة التي تهتم بدراسة التفاعل المتبادل بين جسم البشر لممارسة الأنشطة الرياضية مع البيئة الخارجية ,وبناء على ذلك تم إعداد متطلبات و مستويات صحية تهدف إلى تقوية الصحة و رفع كفاءتها لممارسي الأنشطة الرياضية بالتضمن مع الجوانب الأخرى التي تحقق ذلك , من أجل الوصول بهم إلى مستويات الرياضة العليا

من الأهداف علم الصحة وطرق تحقيقها في مجال التربية البدنية و الرياضية :

- دراسة تأثير مختلف عوامل و ظروف البيئة الخارجية على المستوى الصحي و الكفاءة البدنية لمدرس التربية الرياضية.

- وضع قواعد صحية و مستويات المعيارية لممارسة الأنشطة الرياضية

- الدراسة العلمية لوضع قواعد و مستويات المعيارية الصحية لرفع المستوى الصحي لممارسة الأنشطة الرياضية.¹

وكذلك تعتبر من العناصر الأساسية في جميع مراحل حياة الإنسان إذ أنها مفيدة لكل الفئات وللتربية بدنية فوائد كثيرة منها حفاظ على الوزن و الوقاية من السمنة والوقاية من الاصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام.²

14-2-ميادين ترويحية:

التربية الرياضية و الأنشطة الترويحية المختلفة هي أنظمة تستغل الدوافع الفطرية الطبيعية للعب و جاذبية الرياضة و أنشطة الترويح و أوقات الفراغ للنوع الإنساني من خلال مجموعة اهداف تربوية تنمي التربية الرياضية و الأنشطة الترويحية

ينظر المجتمع إلى الأنشطة الترويحية و الرياضية على أنها نظام يقدم خدمات بدنية و رياضية في المجال التربوية.

وعليه فان أنشطة الترويح و الرياضة تتميز عن غيرها من ميادين التربية بخصائص كثيرة منها:

- تعتمد على التنوع في الأنشطة سواء من حيث النوع او الأداة المستخدمة او الجهد المبذول و طبيعته

¹- كمال عبد الحميد إسماعيل و أبو احمد عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين , ط1, دار الفكر العربي ,القااهرة,سنة 2001,ص49
² - العلوي عبد الحفيظ : دراسة تحليلية ونقدية لواقع تربية بدنية في مدرسة الابتدائية الجزائرية "منطقة الشرق الجزائري" (رسالة دكتوراه) , الجزائر , 2007 , ص 02 .

- تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة و الذي يعب مقاومة إغرائه و جاذبيته سواء للصغار أو الكبار، و قد وضع بوسن ونشر 1987 إسهامات تربوية تعبر عن طبيعة العلاقة بين الرياضة والترويح ونظام تربوي منها مايلي:

- الأنشطة الترويحية والرياضية تساهم فى زيادة تحصيل الدراسي.
- تساهم فى معرفة متصلة بالصحة واللياقة البدنية .
- تسهم فى دور الرياضة والترويح فى ثقافة.
- تسهم فى نشر مفاهيم اللعب واستثمار وقت الفراغ.
- تنمية المهارات الحركية التي يمكن أن تعيد فى الترويح¹

14-3- ميدان تربوي (التربية الرياضية المدرسية) :

التربية الرياضية المدرسية هي مادة دراسية سيدرسها جميع الطلبة تحت إشراف الطلبة معلم متخصص لتحقيق أهداف تربوية موضوعية وفقا مناهج دراسي.

14-4- ميدان تنافسي (رياضة المستويات العالية):

- تشمل الألعاب التي تتبارى أو يتنافس فيها لاعبان أو أكثر بهدف الفوز ويشترط فى تنافس :
- أن تكون على بإرادة وإشراف قضاة أو حكام مختصين.
- وجود مشاهدين ومتفرجين.
- أن تكون على مستوى دولي، اقليمي، قاري، عالمي، الأولمبي .

تتمثل أنواع مستويات التنافس فى ما يلى:

- مستوى عسكري: يشرف عليه المجلس العسكري الرياضي الدولي
- مستوى الناشئين: يشرف عليها الاتحادات الرياضية الدولية وتكون الألعاب متخصصة
- مستوى المنتخبات القومية: يشرف عليها الاتحادات الرياضية الدولية وهذه على مستوى عالمي².

¹- إسماعيل القرعة غولي ومروان عبد المجيد إبراهيم: التربية الترويحية وأوقات الفراغ، ط1، مؤسسة وراق للنشر والتوزيع، عمان، سنة 2001، ص198

²- راند الرقاد وآخرون: مرجع سابق، ص 31-36 .

15- بعض المفاهيم الخاصة بالتربية البدنية والرياضية:

- اللياقة البدنية:

هي المقدرة على تنفيذ الوجبات اليومية بنشاط ويقظة ودون تعب مفرط, مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

✓ الإعداد البدني :

العمليات التي تؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية اللازمة لالعاب والتي ترتقي بقدراته وامكانته إلى أقصى حد ممكن ويتضمن الإعداد البدني جانبين أساسيين:

✓ إعداد بدني عام:

ويهدف إلى اكتساب اللاعب الصفات والعناصر البدنية المختلفة بشكل كامل ومترن وتتضمن جوانب هذا الإعداد تنمية عناصر : القوة, السرعة, المرونة, الرشاقة, توافق عضلي عصبي, توازن, الدقة.....الخ

✓ إعداد بدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة واللزامة لنوعية معينة من النشاط الرياضي الذي. يتخصص فيه الفرد كإعداد بدني خاص بالعدائين أو المصارعين أو لاعبي كرة سلة أو كرة القدم¹.

✓ الرشاقة:

وتعنى القدرة على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء .

✓ السرعة :

هي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وهي قدرة فرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

✓ المرونة:

قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أى أضرار بها

✓ القوة العضلية:

قدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة ويرى هيكل أن القوة هي عبارة عن قدرة العضلة على أن تؤدي عملاً أو تبتذل جهد ضد مقاومة²

¹- أحمد نصر دين سيد: فسيولوجيا الرياضة , ط 1, دار الفكر العربي , القاهرة , سنة 2002 , ص 22-23 .
²- مروان عبد المجيد إبراهيم : اللياقة والرياضة للجميع, ط 1 , مؤسسة وراق للنشر والتوزيع, عمان , سنة 2001 , 31-34

✓ التربية الحركية:

هي نظام مبنى على الإمكانيات النفس حركية المتوفرة لدى الطفل تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الأساسية الطبيعية للطفل كالمشي والجري والوثب والتسلق

✓ اللعب:

هو عبارة عن أنشطة رياضية متعددة يستخدمها الفرد بمعرفته حيث أنها تسهم في ترويضه وذلك اشرف قيادة صالحة و متمكنة في مجال الرياضي

الإسعافات الأولية :

الأعمال التي يقوم بها المسعف لتخفيف مضغفات الحوادث ودفع خطر الموت ولتسهيل عمل الطبيب

التدريب الرياضي:

هي عملية تربية مبنية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من أنواع الرياضة

المهارات الأساسية:

هي عبارة عن المهارات الطبيعية أو الأساسية غير المتعلمة والتي تستخدم في جميع الأنشطة الرياضية.

الصحة:

هي حالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد وليس خلو الجسم من الأمراض والعاهاث¹

16- مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

شهدت العملية التربوية في الآونة الأخيرة تقدما ملموسا في شتى المجالات , ففي ضل الحركة الدائمة متجددة اتسع نطاق التغيير والارتقاء بكفاءة المعلمين إلى صورة أفضل إلى أصول أفضل وتحقيق مردودية مأمولة

أصبحت التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي من شتى المجالات التي توسعت بشكل كبير وواضح ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وتحتل التربية البدنية والرياضية في الدول المتقدمة مكانا بارزا في البرامج المدرسية لأنها الجزء المتكامل في التربية البدنية العامة, الذي يحقق عن طريق درس التربية والأنشطة المكمل لها فهي وان كانت حركية في مظهرها إلى أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها وعلاقتها تتوجه التربية البدنية في وزارة التربية بالتعامل مع ما يقرب من ثلث عدد سكان المجتمع بجميع المراحل التعليمية .. ويجب أن

¹- أكرم خطابية: مرجع سابق , ص 22-25

تحقق برامج التربية البدنية والرياضية لهم تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية والصحية والخلقية والمعرفية .. فهناك المدرس لم تعد قاصرة على الدور التقليدي المعروف للجميع بل أصبح واجبا عليه ابتكار وتجديد لترغيب الطلاب في النشاط الرياضي وممارسته بصورة ايجابية وأصبح واجبا على جميع العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية إطلاق. يد التطوير والابتكار للوصول إلى انجازات عظيمة وتعتبر التربية الرياضية جزءا من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة المتزنة, فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات و إنما تقوم على أسس و قواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها. ولاشك ان هذا التطور في مفهوم التربية البدنية و الرياضية يرتبط أساس بتطوير بمفهوم التربية و التعليم عامة¹

خلاصة

إن التربية البدنية والرياضية تعتبر مرآة الفرد من الناحية العقلية الخلقية الدينية والسياسية كما تكوّن الفرد تكوينًا صالحًا يساعده في بناء مجتمع قوي ومتماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من الزاوية ضيقة وتوجيه اهتمامنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل إلى أوسع من ذلك فنهتم بتكوينه تكوينًا متكاملًا من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية.

حيث توضح الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوي البدني والرياضي للناشئ لهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنمو لأي بلد كان ، فتظاهر الجهود واستعمل جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال والحركي .

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان , أكثرها تعقيدا و لذلك أحرزت هذه المرحلة اهتماما كبيرا و ذلك من خلال علم النفس لنمو، وتعتبر مرحلة المراهقة الفترة الأطول التي تفصل بين مرحلة الطفولة و الرشد، وعندما تصبح المراهقة مرحلة التي يمر جميع أطفال المجتمع فإنها عندئذ تطرح مشكلات نظرية و حياتية في الوقت نفسه إذ ليس بالإمكان من يجب الاهتمام بجوانب نفسية في كل نمط من الأنماط سلوك الفرد و الجماعة ومن هنا وجب ان ينفرد بها فرع من فروع علم النفس و هذا لان الفرد خلال مراحل متعاقبة و تعد مرحلة المراهقة مرحلة نمائية يجربها الانسان تتميز بالتغيرات الفيزيولوجية , الاجتماعية، , العقلية و النفسية .فهي مرحلة تسودها الفترات الانفعالية وتتخللها مراعاة متعددة ,كثرة الاندفاع فالمراهق يسعى إلى الاستقلالية ,و التحرر و الرغبة في الثبات الانفعالي و في هذا الفصل سوف نتطرق إلى مختلف مظاهر النمو في مرحلة المراهقة واهم المشكلات التي تعترض المراهق في هذه المرحلة من النمو.

1- تعريف المراهقة

1-1 التعريف الاصطلاحي:

- يعرفها "كارل روجرز بطرق عديدة و من بين تعريفاتها أنها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية و فترة تحولات نفسية عميقة و هذه الفترة تمتد من البلوغ إلى سن العشرين¹
- يعرفها انجل شبانها فترة أو مرحلة من مراحل النمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجيني إي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكور و الإناث على أداء و وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج و هي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق راشد²
- يعرفها " هول " بأنها فترة من العمر تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة بالتوترات العنيفة الشديدة
- يعرفها "ميد" كل ما يصادفه المراهق من توترات و من صراع نفسي قد ترجع إلى عوامل إحباط تعرض لها المراهق في حياته اليومية في الأسرة و في المدرسة³
- يعرفها " جون جاك روسو في كتابه " إمليبأنها الولادة الثانية و نقول أننا نولد مرتين الأولى لنكون و الأخرى لنحيا و الأولى لنرعى و الأخرى للجنس
- و يشابه هذا الانقلاب العاصف هدير البحر الذي سبق الزوبعة من بعيد فينبئ بما يكون من تغير في المزاج و من كثرة الاحتداد و هياج دائم في النفس يجعل الولد غير قابل للانقياد تقريباً⁴
- يعرفها مصطفى :

مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بإبتداء النضج والرشد أي لان مرحلة المراهقة من مرحلة نهائية التي يمر بها الفرد غير الناضج جسدياً و انفعالياً و عقلياً و اجتماعياً نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الإجتماعي⁵

2- نظرة علم النفس قديماً و حديثاً للمراهقة:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلاموتشاؤم , وإنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواطف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة , وكان يعتبر أيضاً هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماماً عن المراحل التي قبلها والتي بعدها

1- مريم سليم: علم علم النفس التربوي , ط 1 , دار النهضة العربية , لبنان , سنة 2002 , ص 314

2- عبد الرحمن محمد العيسوي: المراهق و المراهقة , ط 1, دار النهضة العربية, بيروت, سنة 2005, ص 15

3- عبد الرحمن الوافي: مدخل إلى علم النفس , ط 4, دار هومة للطباعة و النشر و التوزيع, الجزائر, سنة 2009, ص 171

4- مركز المرأة العربية للتدريب : كوثر: الفتاة العربية, المراهقة الواقع و الأفات , ط 1, المؤسسة الجامعية للدراسات للنشر

والتوزيع, بيروت, 2007, ص 30-31

5- مصطفى غالب: مرجع سابق, ص 17 .

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير المستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي امتداد المرحلة التي سبقتها¹

3- نماذج من المراهقة:

لا يوجد في الحقيقة نمط واحد من المراهقة فالمراهقة تأتي بأشكال مختلفة وأساليب متنوعة ولهذا قد حاول حديثا عالما نفسيا ان يضع تقسيما للمراهقة بحسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم على الأتي :

3-1- النمط التقليدي الشكلي:

الذي يكون هدفه مسايرة الرأي والانصياع للأوامر المجتمع والسلطة والأسرة والدين وأشخاص هذا النمط ليسو بالضرورة مبدعين أو مبتكرين .

3-2- النمط المثالي:

ويأتي في أشكال متعددة منها الثوري والمتمرد والاصطلاحى والمؤمن بضرورة التغيير الجذري والمؤمن بضرورة التغيير والخاصية الرئيسية التي تجمع أشخاص هذا النمط بالرغم من الاختلاف العام وهي السخط العام على المعايير السائدة والإيمان بضرورة تغييرها و تغير العالم وأشخاص هذا النمط ينجحون لتبنى معتقدات قوية تجعلهم يميلون إلى تنفيذ العلمي لأفكارهم بكل ما يمثله ذلك من اشتراك في المظاهرات والتخريب أو تنظيم الجماعات السياسية ذات الأيديولوجية القوية كذلك يشبع هذا لدى التقدميين المؤمنين بالإصلاح والاجتماعى طالما أنهم لم يفتقدوا الإحساس بالواقع الاجتماعى ,هذا الواقع الذي يعودون إليه بشكل الأدوار القيادية المهنية كالتدريس أو طب جنبا إلى جنب مع انغماسهم في أمور المجتمع وتطوره السياسي الاجتماعى.

3-3- النمط الباعث عن اللذة:

وهو الذي يجعل هدفه الحصول على اللذة أينما كانت والإشباع الألى دون حساب العواقب وما بين أشخاص هذا النمط نجد منهم " الدون جوان"يظهرون على السطح بمظهر السعيد الراقى والمستمتع بالحياة فإنهم أكثر أنواع المراهقين عرضة للاغتراب والانفصال النفسي عن الذات أو عن المجتمع

3-4- النمط السيكوباتى الجانح:

وهو النمط الذي لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناءا لضمير علاقتهم بالأخريين بارة غير مكترثة وتخلو من الحساسية حيال مشاعر الأخريين والمبادئ الأخلاقية العامة أنهم لا يشتركون بما يشعره أصحاب اللذة من شعور بالذنب والخجل لهذا فتصرفات النمط السيكوباتى لا تخضع لا للضبط الداخلى كما هو الحال في النمط الباحث عن اللذة وتصرفاتهم بهذا المعنى لا تفكير ولا إحساس بما فيها من تخريب وتدمير الأخريين

- ميخائيل خليل معوض: قدرات وسمات الموهوبين , بدون طبعة , جامعة الاسكندرية , مصر , 2000, ص 329 .¹

حتى الطموحات التي يشكلها في ميدان العمل أو في ميدان الغزوات الجنسية ولحسن الحظ فإن هذا النمط المدمر لا يشكل إلا نسبة ضئيلة من جمهور المراهقين¹

4-مراحل المراهقة:

ان بداية المراهقة تختلف من فرد لأخر ومن سلاسة إلى أخرى ونستدل بعدد على تجديد هذه مرحلة يقول جوزيف ستون تشرسن "ان المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ والمراهقة ليست دائما واضحة ونهايتها تأتي مع تمام النضج والإجتماعى دون تحديد ما توصل إليه الفرد من هذا النضج والإجتماعى من بين الدراسات التي قام بها مورجان تميد في استراليا بالضبط في لساموا استخرج من خلالها أن المراهقة منعدمة تقريبا حيث منذ خروج الطفل من الطفولة يندمج مباشرة في مجتمع الكبار. ويتم ذلك عن طريق الشغل والزواج واتخاذ المسؤوليات على مستوى القبلية

ولقد أقسم العلماء المراهقة إلى مراحل فرعية أهمها :

4-1-المراهقة المبكرة(11-14) :

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ الى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا ,وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة , حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي , وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة , وينظر المراهق إلى الاباء والمدرسين في هذه الفترة على انهم رمز لسلطة المجتمع²

4-2- المراهقة الوسطى(15-17) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن اهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة ويزداد هذا الشعور بذاته

4-3- المراهقة المتأخرة(18. 21):

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي قد تتخذ فيها قرار اختبار المهنة وكذلك اختبار الزواج أو العزوف وفيها يصل النمو إلى المرحلة النضج الجسمي ويتجه نمو

¹- مريم سليم: مرجع سابق, ص392-393

- رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة , المكتبة الجامعية الحديثة , الاسكندرية , سنة 1997 , ص 353 .²

الشباب الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على نفس وابحث في المكانة الاجتماعية وتكون لديه ميول نحو الجماليات الطبيعية والجنس الآخر¹

5- خصائص النمو لمرحلة المراهقة:

5-1- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء نسبيا قياس بالمرحلة السابقة وتظهر بشكل واضح للفروق الفردية في تركيب الجسم بين الذكور والإناث حيث تعد هذه المرحلة بداية الاستقرار في النمو الجسمي مع الملاحظة زيادة في الطول والوزن وتحسين الحالة الصحة كذلك نلاحظ أن هذه المرحلة تتميز بالنمو البطء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلي زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويظهر الاختلاف واضحا في النمو الجسمي بين الذكور والإناث حيث يتميز الذكور بزيادة وكثافة العظام والنسيج العضلي وقلة نسبة الدهون وتصبح عضلاتهم قوية ومتينة بينهما بينما يتميز الإناث بالليونة في العضلات ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب والشرايين والزيادة في دفع القلب نتيجة اتساع الشرايين وحدوث تغيرات في المعدة والأمعاء فتزداد طولاً واتساعاً ومن الملاحظ بأنه نمو الذراعين يسبق الأطراف العليا في نمو الأطراف السفلى ويزداد نمو عضلات صدر والجذع والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ويصل المراهقين في نهاية هذه المرحلة البدني الكامل²

وفيما يخص المهارات الجسدية قام (maccobyard jack klim) بتجميع عشرين دراسة حول الاختلاف بين الجنسين في تكوينهم من خلال النشاط الحركي الذي يعتمد على العضلات الصغيرة وتبين أنه لا يوجد اختلافات مميزة بين خمسة عشرة من الدراسات التي غطت تشكيلة من الأعمار من عمر سنة حتى 21 سنة. أشارت خمس دراسات أخرى إلى وجود فروق في صالح الفتيات ونقل الدراسات المقارنة فيما يخص بالاختلافات في المهارات الجسدية التي تعتمد على عضلات كبيرة ونظريا لا يجب أن تكون هناك اختلافات في مرحلة الطفولة لان كلا الجنسين من نفس الطول ونفس الوزن تقريبا ولكن الصبيان أكثر مهارة في الألعاب الرياضية ربما لان رغبتهم في أن يتلاءموا مع الشكل الذكور التقليدي مما يؤدي بهم إلي أن يحققوا النجاح في ذلك بحماس أكبر³.

¹-بالحاج فوجه: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، الماجستير، تيزي وزو، سنة 2011 ص150-151

²- يوسف لازم كماش: أسس نمو الأنساني تكويني الوظيفي، ط1، دار الدجلة ناشرون وموزعون، عمان، سنة 2011، ص142

³- روبرت واطسن، هنري كلاري لينز جرين: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، مكتبة مدلولي 6 نيدان طلعت حرب، القاهرة، سنة 2004، ص579

5-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى مستويات رياضة في معظم الأنشطة الرياضية فهذا الاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة وتحمل و المرونة والرشاقة ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظرا للنمو الأجهزة العضوية الداخلي وزيادة قدرتها على تحمل مقاومة التعب إذ يستطيع الفرد في هذه المرحلة تدريب يوميا ويتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي في عدد وهولهم إلى مستوي معين ويتقلبون إلى متفرجين أو يزاولون بعض الأنشطة التي لا تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد في أوقات فراغهم¹

إن المراهقين والمرهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا علي التمارين الرياضية وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي , لما ذلك من أهمية كبيرة علي هذه المرحلة ,ففي الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية نلاحظ أن لديهم نمو ضيقا وإمكانية واطئة وضعت في العضلات وأحيانا شحوم إضافية وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة وتتحسن ديناميكية سير الحركات من خلال مرحلة المراهقة وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة, هذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي عند الجنسين إضافة لذلك فان هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية للتعلم السريع والتقدم بالانجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي²

5-3- النمو الانفعالي:

من أهم مظاهر النمو الانفعالي مايلي:

- تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها عنيفة منطلقة متهورة
- وضوح التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر كما يحدث بين التدين والإلحاد والحب والكره
- السعي نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم وتكوين شخصية مستقلة
- يلاحظ الخجل والميول للانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة
- يلاحظ التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة

1- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، ص150-151
 2- مروان عبد المجيد إبراهيم : النمو البدني والتعليم الحركي، ط1، دار العالمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، سنة 2002، ص65

يشعر المراهق بحالات من الاكتئاب واليأس والقنوط والانطواء والآلام النفسية ويزداد شعور المراهق بذاته وتلاحظ مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة يلاحظ الخوف عند التعرض للخطر وتعدد طرق التعبير عن الانفعالات الشديدة لدى المراهقين¹

- تتميز الانفعالات بالتذبذب والعنف التصور والتناقض الحساسة

- السعي نحو تحقيقا الاستقلال الانفعالي عن الوالدين

- يظهر الخجل والانطواء نتيجة التغيرات الجسمية ويتعرض المراهق إلي حالات اكتساب اليأس والقنوط

-ازدياد الاعتناء بالنفس والاعتناء بالمظهر

-يتم النضج الانفعالي والميل إلي الرحمة والرأفة في نهاية مرحلة المراهقة

- تبرز مظاهر الميل ومشاعر الحب نحو الجنس الآخر

- يزداد خيال الطفل واستغراقه في أحلام اليقظة

- يظهر بوضوح التناقض الانفعالي لاسيما بين الإلحاد والتدين

- يفزع المراهق نحو المثالية ويتجه نحو الثبات الانفعالي في نهاية المرحلة ويحسفي هذه المرحلة مساعدة

المراهق علي تحقيق الاستقلال الذاتي والتخلص من الحساسية وتعزيز ثقته بنفسه وتعليمه وتدريبه علي استغلال

أوقات فراغ بأعمال مناسبة وتنمية الهوايات والحرص علي معاملة الكبار²

5-4-النمو الخلفي:

الخلق هو التنظيم المستمر والثبات نسبيا من العادات والاتجاهات والعواطف والمثل العليا والسلوك الخلفي تبعا

لذلك هو نمط السلوك الذي تحده قواعد الخلق والمعايير الاجتماعية التي يدين بها المجتمع وقد انتهي بعض

الباحثين إلي أن مكونات الخلق تشمل الولاء للجماعة والفرد والشجاعة الأدبية والأمانة الاجتماعية والمالية

وتحمل المسؤولية والمودة والصدقة والإخاء وتبدو هذه الصفات ذات ارتباط عال مرحب بينهما وهو ما تعززه

المشاهدات اليومية العادية لسلوك الناس مما يؤكد وحدة الخلق

والنمو الخلفي عند المراهقين يتسع ويشمل أفقا أرحب مما نجده عند الطفل فإن كان ولاء الطفل هو للأسرة

ومعاييرها الاجتماعية وقيمتها الخلفية فإن المراهق يخرج من هذا الإطار ليدين بالولاء لقيم المجتمع حتى ولو

تعارضت مع قيم الأسرة وتكتسب نظرة المراهق للأمور الطابع المثالي ولذا نجد عنده استعداد للخدمة والتضحية

وروح المسؤولية وقد يتسع مجال النمو الخلفي في الرشد فيما بعد عند لبعض ليشمل الإنسانية³

1- صالح محمد أبو جابر: سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، دارا لمسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، سنة 1998 م، ص73

2- زهدي محمد عبيد ونعمان خالد وآخرون: التنشئة الاجتماعية للطفل، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، سنة 2003 م، ص47-48

3- علاء الدين كفاني: الارتقاء النفسي للمراهق، ط1، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، سنة 2006 م، ص329-330

5-5- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كانت عليه في المراحل العمرية السابقة حيث يسعى إلى تحقيق مستوي اجتماعي معين له وتزداد رغبته في تأكيد ذاته وتميل إلى استقلالية الاجتماعية حتى يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في المستقبل ويتسع المجال الاجتماعي للمراهق نتيجة للشعباتصالاته سواء في التعامل مع زملائه في المدرسة أو في تعامله مع الآخرين المحيطين به , ان اهتمام لتحقيق ذاته وتحقيق مكانته الاجتماعية تجعله بالضرورة يبحث عن مجموعة من القيم والمثل العليا¹

وتستمر عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي حيث يستمر التعلم واستدخال القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص الهامين في حياة الفرد وفي مرحلة المراهقة يلاحظ زيادة تأثير الفروق الفردية في عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي في سلوك المراهقة

ومن أهم مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

- تزداد الثقة بالنفس والشعور بالأهمية وتوسيع الأفق والنشاط الاجتماعي
- يسعد المراهق بمشاركة الآخرين في خبرات المشاعر والاتجاهات والأفكار
- يظهر الاهتمام الشخصي ويبدو في اختيار الألوان الزاهية الملفتة للنظر
- النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي والميل إلى الزعامة
- التوحد مع الشخصيات خارج نطاق البيئة ونمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية
- يشاهد التذبذب بين الأنانية والاثارية وزيادة الوعي للمكانة الاجتماعية
- يلاحظ التآلف واتساع دائرة التفاعل الاجتماعي والميل إلى الجنس الآخر²

5-6- النمو العقلي والمعرفي للمراهق:

ينمو المراهق معرفيا من الجوانب التالية

✓ الإدراك:

للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان

✓ التذكر:

له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة فالمراهق تنمي قدراته علي الاستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشرًا أو يتأثر التذكر بدرجة ميل المراهق لهذا الموضوع.

¹ يوسف لازم كماش : مرجع سابق , ص 142
²صالح محمد أبو جادو: مرجع سابق,ص74

✓ التفكير:

يتأثر تفكير المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المحيطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي لمستويات الفصيلة والعدالة

- دراسة ميلر وتنز:

ويتميز بتفكير المراهق في المرحلة الأولى لحل المشاكل بالصيغة الاستقرائية (من الإجراء إلى القاعدة) ثم ينتقل في وسط المراهقة بالصيغتين معا فأي طريقة لحل له المشكلة يأخذ بها

✓ التخيل:

وهو ابن التفكير ويزداد ارتباطها التفكير والتخيل كلما اقترب المراهق من الرشد والفرق بين تخيل الأطفال وتخيل المراهق أن تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والانفعالات وزيادة التفكير بالجو العاطفي وتخيل في فني جمالي للأشياء أو خيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشباب المراهق

✓ الميل:

يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا الأصدقاء وطريقة الحياة الخاصة لها ميول فكرية وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع وقد يختلف الميل مع الزمن

مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة تصبح القدرات العقلية أكثر تعبيراً ودقة من ذي قبل وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني علي أساس منطقي علي عكس المرحلة السابقة والتي كان التعليم بشكل ألي وكذلك تتضح قدرة المراهق علي تقدما يقر أو تزداد قدراته علي الانتباه لفترات أطول مما يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادرا علي التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية.وتظهر مايسمى بالقدرات الخاصة و يصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج و كذلك يستطيع المراهق ان يظهر مفاهيم المراهقة الصالحة و المفاهيم الأخلاقية المختلفة و يكون قد بدء بوضع تصور عن مهنة المستقبل وتبرز اهتمامات المراهق في نهاية هذه المرحلة بالقراءات الفلسفية الفكرية و الأدبية ويمتلك المراهق القدرة على المنافسة المنطقية و تقبل آراء الآخرين و محاولة إقناعهم.¹

5-6-النمو الجنسي:

والمراهقة ذات طبيعة بيولوجية و اجتماعية أيضا ,بدايتها تغيرات بيولوجية عند الذكور و عند البنات على ان هناك مرحلة تظهر فيها الخصائص الجنسية الثانوية ,وهذه الخصائص عند البنات تتمثل في نمو الصدر و

1- ثائر احمد عياري, خالد محمد أبو شعيرة:سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة و المراهقة, ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع, عمان, سنة 2009, ص237, 238

استدارة الأفخاذ و ظهور شعر العانة ثم الحيض و هي عند الذكور تضخم و ظهور شعر العانة , و طفرة في نمو لجسم و هذه الطفرة تحدث عند البنات أيضا, كما يظهر عند الذكور شعر في الوجه، على انهنك تغيرات أخرى, و معايير اجتماعية تحدد عما إذا كان الفتى او الفتاة قد تجاوز فترة المراهقة.

على ان المشكلات التي تواجه المراهق خلال فترة المراهقة هي جديدة عليه و بالصبح يعجز في كثير من الأحيان عن حلها و هذه تشير إلى الأهمية دراسة علم النفس العام ,و علم النفس الاجتماعي و الصحة النفسية والصحة النفسية في إعدادها للمعلم لان يتفهم طبيعة هذه المشكلات و كيفية مساعدة المراهق على حلها¹

وكي يتم النضج الجنسي بعيدا عن الانحرافات الجنسية يجب على الإباء و المرين مراعاة مايلي :

- الاهتمام بالتربية الجنسية حسب أصولها بهدف مساعد المراهق في توافقه الجنسي.
- إتاحة فرص الاختلاط الاجتماعي العادي بين الجنسين تحت الإشراف.
- تشجيع المراهق على ضبط النفس و التمسك بالتعاليم الدينية و المعايير ,الاجتماعية و القيم الأخلاقية .
- شغل وقت الفراغ بأنواع النشاط البناء الصارف عن الجنس.
- تنمية الميول و الاهتمامات الأدبية و العلمية و الرياضية و الفنية.
- تزويد المراهق بمعلومات و أفكار بسيطة عن الحياة العائلية .
- تنمية اتجاه الاعتزاز بالاقتراب من مرحلة الرشد.
- تنمية المراهق بمعلومات الضرورية الخاصة بالإعلاء للدافع الجنسي إي تحويل القوة الجنسية الدافعية إلى مسالك أخرى مثل الرياضة البدنية و ممارسة الهوايات كالموسيقى و التمثيل و غيرها من أوجه النشاط.²

6-مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

ويجب التذكير بمطالب نمو البلوغ و المراهقة (12-21) لضمان نمو أفضل و أحسن و تتمثل في:

- تكوين علاقات جديدة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين

- اكتساب الدور الاجتماعي الجنسي السليم

- تقبل التغيرات الجسمية و التوافق معها

- تحقيق استقلال انفعالي عن الوالدين و الأصدقاء

- تحقيق الاستقلال الاقتصادي³

- تحقيق الاستقلال العاطفي عن الوالدين

1- عباس محمود عرض:مرجع سابق,ص 140

2- كامل محمد محمد عريضة:علم النفس النمو,ط1,دار الكتب العلمية, بيروت,سنة,1996, ص 182

3- كامل محمد محمد عريضة: مرجع سابق,ص 63

- اختيار مهنة و الاستعداد لها
- تكوين مدركات و المهارات العقلية اللازمة للمواطنة الصالحة
- تقبل المسؤولية الاجتماعية
- الاستعداد لزواج و تكوين حياة عائلية
- تكوين قيم سلوكية تتفق و الفكرة العلمية الصحيحة عن العالم المتطور الذي يعيش الفرد في إطاره
- وهذا تنوع المطالب و تشمل مختلف جوانب النمو إضافة إلى الجوانب المهنية التي تظهر في مجال المطالب الأول مرة و الاستعداد للزواج لتكوين الأسرة و لذلك يجب تلبية مطالب النمو في كل جانب بحيث توفر الرعاية التربوية لنمو شخصية المراهق على النمو المنشود
- رعاية مطالب النمو العضوي
- رعاية مطالب النمو المعرفي
- رعاية مطالب النمو الاجتماعي
- رعاية مطالب النمو الانفعالي¹
- 7- نظريات تفسيرية لمرحلة المراهقة:

7-1- النظرية السيكلوجية لسغموند فرويد:

يعتبر لسغموند فرويد (1856-1939) المنظر الرئيسي لنظرية التحليل النفسي و فقد طور نظريته من خلال عمله مع مرضاه حيث بدا حياته كطبيب أعصاب و امضي معظم حياته في فينا و لكنه انتقل في الفترة الأخيرة من حياته المهنية إلى لندن بسبب الحركة النازية. لم يكن فرويد معنيا بشكل كبير بنظريات المراهقة و قد تحدث عنها باختصار واصفا هذه المرحلة بأنها فترة استثارة جنسية و قلق و اضطراب في الشخصية في بعض الأحيان , و اعتبر السنوات المبكرة من العمر هي التي تشكل حياة الطفل .

7-2- مراحل النمو النفس جنسية

7-2-1- المرحلة الفمية :

وهي المرحلة الأولى من مراحل النمو لدى فرويد و تحدث خلال الثامنة عشر أشهر الأولى من الحياة تتركز متعة الرضيع حول الفم فالمص , المضغ , العض تشكل المصادر الرئيسية لمتعة الرضيع و تخفيض التوتر لديه.

1- علاء الدين كفاي :مرجع سابق,ص 334 ,335

7-2-2- المرحلة الشرجية:

وهي الرحلة الثانية من مراحل فرويد و تحدث بين سن السنة النصف و سن الثالثة من العمر و يحصل الطفل على المتعة في هذه المرحلة من المنطقة الشرجية أو من خلال التخلص من الفضلات و يعتمد فرويد ان تدريب عضلات الشرج يحقق التوتر.¹

7-2-3- المرحلة القضيبية:

وتحتل هذه المرحلة العامين الرابع و الخامس من العمر الطفل و يهتم الطفل في هذه المرحلة بأعضائه الجنسية باعتبارها مصدر إشباع و لذة و الظاهرة و الرئيسية في هذه المرحلة هي عقدة اوديب حيث يرتبط الطفل الذكر بأمه راغبا في الاستئثار التام بحبها و يحس بالغيرة من والده و الذي يقاسمه وينافسه في حب أمه ،أما البنت فترتبط ارتباط قويابابئها وتحس بالغيرة وبعد وانية تجاه أمها نظرا لإحساسها بان أمها هي المسؤولة لحرمانها من الأعضاء الجنسية الذكرية وعلى أية حال فان كلا من الذكر و الأنثى يكبت مشاعره نحو والده من الجنس الآخر خوفا من العقاب و فقدان الحب.

7-2-4- مرحلة الكمون:

وتغطي هذه المرحلة الفترة ما بين السادسة و سن البلوغ و يتعلق الطفل في هذه المرحلة بالولد من نفس الجنس كما يضع نفسه عن طريق التقمص في الموضع الوالدين و يمتص المعايير التي يؤكد انها اي انه يسلك في هذه المرحلة كما يسلكان كما يرغبان لأنه يعتقد ان آراءهم صحيحة و ينشا من خلال التقمص الآني الأعلى وهو يقوم بدور الوالدين في توجيهه و إرشاد شخصية الطفل و مراقبتها و تحذيرها و تهديدها بالعقاب.

7-2-5- المرحلة الجنسية التناسلية :

ويبحث الطفل في هذه المرحلة عن الإشباع عن طريق تكوين علاقات مع أفراد من الجنس الآخر و تتوقف طريقة إشباع نزعاته الجنسية على ظروف بيئية المباشرة من ناحية و نموه و خياراته السابقة من ناحية أخرى و تغطي هذه الفترة مرحلة ما بعد سن البلوغ وقد تواجه المراهق ظروف محيطية في حياته تدفع به إلى النكوض، و قد تؤدي محاولة إشباع الدوافع الجنسية بأية طريقة إلى تصادم مع معايير السلوك عند الآني الأعلى مؤدية إلى الصراع الداخلي شديد.²

1- رغبة مريم: مرجع سابق،ص 40, 41
2- محمد صالح ابوجادو: مرجع سابق،ص 46

7-3- نظرية التأثيرات الانثر و بيولوجية:

7-3-1- النظرية قديما:

لقد جعلوا المراهقة أزمة و أكد على أهمية العامل الثقافي في تقويم شخصية المراهق فسلوك الكبار يعطي للصغار في بداية سن البلوغ ليطبقه ,فيصبح نمط سلوكي لديهم لذلك أنكروا الفكرة المرحلية في حياة المراهقة.

7-3-2- النظرية حديثا:

ظهور رأي جديد دعم عملية الانتقال و الاصطفاء في دعم المرحلية في حياة الإنسان مع إبقاءها على اثر المجتمع و مجموعة الرفاق, العادات و التقاليد على النمو التكويني

7-4- نظرية التعليم (هلنك ورث):

وقفت هذه النظرية في وجه نظريات البيولوجيا ولم تهتم بالتمييز بين المراحل الصاعدة أوجه في الدراسات,ورغم مخالفتها للبيولوجيا إلا أنها تعرف المراهقة بيولوجيا مستعينة بالعمر تركز أراء هذه النظرية على ان المراهق لايجد ما يجب ان يتعلمه و أسلوب تعلمه يقوم على الثواب و العقاب من الوالدين كذلك اهتموا بتصوير الذات وتحقيق الشخصية إبراز الهوية أي دمج الذات بقية من الناس يفخر بالانتساب إليها

7-5- نظرية المجال (الفين) :

ترى هذه النظرية مايلي

سلوك الفرد يعتمد على طول المجال الحياة ذلك الفرد على هذه الأرض مجال الحياة مقدره الإنسان البيئية المحيطة به الجهات المعرفية¹

7-6- نظرية جيمس مارسيا :

تناول جيمس مارسا المرحلة الخامسة من مراحل النمو النفسي,الاجتماعي في نظرية ايركسون.

مرحلة تحديد الهوية في مرحلة المراهقة و ذلك بوصف أربعة بدائل يمكن ان تحدث للمراهق و هو يحاول اختيار هويته كل بديل يمثل حالة ,ومن المهم ان نتأكد من ان الناس غالبا ما يعاودون زيادة هذه الحالات و يقيموا مجادا قيمهم و هوياتهم و معتقداتهمالخ عبر دورة الحياة

• البديل الأول:

تحقيق الهوية : يمر المراهقون في أزمة تتمثل في رموز بعض الاختبارات بخصوص الهويات الممكنة واختبار الصورة التي يريدها المراهق ان يكون عليها و القيم التي عليه يشر بها , يعتمد مرسيا ان ليس بإمكان كل فرد ان يصل الى هذه المرحلة فالبعض لا يصل إليها في سنواته المتأخرة .

1- ثائر احمد غباري,محمد أبو شعيرة : مرجع سابق,ص 230

• **البديل الثاني:**

ارتهان الهوية: يلتزم المراهقون بالقيم و الأهداف, الأنماط, الحياة, الهويات التي اختارها لهم الآخرون, الآباء عادة بتعبير آخر بأنهم لا يتصارعون مع هوياتهم.

• **البديل الثالث:**

انفلاش الهوية: يعمل المراهقون على استكشاف الهويات المختلفة ولكن دون الوصول إلى نتائج نهائية و ما الذي يملون ان يفعلون في حياتهم

• **البديل الرابع:**

تأجيل الهوية: يكون المراهق في منتصف الأزمة ومن يتعلق الاختيارات لأنهم يجتازون مرحلة استكشاف الهوية القيم الجماعات الاجتماعية¹

8- حاجات المراهق الأساسية:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نمو عادي يتجه نحو الاكتمال و النضج و قد يعيش المراهق فيها في بعض الأحيان صعوبات التكيف و التوافق الذي يؤدي به الى البحث عن الحلول المناسبة. فقد يصل اليها أحيان و قد لا يصل إليها تارة أخرى رغم محاولته التي يبذلها لإشباع حاجاته التي تكمل نموه لذلك يجب على الراشدين توفير حاجاته الأساسية التي هي:

▪ **الحاجة الأمن:**

و يشمل الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية و الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة

▪ **الحاجة إلى حب القبول:**

و تتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة و الحاجة إلى القبول و التقبل الاجتماعي و الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات

▪ **الحاجة إلى توكيد الذات :**

وتشمل الحاجة المركز و القيمة الاجتماعية و الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة, الحاجة إلى المساواة

▪ **الحاجة النمو العقلي و الابتكار:**

وتشمل الحاجة إلى التفكير و الحاجة إلى الخبرات الجديدة و الحاجة إشباع الذات عن طريق العمل و الحاجة إلى التعبير عن النفس

1- عربي عدنان, العمري محمد الأمين: دور التربية البدنية, الرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية, الثقة بالنفس للدافعية و الانتباه لدى المراهقين. (مذكرة ماستير)

■ الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

الحاجة إلى التربية الجنسية و الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر و الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري¹

■ الحاجات البيولوجية :

وهي حاجات ذات أصل بيولوجي كالجوع و العطش و الجنسي و التخلص من الفضلات و طريقة الإشباع تختلف من فرد إلى آخر.

■ الحاجات النفسية:

كالحاجة إلى الاستقلال إلى تحقيق الإنجاز و التحصيل يشبع المراهق حاجته من خلال عصبية و تمرده او عدم المرافقة للشخص و الحاجة للاستقلال تظهر بوضوح عندما يرفضون ان يسألهم إبانهم عن الدراسة و يشبع المراهق حاجته من خلال مدح الأستاذ مثلا و ما يحبطها هو أسلوب الذم²

9-مشكلات المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة أزمة يعيش فيها المراهق الشقاء نتيجة العوامل العديدة كنفص المكانة, الضغط الأسري و فشل تكوين علاقات و من ابرز المشكلات التي يعاني منها المراهقون هي :

- الصراع بين معنويات الطفولة ومعنويات الرجولة ومتطلباتها حيث أن الفرد يختار مرحلة لايعود فيها طفلا ولا يكون فيها رجلا .
- الصراع بين ميله إلى الاستقلال ورغبته في الاعتماد على والديه وبين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- الصراع بين الدافع الجنسي المستيقظ وبين تقاليد المجتمع.
- الصراع الثقافي بين جيله والجيل الماضي.
- الصراع بين الواقع ومثالية المراهق.³
- دوافع ضاغطة تخص العنفالهروبوالانحرافالانتحار الإحباط.
- فقدان معنى الأشياء واللامبالاة نحو الأفراد وشؤونهم
- انهيار فكري معنوي ,سلوك غريب طبع أناني ومتقلب,تخوف من السقوط في متاهات الامراض.⁴

1- عبد الرحمن الوافي: مرجع سابق,ص 172

2- عباس محمود عوض:علم النفس النمو الطفولة والمراهقة و الشيخوخة ,بط ,دار المعرفة الجامعة الإسكندرية, سنة 1999, ص 142 , 143

3- عبدالرحمن الوافي: مرجع سابق, ص 173

4- مراد مرادسي: حقول علم النفس الوسيط, بط , ديوان المطبوعات الجامعية , بن عكنون , سنة 2009 , ص73

10- العوامل المؤثرة في المراهقة:

تصل البنات سن المراهقة قبل البنين بسنة أو سنة ونصف فقد دلت الدراسات التي أجريت علي آلاف من البنين من الولايات المتحدة

علي أنهم لا يبلغون إلا في سن الرابع عشر ونصف سنة, في حين أن الدراسات التي أجريت علي مجموعات مختلفة من البنات دلت أنهن يصلن إلي المراهقة في سن الثالثة عشر ونصف ونستعرض لعوامل المؤثرة في تأخر موعد بداية المراهقة

10-1- التركيب الجسدي:

يتأثر موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو المرض أو وفرة الغذاء

10-2- العوامل المناخية :

تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15 إلي 16 سنة وفي المنطقة المعتدلة بحوالي 12 إلي 13 سنة أما المناطق الإدارية الاستوائية تبدأ من 9 إلي 12 سنة

10-3- اختلاف الأجناس:

وهناك من يقول أن هناك علاقة بين البلوغ والأجناس والشعوب النورية هي التي تمكن الجزء الشمالي الغربي من أوربا أبطئ غي الوصول إلي المراهقة من الشعوب التي تسكن البحر الأبيض المتوسط

10-4-العوامل الاجتماعية:

يري "بولدين" أن الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرا عن الأولاد الذين يعيشون في المدن

10-5-ثقافة المجتمع وقيمه التي يمر بها:

إن الوضع المراهق في المجتمعات الرأسمالية حيث يشعر بعض المراهقين أن حياتهم أصبحت بدون هدف معين يختلف عن وضعيته في المجتمع عربي أو ثقافة إسلامية¹

11- أهمية مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستها لمرحلة المراهقة إلي أنها مرحلة دقيقة وفاصلة من الناحية الاجتماعية , إذ يتعلم فيها تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج الحياة الأسرية بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ ميول جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد الطفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلي الطفولة إلي المراهقة إلي الرشد

¹قوا سمية نور الدين, جبار زكرياء, عبد اللطيف محمد الطاهر:دوافع تلاميذ الطور الثانوي 17-18 سنة نحو ممارسة نشاط كرة اليد (ليسانس) سوق أهراس, سنة 2013 ص37

هكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة، ولذلك هناك اهتمام متزايد لمرحلة المراهقة ودراستها في المجتمعات المتقدمة.

سبيل النمو السري ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تتضج فيها القيم الروحية والدينية والخلقية ويحدث فيها ما يسمي باليقظة الدينية ، ازدهار المشاعر الدينية لدي المراهق، كذلك النزعات المثالية والأخلاقية بحكم ما يصل إليه المراهق من نضوج العقلي فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة أو المعنوية التي لم يكنلقويعدا استيعابها قبل سن النضوج .وتتعرض النزعات المثالية لدي المراهق إذا ما وجد التوجيه الصائب في شكل اهتمام .

إذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق باللاحق لإدراكنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة لذلك لان المراهقة السوية تقود إلي مرحلة شباب سوية تقود إلي مرحلة شباب سوية أيضا وبالمثل فإن مرحلة إذا كانت سعيدة وسوية أدت إلي مرحلة رشد سوية أيضا فالمرحل السابقة تترك بصماتها قوية وواضحة علي مراحل اللاحقة في حياة الإنسان.¹

12- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

إذا كان تعريف التربية البدنية بصفة عامة إنها جزء من التربية العامة ، وتساهم في دفع عملية تقدم المجتمعات ،وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والحصول علي القيم التي يعجز عن تقديمها وتوفيرها لهم وهذا فأن النشاط التربية البدنية يحقق هذه الأهداف علي مستوي المجتمع فهو يتضمن النمو الشامل المتزن للمراهق ،ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المراحل التي يمر بها . وتظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية والتي تزيد دافعية ورغبة و تفاعلا في الحياة اليومية وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح المراهق حيث تعمل على تحقيق نوع من الراحة الفكرية والبدنية و تجعله يعبرون عن مشاعرهم بحركات رياضية متوازنة.²

ذلك لان النمو السريع يؤثر في فترة المراهقة كثيرا على صحة الصبية من الجنسين حيث تنمو الأطراف بمعدل أسرع كما أن التغيرات التي تطرأ على الجسم وخاصة لدى الفتيات (مظاهر الأنوثة) تدفعهن إلى الانطواء والبعد عن النشاط الحركي ،الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة في أهم مراحل النمو .

ويجب الانتباه لذلك وتهيئة الفرص المناسبة والمكان المناسب لهن لمزاولة الرياضة بحرية دون حرج وتعد الرشاقة والتوافق العضلي العصبي من الأهم التي يجب العناية بها حتى تتحاشى المشاكل التي يتعرض لها

1- عبد الرحمن محمد العويبي : مرجع سابق، ص208

2- بن عبد الرحمن سيد علي : مرجع سابق ، ص109

المراهقون من الجنسين خاصة في حركة المشي والجري وغير ذلك مما قد يعوقهم عن مزاوله الرياضة أحيانا أن إفراز الهرمونات وأهمها الهرمونات الجنسية وهو أهم ما يميز هذه المرحلة حيث تزداد القوة العضلية لدى الذكور نتيجة لإفراز هرمون الذكورة المعروف " لتسترون" ويزداد حجم الصدر لدى الإناث نتيجة إفراز هرمون الأنوثة المعروف بالايستروجين".

أو مزاوله الرياضة للمراهقين أمر غاية في الأهمية لتوجيه طاقته نحو عمل صحي مفيد وتخليصهم من مشاكل هذه المرحلة وأهمها المشاكل النفسية والجنسية وبذلك تضمن لهم قدرا كافيا من التوازن الاجتماعي النفسي والعاطفي والبدني وهذا يتطلب تفهما كاملا من الآباء والمربين لمشاكل المراهقين استخدام الرياضة في التغلب عليها هذه المرحلة هي أفضل مراحل الانتقاء والتوجيه المبكر للأبطال بشرط الممارسة السابقة حيث يمكن التعرف علي مدي استعدادات الشخص بوضوح لمزاوله أنواع الرياضة والتفوق فيها وهي مهمة يجب أن نوليها عناية واهتمامات خاصا¹

13- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية عند المراهقين :

تسعى المدارس التربوية في جميع أطوارها خاصة مدارس التربية البدنية الرياضية لتنمية جميع المهارات الحركية التي يتلقاها التلميذ في كل الأطوار ويراعي في ذلك استبعاد الرياضات التي لا تتلائم مع البنات مثل رفع الاثقال والملاكمة وتتشابه ألعاب البنات مع البنين في بعض الرياضات مثل : كرة السلة , كرة اليد , كرة الطائرة²

14 - واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة :

يجب عليه مراعاة ما يلي :

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول .
- الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث النوع والكم .
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلاميذ في تلك المرحلة .
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف .
- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ من أجل اظهار ميوله واستعداداته .
- توجيه التلميذ بحذر حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة .
- لأنه على درجة كبيرة من النضج فيمراعاة لهذه المبادئ يمكن كسب ثقة المراهق وتحويل تلك الاضطرابات والطاقة الزائدة لأوجه النشاط الرياضي المفيد

1- فاروق عبد الوهاب :الرياضة وصحة والياقة البدنية ,ط1, دار الشروق , القاهرة , سنة 1995 , ص63

2- محمد عوض بسيوني وآخرون : مرجع سابق , ص 22 .

خلاصة

ان فترة المراهقة مرحلة غير عادية تصاحبها تغيرات نفسية فسيولوجية , وهي مرحلة انتقالية من الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام دون أن تترك أي أثر في الشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة وخصوصا من قبل الوالدين ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها النمو منها الراحة والترويح عن النفس والكثير ما تعتمد علي الأنشطة الرياضية فهي أنجح الأنشطة الترويحية , وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في التحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا كما تساعده علي اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الفصل الرابع القدرة والكفاءات المهنية

تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارات دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و الرياضة المدرسية واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا إقبالا شديدا من الشباب من نفس الجنسية , مما لا بد للتلاميذ الممارسة للرياضة في السلك الدراسي أن يتحلى ببعض المهارات و المتطلبات , حتى يتمكن من الارتقاء إلى أحسن النتائج الرياضية مع الزملاء في الصف , و لذلك الوصول بأدائه إلى أعلى المستويات للتفوق في المنافسات بين المدارس سواء جهويا أو وطنيا حتى على الصعيد العالمي إن أمكن ذلك .

1- القدرات المهارية:

يمكن تعريف المهارة بأنها الحركات التي تحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد¹.

- يعرفها (سميل بيرت Burt) "يعتبر إن القدرة هي وسائل علمية لتنسيق الأداء"².

- يعرفها (فرنون Vernon) بأنها "تفي وجود طائفة من الاداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا عاليا و تتمايز إلى حد ما ، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للاداءات"³.

- يعرفها حامد رمضان "إن القدرات المهارية هي جميع المهارات الأساسية للسباحة التي يقوم بها السباح والتي تؤدي حسب قانون الرياضة حيث تكون هذه المهارة حركية، والحركة المهارية هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية التي تؤدي بكل دقة وكلما كثفت التدريبات كلما تطورت هذه الحركة"⁴.

- يعرفها (frey) "تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي، تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة و قليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، وتعلم نسبيا وبسرعة حركات رياضية"⁵.

- يعرفها (طلحة حسام الدين) "قدرة عالية عمى الإنجاز سواء كانت بشكلفردى أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها"⁶.

1-2- أنماط القدرات:

نجد هناك نمطين من القدرات⁷:

أ. القدرات العامة: هو نتيجة التعلم الحركي، وهو متنوع بمعنى يوجد في مختلف النشاطات الرياضية، يظهر في العديد من مجالات الحياة اليومية و الرياضية، و حقيقة مشاكل لتوافق الحركي يمكن ان تحل بطريقة عقلانية و ابداعية.

1- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، بغداد، 1997، ص 96.

2- نفس المرجع السابق، ص 123.

3- بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، بغداد، 1996، ص 89.

4- حامد رمضان احمد أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، ص 66.

5- D, frey, Margrat: The Dynamics of Motor Skill Acquisition, New Jersey, Prentice-Hall, 1972. P 23.

6- طلحة حسام الدين مفاهيم عامة في التعلم الحركي، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق، 2008، ص 62.

7- بسطويسي احمد، مرجع سابق، ص 101.

ب. القدرات الخاصة: على خلاف ذلك تتطور القدرات الخاصة في ايطار لنشاط الرياضي المعني، كما يشير إليه السهولة و القدرة على تنويع الحركات المركبة في تقنية الرياضة الممارسة، وفق النشاط الرياضي الممارس، هناك عديد الصيغ للروابط والوسائل، تكون مفضلة وتشغل مكانة أساسية في الحركة.

1-3- أهمية القدرات:

إن القدرات أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية و أصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية و لهذا نرى أن تطورها سيصب إيجابيا في تطور المستوى العام للرياضي و ذلك من خلال:

- كفاءة القدرات تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الحركية.
- جودة أداء الرياضي في الحركات و الاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.
- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.
- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع و الهادف للمهارات الرياضية في الشروط و المواقف المتغيرة.
- تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المتدرب لسنوات عديدة.
- تحدد القدرات بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الاخرى في حدود القدرة الانجازية للرياضي.
- قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام و الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية¹.

1-4- القواعد الرئيسية في تنظيم طرق تدريب القدرات:

هناك بعض النقاط المهمة في تنظيم طرق تدريب القدرات هي التمرينات البدنية العامة والخاصة:

- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية و التوافقية.
- ضرورة التنويع الكثير في الوسائل التدريبية و التنويع في تنفيذها.
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية من خلال اللجوء إلى خطوات معينة غي طرق التدريب.
- البدء بتنمية القدرات في سن مبكر من عمر المتدرب.
- تنمية القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لا حقاو بصورة متدرجة.
- تنمية القدرات الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي.

1- راتب الخوليو أمينأونور: التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982، ص 65.

- قليل من التكرارات لكن كثير من التمارين التي تسمح بنفس المتطلبات لتسيير الحركة.
- عديد التكرارات لبعض التمارين و لكن مع تغييرات مستمرة و موجهة في طريقة وشروط التنفيذ.
- الزيادة في شدة التنفيذ.
- زيادة في حجم و زمن التمارين.
- تدريب القدرات يجب أن ينجز في الجزء الاول للحصة التدريبية¹.

1-5- مكونات القدرات:

- ✓ **القدرة على الربط الحركي:** هي قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلف اجزاء الجسم بغرض إنجاز حركة شاملة.
- ✓ **القدرة على التحليل:** هي القدرة على إنجاز حركة بدقة متناهية مع الاقتصاد في الحركة، تسمح بتكيف الحركة مع الوضعية.
- ✓ **القدرة على التوازن:** هي إمكانية الحفاظ على التوازن أثناء الثبات أو الحركة، هذه القدرة تكتسب في مرحلة النشء و تزول مع السن في حال عدم التدريب عليها.
- ✓ **القدرة على التوجيه:** هي القدرة على تحديد وتغيير حركات الجسم والاشياء الأخرى في الفضاء والزمن (أي المكان و الزمن المحدد).
- ✓ **القدرة الإيقاعية:** هي القدرة على إعادة إنتاج، زيادة أو تخفيض ايقاع الحركة.
- ✓ **القدرة على رد الفعل:** هي قدرة الفرد على إنجاز وبطريقة سريعة لقطة حركية على اساس إشارة كمعطاة، حيث يجب التنفيذ في الوقت المناسب و بأقصى سرعة.
- ✓ **قدرة على إعادة التكييف:** قدرة الفرد على تكييف لقطة حركية يقوم ا في وضعية.

2- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة :

2-1- هل المهارة هي القدرة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة ، فهي مجموعة أو جملة من الاداءات المرتبطة و المتشابهة و يمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسخر ...عنها و يدل عليها ، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال دينية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات ، و يعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها .

1- رمزية الغريب: التعلم دراسة نفسية وتوجيهية تفسيرية، ب ط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1977، ص 159.

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه و تترابط فيما بينها.

و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة شيئان مختلفان ، و يرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد و محدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم ، و من ملاحظتها و ممارستها ، بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية و الشمولية غير ظاهرة ، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة و التعلم و تتحسن وفقا لمستويات النضج ، و تؤثر في أداء العديد من المهارات، وبهذا يكون عدد المهارات اكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد¹.

2-2- الفرق بين المهارة و التقنية :

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية و التقنية حيث تعتبر هذه الأخيرة جزءا مكملا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب في الأداء المهاري الخاص مثل : (القفز الطويل ، رمي الرمح و الجمباز ... الخ) . كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل الخصم و أداة اللعب ، و هذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل : كرة القدم ، كرة السلة ، و كرة اليد ... الخ ، كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية . إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي و إدراكه الحسي و قدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة ، و ما تتطلبه من استجابات ضرورية و مناسبة ، و تتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة ، مادة أولية لبنائها حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم و التعاقب وفقا لقوانين و متطلبات اللعبة أو الرياضة إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة ، السرعة ، المداومة ، و الرشاقة) ، فمثلا تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي الطريقة السرجية ، الطريقة المقصيبة و الطريقة الظهرية (فوسوري) ، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة ، و الاستعدادات النفسية و البدنية لكل فرد .

كما يتغير أسلوب و طريقة أداء المهارات الحركية في المجال الرياضي وفقا لقوانين و متطلبات وظيفة كل نشاط ، حسب محددات خاصة نوجزها في سبعة إبعاد هي² :

. الإمكانات البدنية : وهي الاستعدادات البدنية للإفراد (القوة ، السرعة ، المداومة و الرشاقة)

. الاستعدادات النفسية للاعب .

¹- خيون يعرب: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، ب ط ، بغداد، 2002، ص 33.

²- نفس المرجع، ص 53.

. قوانين و قواعد النشاط .

. الوسائل و الأجهزة الخاصة بكل نشاط .

. طبيعة و مكان اللعب أو النشاط مثل طبيعته الأرضية .

. الملابس الخاصة بكل نشاط .

. طبيعة البيئة التي يكون فيها النشاط .

2-3- الحركة :

هو عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان كنتيجة لعملية التكامل و التوافق بين العوامل العقلية ، البنائية الوظيفية لجسم الإنسان ، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات ، و يرى " محمد يوسف الشيخ " الحركة أنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له معنى أو لم يكن له غرض¹.

3- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله و مسلكه و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة .

- (1989 Thomas) "إن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك : " القدرة ، الاستعداد ، الدافعية ... " و اغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة .

3-1- الأداء و المواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ و اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

3-2- الأداء الدائري :

طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة .

3-3- الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة.

4- الأداء المهاري :

هو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة و الذي يمكن بواسطته حل الواجبات المهارية المراد تنفيذها ، و إن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج

1- فتحي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 77.

جيدة خلال المباريات ، ينبغي على اللاعبين عند أي أداء أن يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل أن يقوم بها الخصم و إيجاد حلول ملائمة لها مع مراعات ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذا الموقف بشكل مناسب ، إن إتقان أداء المهارات تكون عملية انسيابية تتصاعد مع تأثير التدريب و زيادة خبرة اللاعبين و زيادة مدة الاتصال بين اللاعب و الأداة مما يؤدي إلى تطوير الإحساس بالأداة عند اللاعب ¹.

5- مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاثة مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي ² :

5-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأول لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ، و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية ، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله و كفاءة الأداء المهاري .

5-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، و مع البعد من وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء .

5-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية .

1- صفوت فرج: القياس النفسي، ط3، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1989، ص12.

2- نفس المرجع السابق، ص33.

6- أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى مستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه¹.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط ، و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة ، و بما أن المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة فوجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة .

7- العوامل التي تؤثر في تطوير الأداء المهاري² :

- . عوامل وظيفية و تشريحية .
- . عوامل نفسية .
- . عوامل بدنية .
- . عوامل تتعلق بالفروق الفردية .
- . تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة .
- و لغرض ضمان عملية تطوير كفاءة اللاعبين عند الأداء المهاري في مواقف اللعب المختلفة يجب أن يتم إتباع عدة طرق منها :
- . التكرار في أداء المهارة .
- . أداء المهارة بظروف غير متوقعة .
- . التغيير المستمر للأداء المهاري خصوصا الذي يتميز بالصعوبة .
- . ربط الأداء المهاري مع الصفات البدنية .

1- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 100.

2- نفسالمرجع السابق، ص 147.

من خلال ما تقدم أعلاه فان الوصول بالمهارة إلى حالة الأداء الأوتوماتيكي تكون من خلال:

- . القدرة على أداء المهارة بدقة عالية .
- . القدرة على أداء المهارة بتناسق حركي عالي .
- . تكون المهارة جزء من الأداء الحركي .
- . انتقاء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .

8- طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري¹ :

8-1- مفهوم التعلم :

يعتبر التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية ، حيث يعرفه " جيتكس " بأنه تغير من السلوك له صفة للاستمرار و وصفه بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه و تحقق غاياته .

و يعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و حركية و لا يكاد يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم ، و التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية .

و يضيف احمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة ، و أن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج في عملية النمو و التعب لذا فانه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية و الوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ، و من هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما انه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة و الخبرة .

8-2- طرق تعلم الأداء المهاري :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة و لكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها و يحدد مفتي إبراهيم حمادة و بصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي :

- . الطريقة الجزئية لتعلم المهارات .
- . الطريقة الكلية لتعلم المهارات .
- . الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة) .

1- سامي محمد ملحم: سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط2، عمان، ، 2006، ص 158.

8-2-1- الطريقة الجزئية :

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة (المعقدة) المركبة من بعض الأجزاء المعقدة ، و تناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء .

و هذا على حساب ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بان في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين بأداء المهارة الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية :

- . عندما تكون المهارة طويلة المدى و صعبة الأداء .
- . عندما تكون أجزاء المهارة معقدة .
- . عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل .
- . عند توفر وسائل ... للصغار في السن .
- . عندما يكون المتعلمون صغار في السن .

8-2-2- الطريقة الكلية :

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت و يكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون ينبه إلى جزئياتها ، و من خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك و التذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة و مهارات كرة القدم تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري و الوثب و الرمي باستخدام الكرة ، لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جداً لتعلم المهارات الخاصة في كرة القدم لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة ، لان التعلم لا يعتمد على كيفية أداء المهارات الحركية ، و لكن كيفية استخدامها في مواقف و أوقات اللعب المختلفة و مع المنافسين لان كليات الأداء تعتمد على التوقيت السليم لاختيار المهارات المناسبة تبعاً لسرعة حركات المنافس و الزملاء ، لان المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة و درجة نفع و إفادة اللاعب لفرقتة لان مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق .

و تذكر عفاف عبد الكريم : " يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لان إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي .

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث ذكر : على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين :

. درجة تعقيد المهارة الحركية .

. درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة .

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد و مرتفعة في درجة تكامل و ترابط أجزائها ، فهي في هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية ، و إذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة و درجة تكامل و ترابط أجزائها منخفضة فان من الأفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية .

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعات الاشتراطات التالية :

. أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة .

. أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التخيل الحركي .

. أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة و مناسبة لإمكانات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية .

. عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء .

8-2-3- الطريقة الجزئية الكلية (المختلطة) :

يقول إبراهيم حمادة : " من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبها ، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معا ، حتى يتمكن الاستفادة من مزايا كل منهما ، و في نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة .

و بهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسط للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها : " يوحى الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا (كلي ، جزئي ، كلي) .

و عند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية :

. تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر¹.

. تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية

.مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .

و يلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم ، فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة و مؤثرة .

1- سامي محمد ملحم: سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية، مرجع سابق،ص 188.

8-3- تطوير الأداء المهاري :

أولاً : مفهوم تطوير الأداء المهاري :

. تنمية الأداء تعني (تحضير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة و الإنسانية و الدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .
 . تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى¹ .

ثانياً : أهداف تطوير الأداء المهاري :

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي :

- . أداء ثابت المستوى و غيرمتذبذب في محاولات الأداء .
- . أعلى درجات الدقة .
- . بذل اقل جهد ممكن أثناء الأداء .
- . أعلى استشارة للدفاعية .
- . الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة .
- . درجة مناسبة من المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير / أجهزة / ميدان تنافس / طقس / ...الخ) .

9- المهارة الحركية الرياضية² :

9-1- مفهوم المهارة :

لفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة , وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سيق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان و الدقة

9-2- أنواع المهارات :

حيث هناك ثلاثة أنواع للمهارة نعرفها كالتالي :

. مهارات معرفية : مثل مهارات الحساب و الجبر و الهندسةالخ.
 . مهارات إدراكية : هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل: مهارات إدراك الأشكال المختلفة.

1- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 111.
 2- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، المختار للنشر والتوزيع القاهرة، 2002، ص 198.

. مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية.

9-3- مفهوم المهارة الحركية الرياضية :

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ".
و تعرف أيضا : " بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن " .

و تعرف أيضا : " هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية , بدقة و كفاءة عاليتين و بالاختصار في الوقت و الجهد " .
وعرفها احمد زكي صالح (1965) : " بأنها السهولة و الدقة في إجراء عمل من الأعمال " , و أشار سمين و هيدجينز (1968) : " بأنها نشاطات تتضمن استخداما متناسقا لمجموعات عضلات الجسم الكبيرة و الصغيرة أي تكون فيها الحركة الجسمية هي السائدة¹ " .

10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

في تصنيف لبولتون Poulton 1957 المعدل بواسطة كتاب كراب knapp 1977 , و هو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة يطلق عليه تصنيف الانغلاق الانفتاح, تم تقسيم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة².

10-1- المهارات المغلقة :

في الرياضات التي تمارس في سباق " مستقر يمكن التنبؤ به دون تفاعل مباشر بين الخصوم " , الانجاز فيها يتوقف أساسا على نوعية المهارات التقنية المنفذة تبعا للمتطلبات , هذه المهارات تسمى " المهارات المغلقة " .

10-2- المهارات المفتوحة :

في الرياضات التي تمارس في سياق " متغير غير مؤكد مع تفاعل مباشر بين الخصوم " , تأقلم اللاعب مع هذه البيئة الغير مستقرة و المحيرة و المعرقة يعتبر أساسيا .
انجاز اللاعب يكون مرتبطا بقدرته على التأقلم مع هذا السياق و ذلك من خلال " المهارات المفتوحة " أين تعطى الأهمية للإدراك و قراءة و تفسير الوضعيات و استباق التغيرات .

1- نفس المرجع السابق، ص 203.

2- محمد عبدالغني عثمان: التعلم الحركي للتدريب الرياضي، مطبعة الفيصل، الكويت، 1987، ص 47.

11- العوامل المحددة لطبيعة المهارات :

- تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير kerr) حول ثلاث عوامل أساسية هي:
- شكل و طبيعة العمل : إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة , أو يتطلب تكراراً مستمراً و معقداً فتكون المهارة مركبة أو معقدة .
 - نمطية العمل : تتخذ نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما :
توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن .
 - التسلسل أو التعاقب Sequencing
 - النتائج المفترضة مسبقاً , يعبر عنها بالسرعة و الدقة و الكفاية التي يتم بها انجاز المهارة , و كيفية الأداء أو درجة صعوبته¹ .

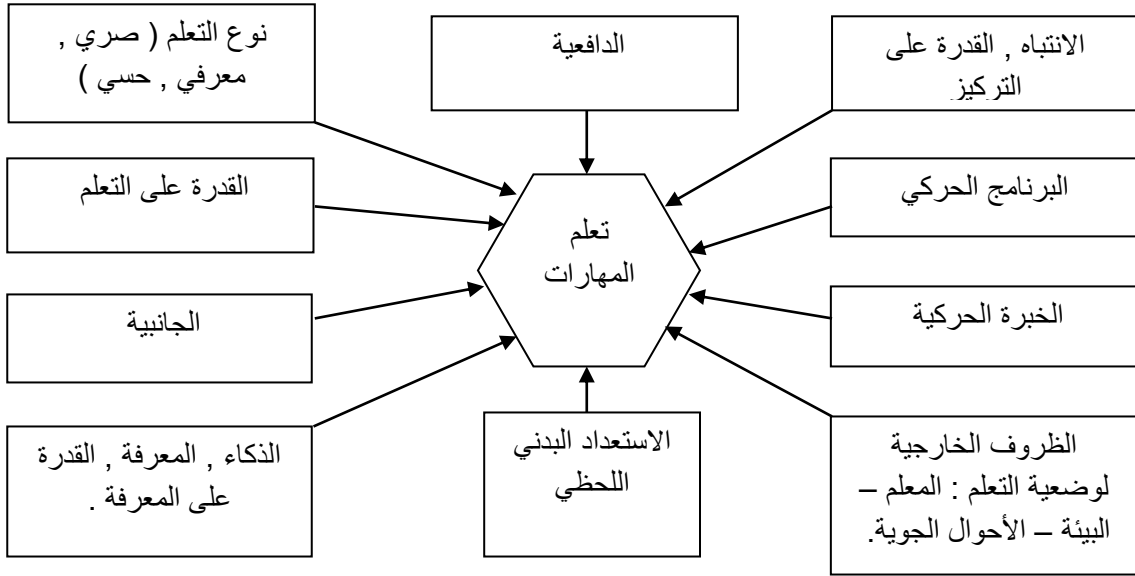
12- العوامل المحددة للمهارة الحركية الرياضية :

- سرعة إدراك و تقدير البيئة .
 - سرعة التأقلم مع الظروف الجديدة للمنافسة .
 - سرعة اتحاد القرار خلال المنافسة .
 - القدرة على تقليد الحركة بدقة عالية .
 - سرعة و دقة ردود الأفعال المعقدة .
 - القدرة على استعمال بفاعلية الصفات البدنية الغير خاصة في الرياضة الممارسة .
- إن هذه العناصر يمكنها أن تضمن التقدم في تعلم الحركة , ولباقة الرياضي خلال المنافسة.

13- العوامل المحددة لعملية تعلم المهارة:

- مثلاً يمثل الشكل رقم (3) , التعلم التقني يخضع لتأثير عدد من العوامل الخارجية أو الداخلية العامل الأساسي لكل عملية تعلم حركي كما في الانجاز الرياضي هي الدافعية , الدافعية الايجابية في الرياضة هي شرط عام للانجاز الحركي مهما يكون مستوى الانجاز الذي نتواجد فيه .
- التعلم لا يمكنه التقدم بنسب مهمة إلا إذا كانت العناصر الداخلية و الخارجية التي تحدد الانجاز متطور بشكل مثالي و متأقلمة مع المتطلبات الفردية .

1- نفس المرجع السابق، ص 53.



الشكل رقم 01: العوامل المؤثرة على تعلم المهارات الرياضية¹

14- شروط تعليم المهارة الحركية:

تتضمن شروط تعلم المهارة الحركية أربعة نقاط أساسية هي : الدافعية و النضج و الممارسة و التغذية الرجعية .

فيكون نشاط الفرد أثناء عملية التعليم مدفوعاً إليه بدافع العلاقة بين الفرد و الظروف البيئية المعينة التي يتضمنها الموقف التعليمي و ذلك لتحقيق غرض معين في هذه البيئة

وتتضمن مواقف التعلم بصفة عامة عدداً من العقبات لا بد أن يتغلب عليها المتعلم ، أو يتصرف بالنسبة لها تصرفاً معيناً يحقق تعلمه ، و لن يتمكن الفرد من التخلص من هذه العقبات و الوصول إلى الغرض المطلوب إلا إذا بذل مجهوداً حقيقياً و قام بنشاط خاص يحقق هذا الغرض² .

و تدل سرعة الاستجابات على مستوى الدافعية كما تقدر درجة الدافعية بمقدار الجهد الذي يبذله الفرد لتحسين الأداء و ترجع معظم الفروق في تعلم المهارات الحركية لاختلاف الفروق في الدافعية .

و يعتبر النضج في كافة النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية من العوامل الهامة المؤثرة في التعلم لأنه يحدد إمكانيات سلوك الفرد ، يحدد بالتالي مدى ما يستطيع أن يقوم به من نشاط تعليمي و ما يصيبه من مهارة و خبرة .

1- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، مطبعة الفيصل، الكويت، 1987، ص 147.
2- محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم، الكويت، 1987 محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار العلم، الكويت، 1987، ص 111.

و ينمو كل كائن حي وفقا لنمط معين تحدده العوامل العضوية الوراثية إلا أن هذا النمو تحدث آثاره في البيئة الخارجية بحيث يتوقع من لكائن الحي إذا توافرت هذه الشروط الخارجية أن يتبع خطا نمو معين و يصل إلى مستويات معينة في النضج خلال هذا النمو .

و لا يمكن أن تتم عملية التعلم بدون توافر الممارسة و المقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار المادة المتعلمة من غير هدف , و إنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين و الذي يؤدي إلى تحسين الأداء .

فالتكرار وحده من غير أن يعرف المتعلم الأخطاء التي يرتكبها أثناء الممارسة قد تؤدي إلى تثبيت هذه الأخطاء و إلى إعاقة التعلم , و يستطيع المعلم أن يساهم مساهمة كبيرة في عملية التعلم عندما يساعد المتعلم في اكتشاف أخطائه بنفسه , و عندما يحدد له المستوى الذي وصل إليه تعلمه , فيجب أن يتعرف المتعلم على أخطائه بنفسه أول بأول و يصححها و يعدل سلوكه نتيجة هذه المعرفة الفورية و بالتالي يتحسن أدائه.

و تؤكد التغذية الرجعية جانب المعلومات من التعلم , و هي عبارة عن معلومات متاحة للمتعلم تجعل من الممكن مقارنة أدائه الفعلي مع أداء معياري للمهارة , و تقوم التغذية الرجعية بدور هام في تعلم المهارات الحركية في المتغير الوحيد الذي يحكم اكتساب المهارات , و يساعد في وضع محك للأداء بتحديد الأفعال بدقة , و هي باعث للاهتمام و الدافعية و رفع معدل التعلم , و تتركز وظائف التغذية الرجعية في ثلاث أعمال كما أشارت إليها رمزية الغريب 1975 و هي :

. إحداث حركة أو سلوك في اتجاه هدف معين .

. مقارنة آثار هذه الحركة بالاتجاه الصحيح للحركة و تعيين الخطأ .

. استخدام إشارة الخطأ السابقة لإعادة توجيه التنظيم .

15- بيداغوجية تعلم المهارات الحركية الرياضية¹ :

1-15- بيداغوجية تعلم المهارات المغلقة :

تعلم المهارات المغلقة متعلق أكثر بالطريقة التحليلية و هي مخصصة أساسا إلى تقليد حركة محددة و مقننة سابقا , إلى تنفيذ أكثر فأكثر دقة و في المعيار التقني للرياضة , مستند عادة إلى نموذج مقدم من طرف رياضي ذا مستوى عالي .

1- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية و علم النفس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 163.

هذا التعليم مبني حول تحليل و إعادة بناء الحركة التقنية، و مرتكز على الصورة النمذجية و مقوى بعدد كبير من التكرارات .

الرياضي و خصوصا المبتدئ يخصص أكثر انتباهه و مجهوداته و دافعيته إلى اكتساب تقنية متكاملة و متميزة بقدر الإمكان .

15-2- بيداغوجية تعلم المهارات المفتوحة :

تعليم المهارات المفتوحة يتطلب طريقة أكثر إجمالية، تحتم الأخذ بعين الاعتبار السابق الذي يتحرك فيه اللاعبون.

- المربي لا يمكنه فقط تقديم تمارين تقنية صافية ، إذ يجب عليه إدخال و بشكل متدرج عناصر غير متغيرة خاصة بالعب و بطابعه الذي لا يمكن التنبؤ به (الكرة بطبيعة الحال ، و لكن كذلك مواجهة ثابتة ، ثم مواجهة متحركة ، التفكير في أيطار التحرك و وقت التنفيذ)، على اللاعب كي يتقدم أن لا يتفرغ فقط للعلاقة ل لاعب كرة ، من اجل مساعدته على مهامه ،

المربي إمكانية عرض وضعيات مشكوك فيها ، " يتواجه فيها اللاعبون ليس فقط على صعوبات من نوع تقني لكن كذلك على مشاكل خطية وكذلك قراءة اللعب من المؤكد أن اللاعبين يجب عليهم التكرار لكن أمام كل وضعية جديدة يتوجب عليهم الاستئناف بطريقة أخرى .

16- مراحل تعلم المهارات الحركية الرياضية¹:

16-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأول لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ، و تبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية ، ومن الأهمية في هذه المرحلة مراعاة هدوء الجو و أن يكون تصحيح الأخطاء من خلال الشرح و تكرار النموذج و خاصة فيها يتعلق بالنقاط الأساسية للمهارة المتعلمة ، و انه يجب التأكيد على الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية من صور و فيديو في شرح المهارة ، و أيضا الرسومات و الصور المتسلسلة و ذلك من خلال أداء (تقديم بصري) و الشرح اللفظي (تقديم سمعي) .

و من أهم واجبات المدرب في هذه المرحلة الشرح الدقيق للطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة و إصلاح الأخطاء مباشرة بمجرد ظهورها في أداء اللاعب حتى لا تكون لها أي تأثير سلبي مستقبلا أثناء أدائه .

1- نفس المرجع السابق، ص 178.

16-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

و تتضمن هذه المرحلة مسار التعلم منذ الوصول إلى مرحلة التوافق الأول حتى مرحلة يستطيع فيها المتعلم أداء المهارة بدون أخطاء تقريبا ، و يعد التوافق في هذه المرحلة مقارنة بالتوافق الأول بأنه عبارة عن شكل أكثر تكيفا و هادفيا و اقتصادية إلى حد كبير ، و بدون ذلك لا يمكن الوصول إلى مستويات عالية في النشاط الرياضي و التوافق الدقيق يعني الوصول إلى مرحلة عالية التنظيم كما يصبح السير الحركي متناسق انسيابي ، و تختفي الحركات الزائدة و المساحية ... و هو بالأساس عندما تكون الحركة اقتصادية و جميلة و نظيفة و خالية من الحركات الغريبة ، و هذا كله يأتي من خلال الاستمرار في التعلم و المهارات و التدريب المقنن .

إذ يجب أن يعتمد المدرب في هذه المرحلة على تصعيب المهارات الأساسية و ربط المهارة بعضها ببعض من خلال أداء المهارات الأساسية الحركية مع ربط الأداء المهاري ببعض القواعد الأساسية للأداء الخططي البسيط .

كذلك يجب على المدرب في هذه المرحلة أن يوجه لاعبيه للنواحي الهامة في الأداء المهاري للحركة ، مع مساعدتهم على كشف و اكتساب خفايا و إسرار المهارة الأساسية عن طريق استخدام الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية .

16-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب المتعلمون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما و انسيابية ، يكون من المهم الوصول إلى مرحلة الإتقان و التثبيت و التكامل و التي تتميز بان مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام ، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية و القدرة على أداء المهارة تحت أي ظرف (التكامل) ، و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء و استخدام التمرينات المتنوعة و التي تتميز بتغير الاشرطات و العوامل الخارجية أثناء التمرين لوجود منافس أو أكثر ، و كذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة ، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي أليا و بدون تفكير أثناء المباراة ، و ترتبط هذه الآلية بالدقة و الإتقان التام للمهارة .

17- خصائص المهارة الحركية الرياضية¹ :

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص هي:

- ✓ المهارة القابلة للتعلم : إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب و تتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء .
- ✓ المهارة لها نتيجة نهائية : تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا و التي تحدد قبل انجازها .
- ✓ ثبات النتائج : كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر .
- ✓ اقتصادية و فعالية الجهد : هو ذلك التوافق و التجانس و الانسيابية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لادخار الأداء الصحيح و بفاعلية .
- ✓ قابلة لتحليل متطلبات استخدامها : المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط ، و لكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب أثناء مواقف التنافس المختلفة .

18- مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان ، و هو ما يؤكد " أسامة كامل راتب " فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي بمراحل النمو الحركي ، و يرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية و القدرات البدنية .
و يمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي²:

- **المرحلة العامة و الانتقالية :** تبدأ هذه المرحلة من 07 سنوات و تمتد إلى غاية 12 سنة ، يبدأ الطفل فيها بتقنيح و صقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل الحركي إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد .
- **المرحلة النوعية :** تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة ، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، حسب ميوله و استعداده النفسي لنوع الحركية التي يحتويها هذا النشاط ، و يزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد و يتحسن أدائه من حيث النوعية و الدقة و الإتقان
- **المرحلة التخصصية :** تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة ، و تمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط ، و يصبح ادائه أكثر اتقانًا و نوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين .

1- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 196.

2- محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 55.

وتجدر الإشارة إلى الترابط و التدخل الموجود بين المراحل الثلاث بحيث تكمل كل واحدة الأخرى و تشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات و متطلبات ضرورية للمرحلة الموالية سواء من الناحيتين المعرفية و الوجدانية أو من حيث النضج البدني و العصبي .

19- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، إتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية و حركات الثبات و اتزان الجسم.

فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نمو جيد .

و ليس بالضروري أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة ، فالطفل الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز يكفي أن يمتلك قدرا مميزا من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة و ليس بالضروري أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل : الرمي ، القذف و الاستلام التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم¹.

20- الأداء الحركي :

هو عبارة عن قابلية الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات لغرض انجاز واجب معين و تشترك فيه مجموعة عضلية كاملة ، و يجب أن يمتاز الأداء الحركي يتوافق عصبي عضلي عالي وهذا يحصل عن طريق التدريب و التعلم على أي حركة كانت بصورة كاملة من خلال تكرارها لعد مرات ، وهنا يجب أن نشير إلى أن الأداء الصحيح للحركة يجعل تنفيذها أسرع و دقتها عالية بالإضافة إلى قلة الجهد المستخدم فيها ، و يكون للأداء الحركي جانبان رئيسيان² :

- **القدرات الحركية :** و نعني بها الاتجاه الخاص بالإعداد البدني للاعبين بحيث يتلاءم مع متطلبات الفعالية التي يمارسونها .
- **المهارات الحركية :** و نعني بها الاتجاه الخاص يتعلم خاصية الأداء التي تكون مرتبطة بالمهارة و يطلق عليها الإعداد المهاري .

1- محمد حسنة علوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية و علم النفس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 201.

2- يعرب خيون و عادل فاضل : التطور الحركي واختبارات الأطفال ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2007، ص158.

21- دقة تنفيذ الأداء الحركي و المهاري :

إن التنفيذ الدقيق للحركات الرياضية المعقدة من قبل اللاعبين خلال التدريب يتم من خلال عملية الشد و الارتخاء للعضلات العاملة ، و يمكن تحقيق ذلك بوقت قصير نسبيا من خلال تنفيذ الواجب الحركي الذي يعتمد بشكل أساسي على المكان و الزمان و الجهد المستخدم ، و يرى " هاشم ياسر حسن " من خلال خبرته التدريبية المتواضعة أن دقة الأداء الحركي و المهاري للاعب كرة القدم يمكن تنفيذها إذا تطابقت مع اتجاه الحركة من حيث المكان و الزمان و الجهد المستخدم لان الشعور بالمكان يساعد اللاعب تقييم مدى الحركة و الشعور بالزمن يساعد على تقييم سرعة الحركة أما الجهد المستخدم فيساعد اللاعب على تثبيت دقة الأداء ، لهذا تكون القوة المستخدمة عند تنفيذ الأداء و تتوقف دقة تنفيذ الأداء الحركي و المهاري على ما يلي :

- صعوبة التوافق العصبي العضلي عند أداء الحركات الرياضية .
- الانسيابية في تنفيذ الحركات الرياضية .
- الوقت المستغرق في التنفيذ .

عند تعليم اللاعبين المبتدئين المهارات الحركية لا يعني تنفيذ الأداء الحركي و المهاري فقط لان اغلب المختصين في مجال علم التدريب الرياضي يعتبر أن تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من مراحل التعلم و التي تعتمد على استخدام تمارين ذا شدة واطئة مع تكرار عالي في مرحلة الإعداد العام لكن هذا النوع من التعلم لا يكفي اللاعبين في دخول المنافسات و يستخدم هذا الأسلوب عادة عند تدريب الناشئين .

و في المرحلة الثانية من تعلم المهارات الحركية يتم التركيز على تمارين ذا شدة عالية مع تكرار قليل و راحة تتناسب و الجهد المبذول و يستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص عند تدريب المتقدمين ذو المستويات العليا في فترة المنافسات .

خلاصة

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي. من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن التلميذ من إتقان و تثبيته في أي رياضة ، و لا يمكننا إتقان بعض الجوانب النفسية التي يمر بها التلميذ أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها ، و من هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به التلميذ المتمثل في الأستاذ و كذا الزملاء في الصف في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و التغلب على المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فيزيولوجية .

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تسهل في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية، فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج الوصفي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث كله وذلك لما يمكن للباحث التحقق منه من خلالها، حيث أننا قمنا بالاتصال بمديرية التربية والتعليم لولاية سوق أهراس حيث أنه وجهنا إلى مكتب التعليم المتوسط، حيث قمنا بالاتصال بهم أين قدموا لنا كافة المعلومات التي نريدها و ساعدونا أيضاً في ما نطلبه بناء على أن الوضع حرج و ذلك لما يمر عليه الوضع من جائحة كورونا، حيث قاموا بتوجيهنا إلى السيد مفتش التربية الوطنية لمادة التربية البدنية والرياضية الذي بدوره ساعدنا في عملية الاتصال بالأساتذة التابعين له عبر قطر الولاية، حيث قدم لنا عدد الأساتذة المدرسون لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط في كافة المؤسسات التربوية التابعة لولاية سوق أهراس حيث كان العدد الإجمالي لهم 81 استاذ من كلا الجنسين، والذي زدنا بمواقعهم الإلكترونية حيث سهلوا لنا العمل .

قمنا بالاتصال بالأساتذة أيضاً الذين ساعدونا هم بدورهم، و قد قمنا بأخذ عينة عددها 10 اساتذة، قمنا بتوزيع الاستبيان عليهم و ذلك لمعرفة صدقه و ثباته، و بعد ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان على بقية العينة التي تمثلت في 71 استاذ واستاذة.

2- المنهج المتبع:

يعرف منهج الدراسة على انه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة الحقيقية" (عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، سنة 2011، ص 90)، و تماشياً مع موضوع دراستنا فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي بنمط تحليلي، فالمنهج الوصفي يعتمد على الاستقصاء على ظاهرة من الظواهر كما هو موجود لدينا .

3- متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، ومن جهة عزل بقية المتغيرات الأخرى الدخيلة، وبدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل والتصنيف والتفسير ومضلة لنتائجها، ويقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، يقول (فاندالين) «إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي منا لواجب ضبطها هي المؤثرات لخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة» (ديوبولد بفاندالين، 1985، ص 365).

تعتبر الدراسة الحالية دراسة وصفية على هذا الأساس قام الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط المتغيرات قصد التحكم فيها أو عزلها تماماً وكانت على النحو التالي:

3-1- المتغير المستقل : و هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بها , وفي في بحثنا هذا المتغير المستقل هو "الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية".

3-2- المتغير التابع : هو الذي يتأثر بالعلاقة بين المتغيرين و لا يؤثر فيها , وهنا نجده هو " تنمية القدرات المهارية "

3-3- مجتمع و عينة الدراسة:

إنمجتمعالدراسةيمثلالفئةالاجتماعيةالتييريدإقامةالدراسةالتطبيقيةعليهاوفقالمنهج المختاروالمناسب، وموضوع هذاالدراسة متعلق بأهمية الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط. في دراستنا هذه عينة البحث حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، هما لاساتذة التابعين لمديرية التربية والتعليم بسوق اهراس و يتكون عددهم من 81 استاذ من كلا الجنسين.

جدول رقم (01) يمثل مجتمع وعينة البحث

العدد	الجنس
64	ذكر
17	انثى
81	المجموع

4- إجراءات التطبيق الميداني :

- الاتصال بمديرية التربية والتعليم لولاية سوق أهراس.
- الاتصال بمكتب التربية البدنية و الرياضية للطور المتوسط على مستوى مديرية التربية والتعليم لولاية سوق أهراس
- الاتصال بالسيد مفتش التربية الوطنية التابع لمديرية التربية والتعليم لولاية سوق اهراس.
- انشاء استبيان الكتروني.
- الاتصال بالاساتذة التابعين لمديرية التربية والتعليم على مواقع التواصل الاجتماعي و كذلك مواقعهم الإلكترونية.
- قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة قدرها 71 استاذ (ة) .
- قمنا بجمع الاستبيان بعد أن قام الاساتذة بالإجابة و إعادته لنا عبر المواقع الإلكترونية.

5- مجالات البحث:

- 5-1- المجال البشري: تمت الدراسة على الاساتذة التابعين لمديرية التربية والتعليم - سوق أهراس -
 5-2- المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى مديرية التربية والتعليم سوق أهراس.
 5-3- المجال الزمني: لقد تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2019/09/01 إلى غاية
 2020/04/28.

6- أدوات جمع البيانات:

الإستبيان: مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معيّن، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها. (عمار بوحوش، 1995، ص 158).

حيث قمنا باستخدام طريقة الاستبيان (استبيان الكتروني) كأداة لجمع البيانات لكونها من أنجع و أنجح الطرق في جمع البيانات التي نريدها لنتحقق بذلك من الإشكالية التي قمنا بطرحها وكان على النحو التالي:

- المحور الأول: تحت عنوان "الالعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط"، وكان يضم عشرة اسئلة (10) من السؤال رقم (01) الى السؤال رقم (10)، مقسمة حسب التقسيم الثلاثي ليكرت.
- المحور الثاني: تحت عنوان "مساهمة الالعاب الشبه رياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط"، وكان يضم عشرة اسئلة (10) من السؤال رقم (11) الى السؤال رقم (20)، مقسمة حسب التقسيم الثلاثي ليكرت.
- المحور الثالث: تحت عنوان "القدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية وانعكاسها الايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط"، وكان يضم عشرة اسئلة (10) من السؤال رقم (21) الى السؤال رقم (30)، مقسمة حسب التقسيم الثلاثي ليكرت.

6-1- الاسس العلمية لأداة البحث:

أولاً- الصدق

- الصدق الظاهري

ويقوم على فكرة مدى مناسبة العبارة الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على عدد من المحكمين من ذوي

الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات الاستبيان، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة.

- صدق الاتساق الداخلي

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان: مدى اتساق جميع فقرات الاستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه أي أن العبارة تقيس ما وضعت لقياسه ولا تقيس شيء آخر. وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة.

➤ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول: الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية القدرات المهارية

لدى تلاميذ الطور المتوسط

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الأول

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
01	هل يمكن من خلال الألعاب الشبه رياضية تعليم وتنمية القدرات المهارية ؟	0.407
02	ما هو تقييمك للألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟	0.676
03	- هل تعتقد ان اكساب قدرة مهارية معينة كان نتيجة؟	0.683
04	ما هو الغرض الذي تؤديه الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟	0.493
05	ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟	0.371
06	هل يقوم التلاميذ بتطبيق القدرات المهارية المتعلمة في رياضة ما تطبيقها في رياضات اخرى؟	0.631
07	هل يلزمنا وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية في الألعاب الشبه رياضية؟	0.939
08	كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية ؟	0.736
09	كيف ترون الألعاب الشبه رياضية حسب الأهمية؟	0.763
10	ما مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية ؟	0.216

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثالث : الالعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة r الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

➤ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني: مساهمة الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية

البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
01	هل الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ ؟	0.821
02	في رأيك هل الحصة الغنية بالحركات تساعد في رفع معنويات التلاميذ ؟	0.861
03	هل يشعر التلاميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الالعاب الشبه رياضية ؟	0.821
04	في رأيك هل الالعاب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الروح الجماعية و التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ ؟	0.710
05	هل ترى ان تنمية القدرات المهارية المتعلمة نتيجة الالعاب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الدافعية او الاقبال على حصة التربية البدنية و الرياضية ؟	0.593
06	هل يتفاعل التلاميذ ايجابيا عندما تحتوي الحصة على عدد كبير الالعاب الشبه رياضية؟	0.518
07	ماهو شعور التلاميذ عند ممارستهم ها النوع من الالعاب؟	0.581
08	هل تساعد الالعاب الشبه رياضية التعامل الجيد مع التلاميذ مقارنة بالالعاب الاخر؟	0.534
09	هل ترى في ممارسة الالعاب الشبه الرياضية؟	0.573

0.333	كيف تكون الحصة دون استخدام الألعاب الشبه رياضية ؟	10
-------	---	----

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثاني : مساهمة الالعب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة r الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

➤ صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث: القدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية وانعكاسها الايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

الجدول رقم (04) يوضح مدى الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
01	هل الألعاب الشبه رياضية تعمل على تنمية الصفات و الخصائص البدنية للتلميذ ؟	0.529
02	هل يكتسب التلاميذ صفات حركية ومهارية جديدة في الالعب الجماعية والفردية عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية؟	0.409
03	هل ترى أن الالعب الشبه رياضية تساعد على اكتساب اللياقة البدنية للتلاميذ ؟	0.558
04	ماهي اللعبة الشبه رياضية التي تفضل ممارستها؟	0.552
05	حسب رأيك ما هي أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات	0.290
06	ما هي الفترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية ؟	0.268
07	هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية	0.482
08	هل القدرات المهارية تتطلب سرعة و جيد عضمي من طرف التلاميذ ؟	0.643
09	في رأيك القدرات المهارية لها تأثير على اللياقة البدنية للتلاميذ ؟	0.575
10	هل تؤثر الالعب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية اثناء التسخين؟	0.525

➤ يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع الفقرات ترتبط مع فرضية المحور الثالث : القدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية وانعكاسها الايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، أي

أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته أكبر من قيمة r الجدولية، في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول، صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

➤ صدق الاتساق البنائي للاستبيان :

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة. وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل للمحور والدرجة الكلية الاستبيان. والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبيان

م	ابعاد الاستبيان	الارتباط	النتيجة
01	المحور الاول	معامل الارتباط	يوجد
		الدلالة المعنوية	ارتباط
02	المحور الثاني	معامل الارتباط	يوجد
		الدلالة المعنوية	ارتباط
03	المحور الثالث	معامل الارتباط	يوجد
		الدلالة المعنوية	ارتباط

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بيرسون لكل محور (الأول بلغ قيمة 0.806 و المحور الثاني بلغ قيمة 0.909 و الثالث بلغ 0.779 من محاور الاستبيان والمعدل الكلي لعباراته دالة إحصائياً ، حيث قيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه تعتبر محاور صادقة ومتسقة ، لما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات أداة الدراسة :ثبات الاستبيان:

يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد

تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha، كما هو مبين في الجدولين الموالين:

➤ التجزئة النصفية:

الجدول رقم (06) يوضح التجزئة النصفية لمحاور الاستبيان

م	البعد	عدد العبارات	الارتباط التعديل	قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
01	المحور الاول	10	0.902		0.948
02	المحور الثاني	10	0.542		0.703
03	المحور الثالث	10	0.602		0.751
04	اجمالي الابعاد	30			

7- الاساليب الإحصائية :

بعد جمع البيانات الخاصة بالدراسة عن طريق إجابات العينة على عبارات الاستبيان و تمت معالجها بالمعالج الاحصائي spss , و قمنا بمجموعة من الأساليب الإحصائية :

- ✓ استخراج التكرارات
- ✓ النسب المئوية
- ✓ استخدام طريقة كاي تربيع .

خلاصة

لا يمكن لنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائه، وعليه جاء هذا الجانب التطبيقي والذي تناولنا فيه وبالضبط في الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية بداية من جمع المعلومات مروراً بالتأكيد على أدوات البحث والمتمثلة في الاستبيان المغلق وذكر الأسس العلمية لها، وذلك لكي تصبح أداة علمية يمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات، هذا وعرجنا عن مجتمع وعينة البحث من خلال مخطط توضيحي للعينة المختارة، دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني وذلك بتحديد التصميم المستعمل في الدراسة، وأخيراً الأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة، وهذا لكي نترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاستنتاج العام

المحور الأول : الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط

السؤال الاول:هل يمكن من خلال الألعاب الشبه رياضية تعليم وتنمية القدرات المهارية ؟

الغرض من السؤال:معرفة مدى امكان تنمية و تعليم القدرات المهارية من خلال الألعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (08) يمثل نتائج السؤال الاول

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	24.535	47.9	34	23.7	نعم
					46.5	33	23.7	نوعا ما
					5.60	04	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (08) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم/بقيم

مشاهدة: 34 أي بنسبة 47.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 33،

وبنسبة 46.5% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 04 وبنسبة 5.60% وهو ما يوضحه

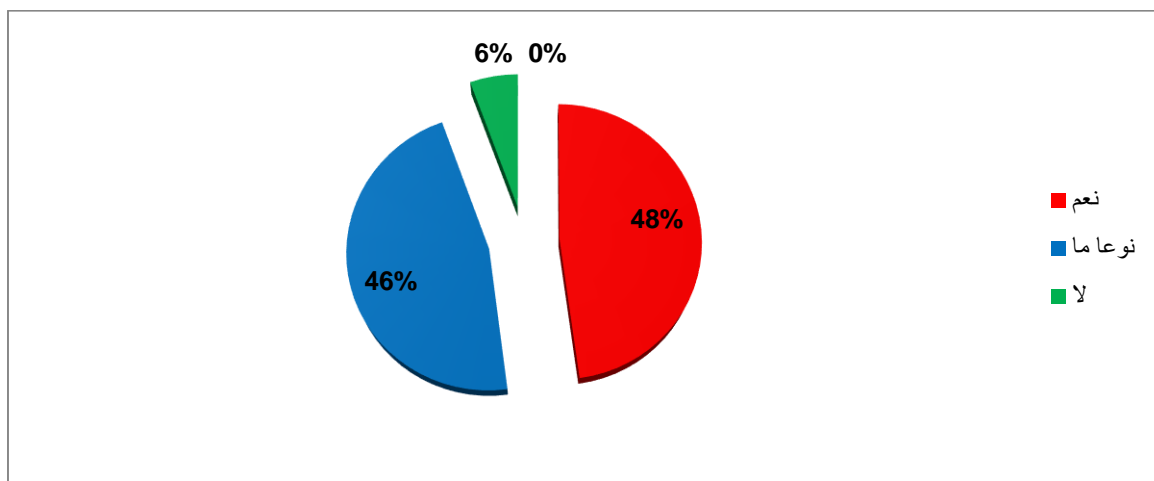
الشكل أدناه . اما كا² المحسوبة بلغت 24.535 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991

عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج: إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أنه بإمكان للألعاب الشبه

رياضية تنمية و تعليم القدرات المهارية من خلال ممارستها.

شكل رقم (01) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الاول



السؤال الثاني: ماهو تقييمك للألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟

الغرض من السؤال: التعرف على تقييم الاستاذ للألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية.

جدول رقم (09) يمثل نتائج السؤال الثاني

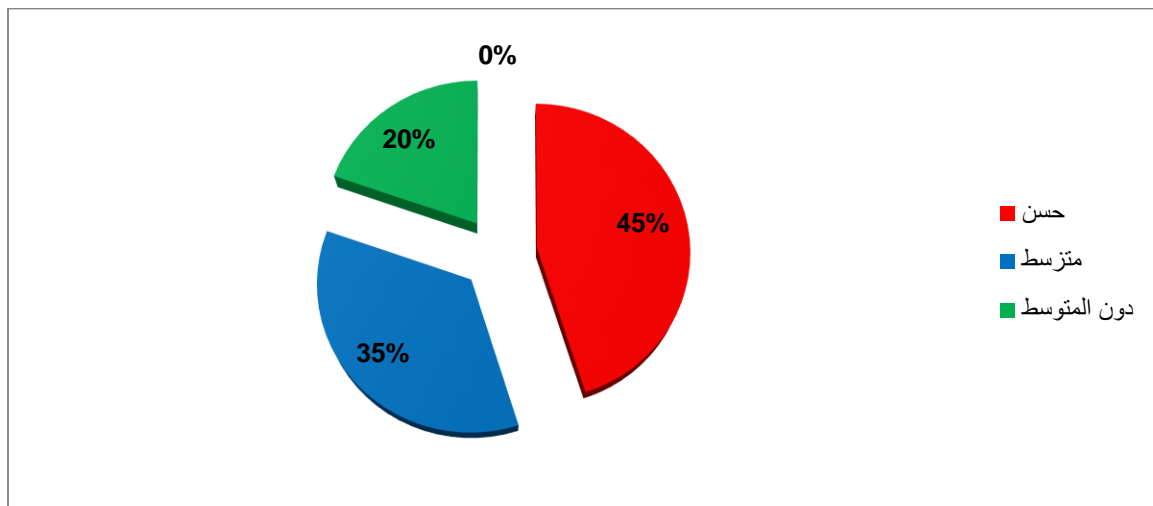
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	6.958	45.1	32	23.7	حسن
					35.2	25	23.7	متوسط
					19.7	14	23.7	دون المتوسط
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (09) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح حسن بقيم مشاهدة: 32 أي بنسبة 45.1% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح متوسط بقيم مشاهدة قدرت بـ 25، وبنسبة 35.2% . اما دون المتوسط فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 14 وبنسبة 19.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 6.958 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن تقييم الاستاذ للألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية كان بتقدير حسن.

شكل رقم (02) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثاني



السؤال الثالث: هل تعتقد ان اكساب قدرة مهارية معينة كان نتيجة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان اكساب قدرة مهارية معينة كان نتيجة الالعب الشبه رياضية ام شيء اخر.

جدول رقم (10) يمثل نتائج السؤال الثالث

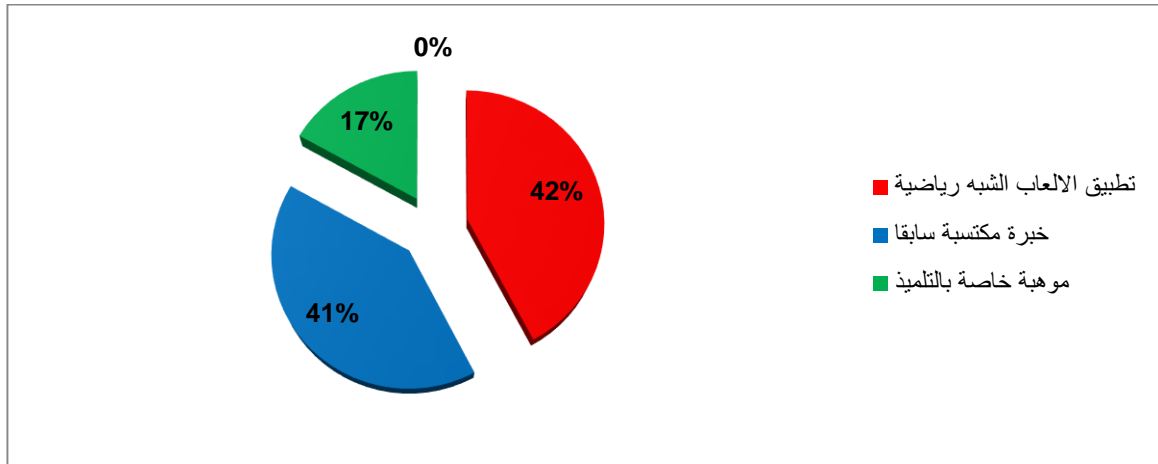
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	8.648	42.3	30	23.7	تطبيق الالعب الشبه رياضية
					40.8	29	23.7	خبرة مكتسبة سابقا
					16.9	12	23.7	موهبة خاصة بالتلميذ
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (10) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح تطبيق الالعب الشبه رياضية بقيم مشاهدة: 30 أي بنسبة 42.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح خبرة مكتسبة سابقا بقيم مشاهدة قدرت بـ 29، وبنسبة 40.8%. اما موهبة خاصة بالتلميذ فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 12 وبنسبة 16.9% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 6.648 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن اكساب قدرة مهارية معينة كان نتيجة الالعب الشبه رياضية المنجزة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

شكل رقم (03) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثالث



الاستنتاج العام

السؤال الرابع: ما هو الغرض الذي تؤديه الالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟
الغرض من السؤال: التعرف على الغرض الذي تؤديه الالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية.

جدول رقم (11) يمثل نتائج السؤال الرابع

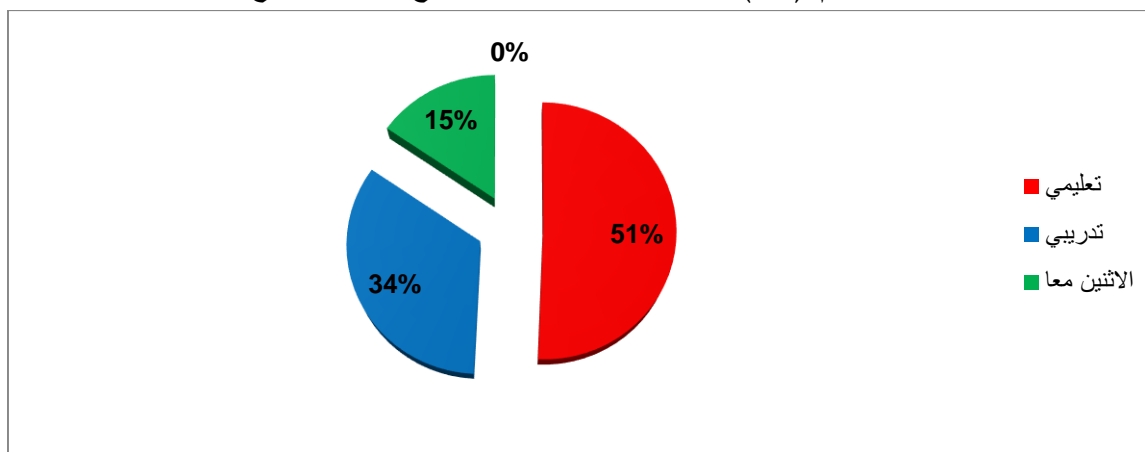
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدول ة	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	13.211	50.7	36	23.7	تعليمي
					33.8	24	23.7	تدريبي
					15.5	11	23.7	الاثنين معا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (11) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح تعليمي بقيمة مشاهدة: 36 أي بنسبة 50.7% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح تدريبي بقيمة مشاهدة قدرت بـ 24، وبنسبة 33.8% . اما الاثنين معا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 13.211 وهي أكبر قيمة من كا² المجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان الغرض الذي تؤديه الالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية هو غرض تعليمي بالدرجة الاولى.

شكل رقم (04) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الرابع



السؤال الخامس: ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟
الغرض من السؤال: معرفة الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر.

جدول رقم (12) يمثل نتائج السؤال الاول

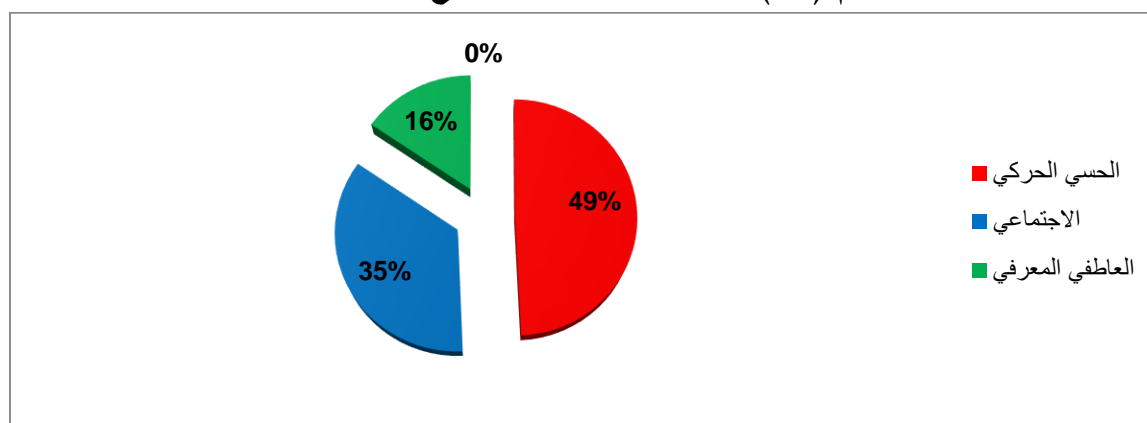
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	12.282	49.3	35	23.7	الحسي الحركي
					35.2	25	23.7	الاجتماعي
					15.5	11	23.7	العاطفي المعرفي
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (12) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح الجانب الحسي الحركي بقيم مشاهدة: 35 أي بنسبة 49.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح الجانب الاجتماعي بقيم مشاهدة قدرت بـ 25، وبنسبة 35.2%. أما الجانب العاطفي المعرفي فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 12.282 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر هو الحسي الحركي.

شكل رقم (05) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الخامس



الاستنتاج العام

السؤال السادس: هل يقوم التلاميذ بتطبيق القدرات المهارية المتعلمة في رياضة ما تطبيقها في رياضات اخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان التلاميذ يقومون بتطبيق القدرات المهارية المتعلمة في رياضة ما تطبيقها في رياضات اخرى.

جدول رقم (13) يمثل نتائج السؤال الاول

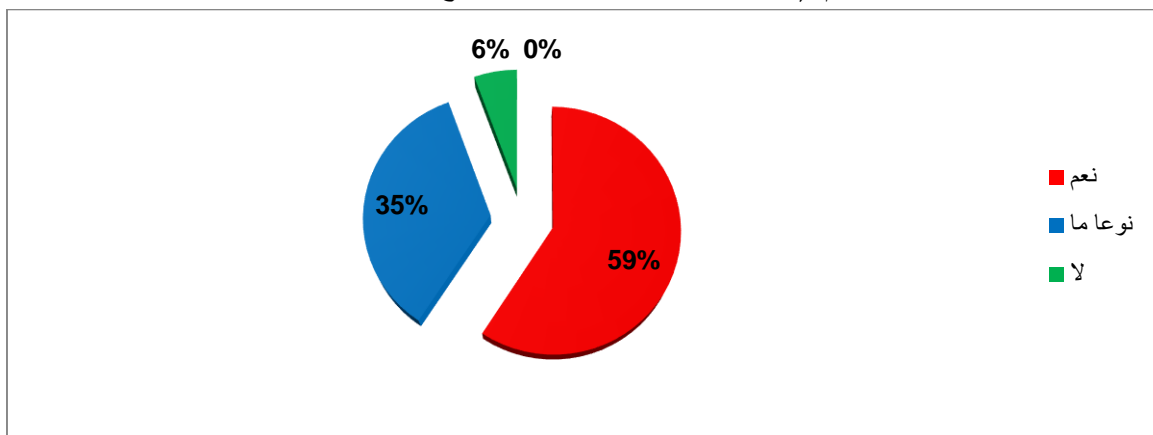
الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية %	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	الجدولية			
نعم	23.7	42	59.2	30.620	5.991	0.05	2	دال
نوعا ما	23.7	25	35.2					
لا	23.7	4	5.6					
المجموع		71	100%					

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (13) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 42 أي بنسبة 59.2% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 25، وبنسبة 35.2%. اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 04 وبنسبة 5.6% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 30.620 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن التلاميذ يقومون بتطبيق القدرات المهارية المتعلمة في رياضة ما في رياضات اخرى.

شكل رقم (06) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السادس



الاستنتاج العام

السؤال السابع: هل يلزم وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية في الألعاب الشبه رياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الألعاب الشبه رياضية تتطلب وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية.

جدول رقم (14) يمثل نتائج السؤال السابع

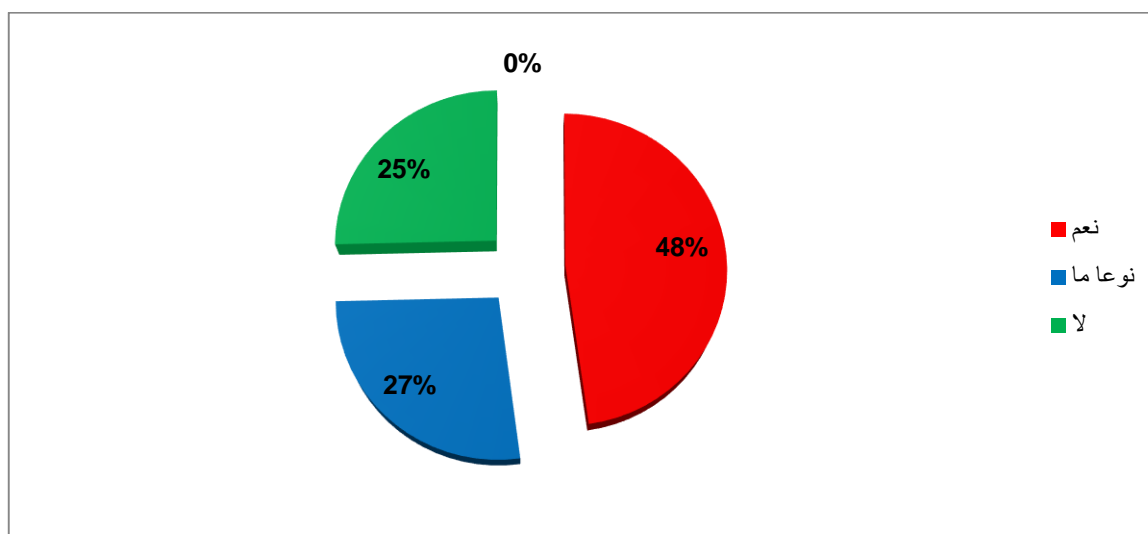
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	6.789	47.9	34	23.7	نعم
					26.8	19	23.7	نوعا ما
					25.4	18	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (14) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 34 أي بنسبة 47.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 19، وبنسبة 26.8% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 18 وبنسبة 25.4% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 6.789 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الألعاب الشبه رياضية تتطلب وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية.

شكل رقم (07) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السابع



السؤال الثامن: كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية ؟

الغرض من السؤال: التعرف على كيفية اختيار الألعاب الشبه الرياضية من طرف الاستاذ.

جدول رقم (15) يمثل نتائج السؤال الثامن

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	17.944	54.9	39	23.7	حسب الهدف
					31.1	22	23.7	حسب النشاط
					14.1	10	23.7	راي اخر
					%100	71		المجموع

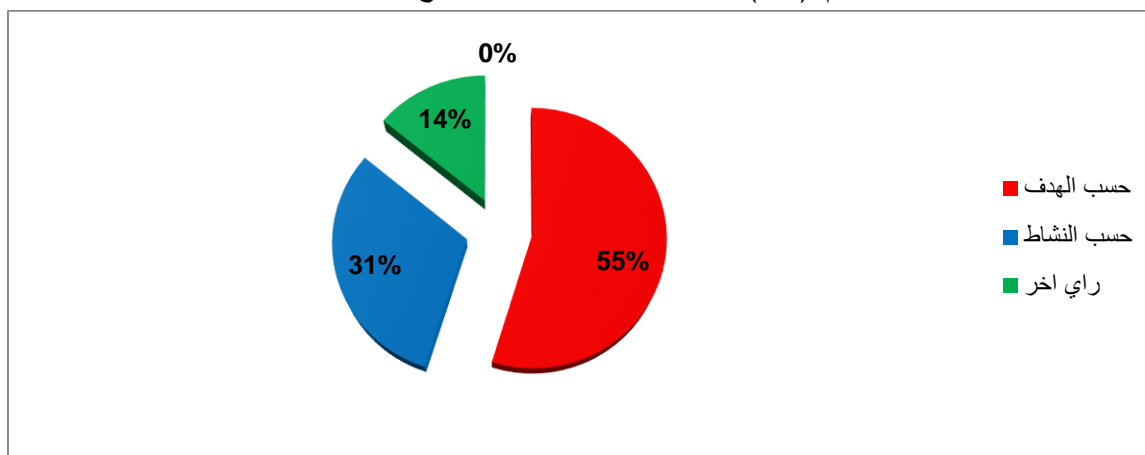
التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (15) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح حسب الهدف

بقيم مشاهدة: 39 أي بنسبة 54.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح حسب النشاط بقيم مشاهدة قدرت بـ 22، وبنسبة 31.0%. أما راي اخر فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 10 وبنسبة 14.1% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 17.944 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان كيفية اختيار الألعاب الشبه الرياضية من طرف الاستاذ يكون حسب الهدف.

شكل رقم (08) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثامن



السؤال التاسع: كيف ترون الألعاب الشبه رياضية حسب الأهمية؟

الغرض من السؤال: معرفة رؤية الاستاذ لأهمية الألعاب الشبه رياضية حسبماذا.

جدول رقم (16) يمثل نتائج السؤال التاسع

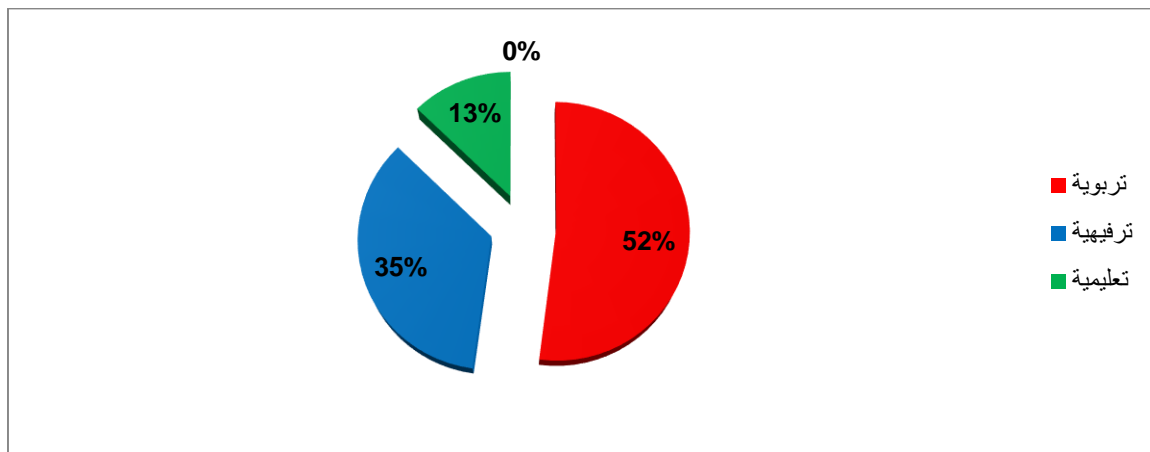
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدول ة	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	16.676	52.1	37	23.7	تربوية
					35.2	25	23.7	ترفيهية
					12.7	9	23.7	تعليمية
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (16) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح تربوية بقيم مشاهدة: 37 أي بنسبة 52.1% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح ترفيهية بقيم مشاهدة قدرت بـ 25، وبنسبة 35.2%. أما تعليمية فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 9 وبنسبة 12.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 16.676 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان رؤية الاستاذ لأهمية الألعاب الشبه رياضية تكون رؤية تربوية.

شكل رقم (09) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال التاسع



الاستنتاج العام

السؤال العاشر: ما مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية.

جدول رقم (17) يمثل نتائج السؤال العاشر

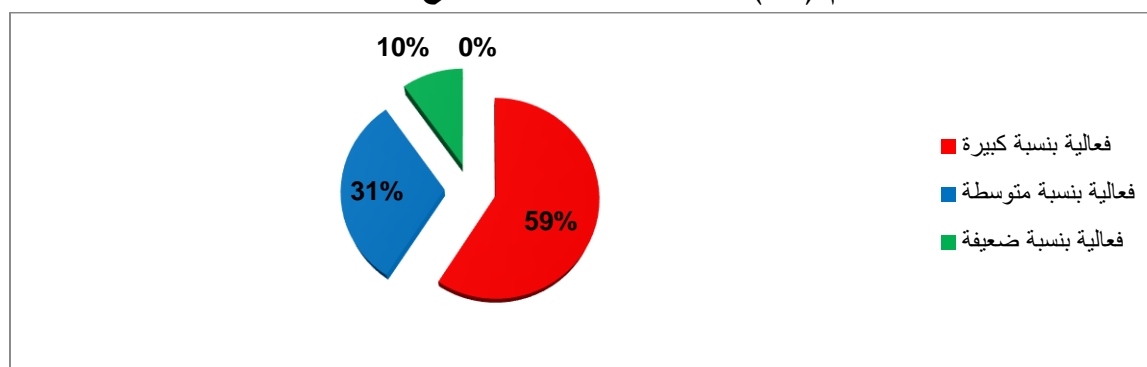
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولي ة	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	26.056	59.2	42	23.7	فعالية بنسبة كبيرة
					31.0	22	23.7	فعالية بنسبة متوسطة
					9.9	7	23.7	فعالية بنسبة ضعيفة
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (17) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح فعالية بنسبة كبيرة بقيم مشاهدة: 42 أي بنسبة 59.2% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح فعالية بنسبة متوسطة بقيم مشاهدة قدرت بـ 22، وبنسبة 31.0%. أما فعالية بنسبة ضعيفة فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 7 وبنسبة 9.9% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 26.056 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية فعالية بنسبة كبيرة.

شكل رقم (10) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال العاشر



الاستنتاج العام

المحور الثاني: مساهمة الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

السؤال الحادي عشر: هل الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ.

جدول رقم (18) يمثل نتائج السؤال الحادي عشر

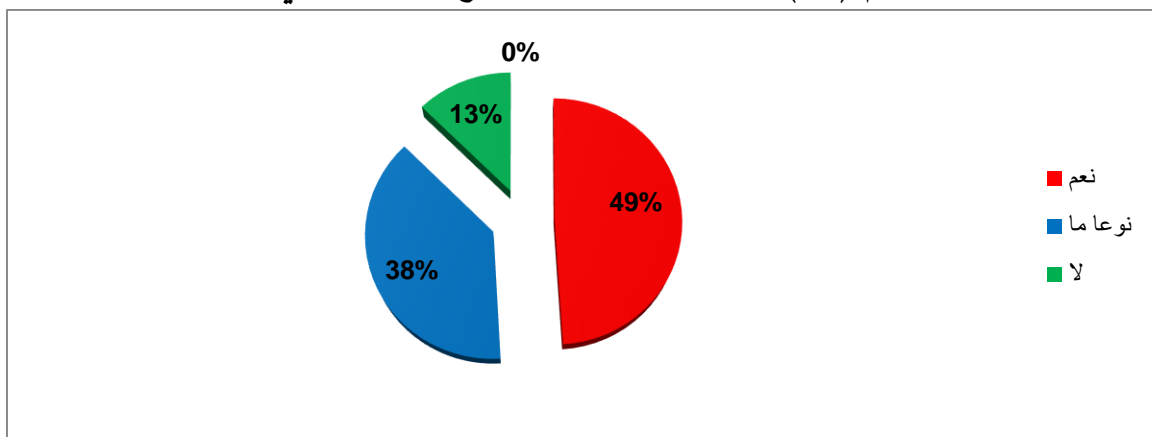
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	42.746	49.10	35	23.7	نعم
					38.40	27	23.7	نوعا ما
					12.60	9	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (11) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 35 أي بنسبة 49.10% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت ب 27، وبنسبة 38.40% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت ب 9 وبنسبة 12.60% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 42.746 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت ب 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ بنسبة كبيرة وعالية.

شكل رقم (11) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الحادي عشر



الاستنتاج العام

السؤال الثاني عشر: في رايك هل الحصص الغنية بالحركات تساعد في رفع معنويات التلاميذ؟
الغرض من السؤال: التعرف على ما ان كانت الحصص الغنية بالحركات تساعد في رفع معنويات التلاميذ.

جدول رقم (19) يمثل نتائج السؤال الثاني عشر

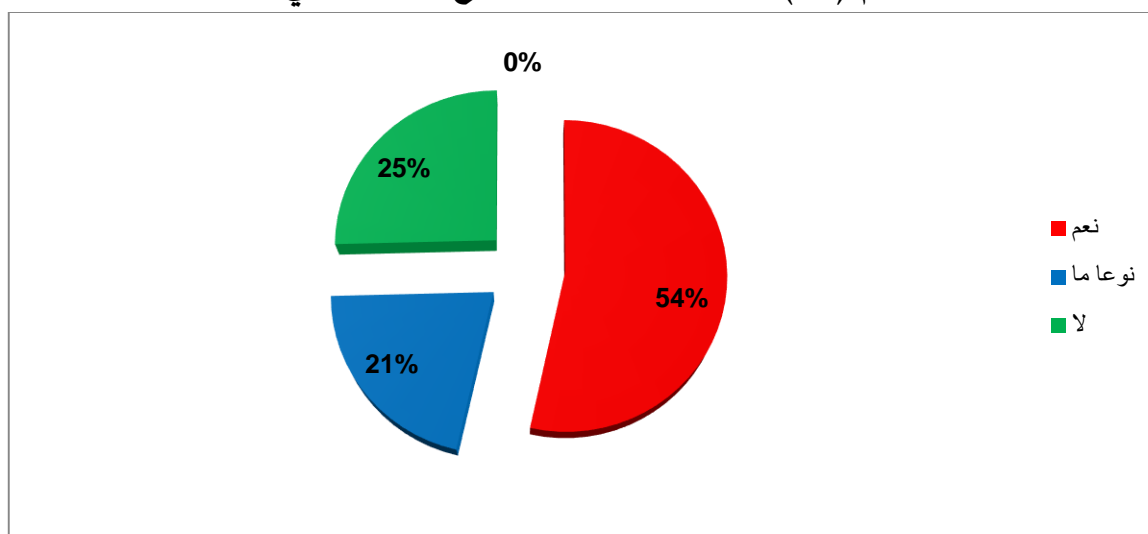
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	13.211	53.5	38	23.7	نعم
					21.1	15	23.7	نوعا ما
					25.4	18	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (19) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 38 أي بنسبة 53.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 15، وبنسبة 21.1%. أما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 18 وبنسبة 25.4% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 13.211 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الحصص الغنية بالحركات تساعد في رفع معنويات التلاميذ.

شكل رقم (12) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثاني عشر



الاستنتاج العام

السؤال الثالث عشر : هل يشعر التلاميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الالعاب الشبه رياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان التلاميذ يشعرون بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الالعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (20) يمثل نتائج السؤال الاول

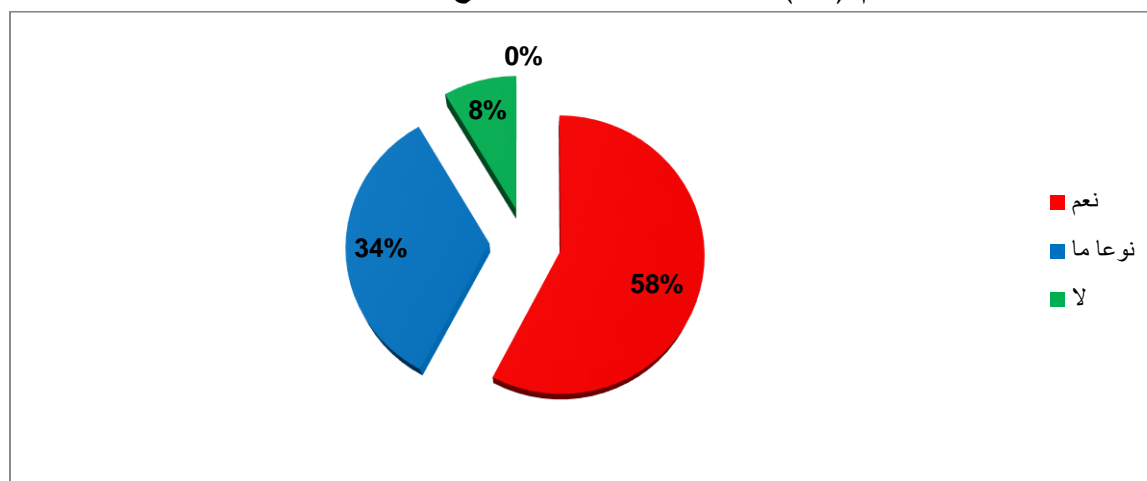
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	25.887	57.7	41	23.7	نعم
					33.8	24	23.7	نوعا ما
					8.5	6	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (20) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 41 أي بنسبة 57.7% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت ب 24، وبنسبة 33.8% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت ب 06 وبنسبة 8.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه . اما كا² المحسوبة بلغت 25.887 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت ب 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن التلاميذ يشعرون بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الالعاب الشبه رياضية.

شكل رقم (13) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثالث عشر



الاستنتاج العام

السؤال الرابع عشر: في رأيك هل الالعاب الشبه رياضيه تعمل على تفعيل الروح الجماعية و التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الالعاب الشبه رياضيه تعمل على تفعيل الروح الجماعية و التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.

جدول رقم (21) يمثل نتائج السؤال الرابع عشر

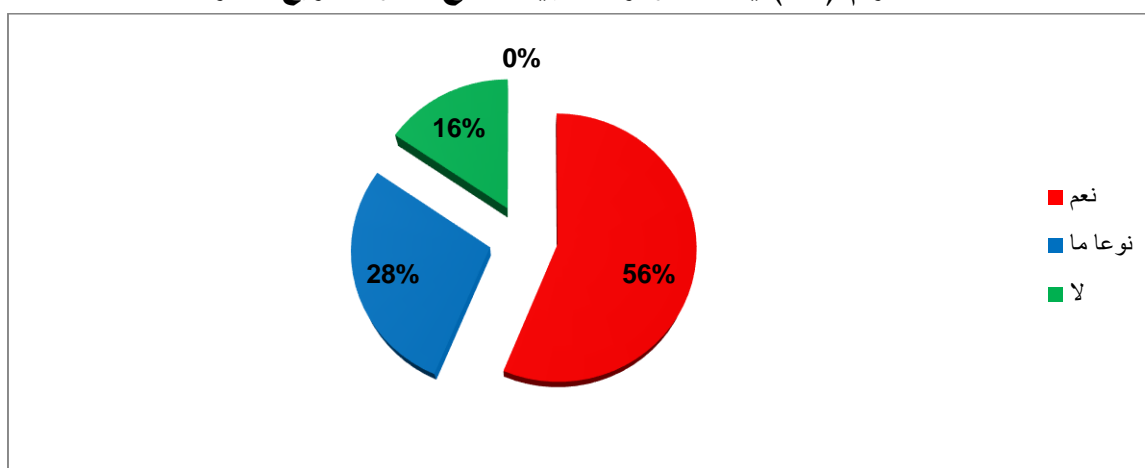
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدوليه	المحسوبية		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	18.620	56.3	40	23.7	نعم
					28.2	20	23.7	نوعا ما
					15.5	11	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (21) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 40 أي بنسبة 56.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 20، وبنسبة 28.2%. أما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبية بلغت 18.620 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الالعاب الشبه رياضيه تعمل على تفعيل الروح الجماعية و التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.

شكل رقم (14) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الرابع عشر



الاستنتاج العام

السؤال الخامس عشر: هل ترى ان تنمية القدرات المهارية المتعلمة نتيجة الالعب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الدافعية او الاقبال على حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت ان تنمية القدرات المهارية المتعلمة نتيجة الالعب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الدافعية او الاقبال على حصة التربية البدنية و الرياضية.

جدول رقم (22) يمثل نتائج السؤال الخامس عشر

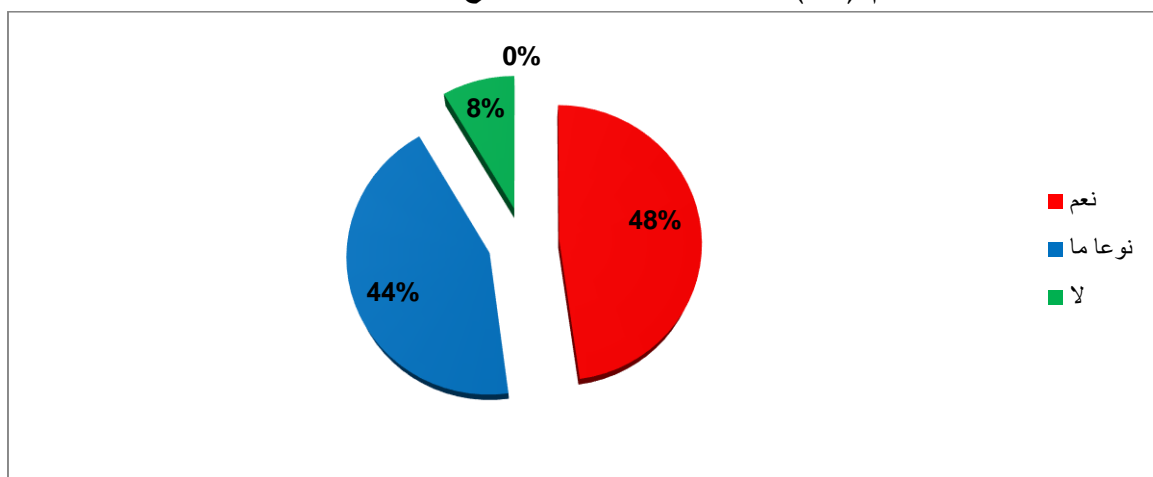
الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية %	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	الجدولية			
نعم	23.7	71	47.9	19.972	5.991	0.05	2	دال
نوعا ما	23.7	31	43.7					
لا	23.7	6	8.5					
المجموع		71	100%					

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (22) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 34 مشاهدة: 47.9% أي بنسبة 47.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بـ 31 مشاهدة: 43.7% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 06 وبنسبة 8.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه . اما كا² المحسوبة بلغت 19.972 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو تنمية القدرات المهارية المتعلمة نتيجة الالعب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الدافعية و الاقبال على حصة التربية البدنية و الرياضية.

شكل رقم (15) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الخامس عشر



الاستنتاج العام

السؤال السادس عشر: هل يتفاعل التلاميذ ايجابيا عندما تحتوي الحصة عمى عدد كبير الالعب الشبه رياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان التلاميذ يتفاعلون ايجابيا عندما تحتوي الحصة عمى عدد كبير الالعب الشبه رياضية.

جدول رقم (23) يمثل نتائج السؤال السادس عشر

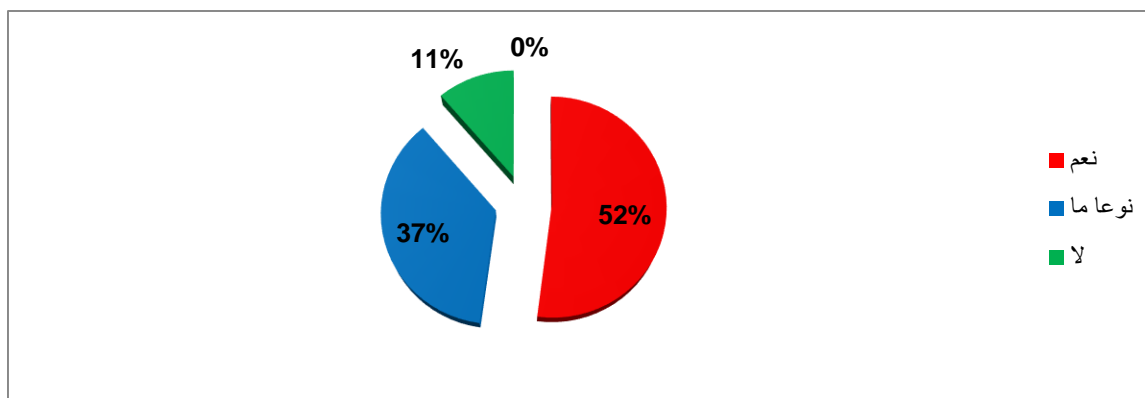
الاجابات	التكرارات		النسبة المئوية %	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
	المتوقعة	المشاهدة		المحسوبة	الجدولية			
نعم	23.7	37	52.1	18.113	5.991	0.05	2	دال
نوعا ما	23.7	26	36.6					
لا	23.7	8	11.3					
المجموع		71	100%					

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (23) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 37 أي بنسبة 52.1% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت ب 26، وبنسبة 36.6%. اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت ب 08 وبنسبة 11.3% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 18.113 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت ب 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن التلاميذ يتفاعلون ايجابيا عندما تحتوي الحصة عمى عدد كبير الالعب الشبه رياضية.

شكل رقم (16) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السادس عشر



السؤال السابع عشر: ما هو شعور التلاميذ عند ممارستهم ها النوع من الالعب؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ عند ممارستهم ها النوع من الالعب الشبه رياضية.

جدول رقم (24) يمثل نتائج السؤال السابع عشر

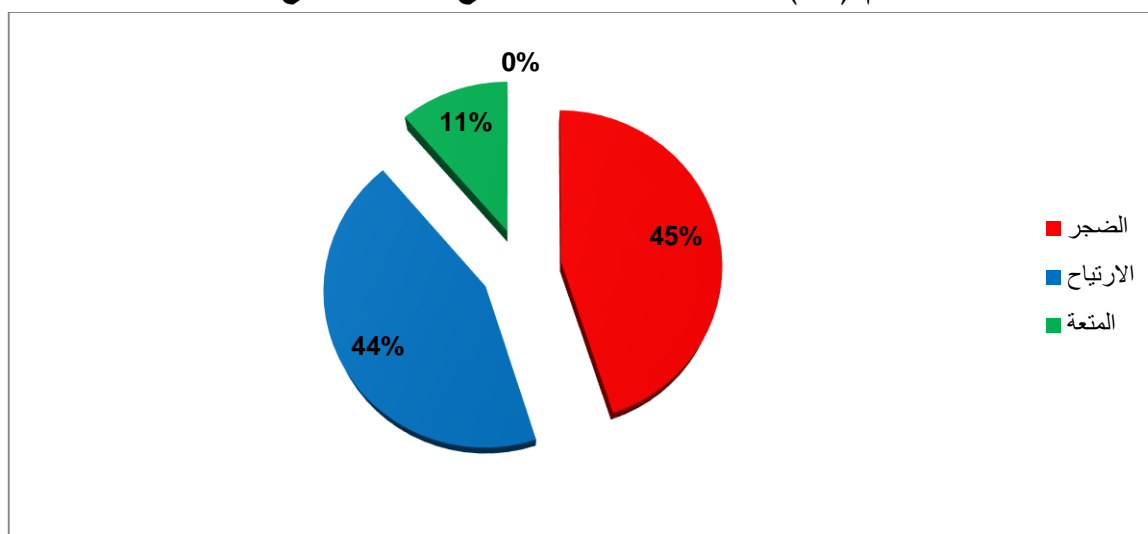
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولي ة	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	15.577	45.00	04	23.7	الضجر
					43.7	33	23.7	الارتياح
					11.3	35	23.7	المتعة
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (24) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح المتعة بـ 35 أي بنسبة 45.00% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح الارتياح بـ 33 وبنسبة 43.7%، وبنسبة 11.3% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما الضجر فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 04 وبنسبة 11.3% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 15.577 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن شعور التلاميذ بالمتعة عند ممارستهم ها النوع من الالعب الشبه رياضية.

شكل رقم (17) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السابع عشر



الاستنتاج العام

السؤال الثامن عشر: هل تساعد الالعاب الشبه رياضية التعامل الجيد مع التلاميذ مقارنة بالالعاب الاخر؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الالعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على التعامل الجيد مع مقارنة بالالعاب الاخرة.

جدول رقم (25) يمثل نتائج السؤال الامن عشر

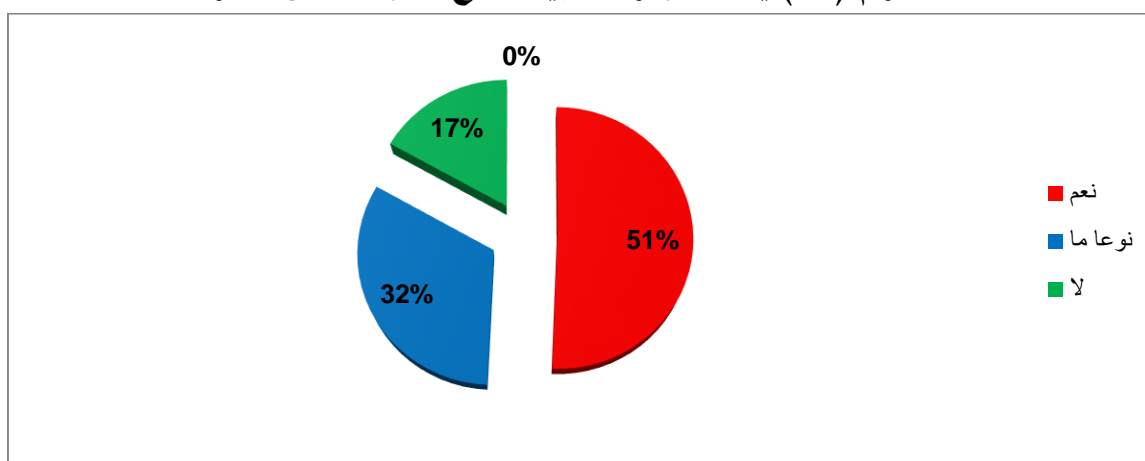
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	12.197	50.7	36	23.7	نعم
					32.4	23	23.7	نوعا ما
					16.9	12	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (25) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 36 أي بنسبة 50.7% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 23، وبنسبة 32.4%. اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 12 وبنسبة 16.9% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 12.197 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان الالعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على التعامل الجيد مع مقارنة بالالعاب الاخرة.

شكل رقم (18) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثامن عشر



السؤال التاسع عشر: هل ترى في ممارسة الالعاب الشبه الرياضية؟
الغرض من السؤال: التعرف على رؤية الاستاذ نحو التلاميذ نتيجة ممارسة الالعاب الشبه الرياضية.

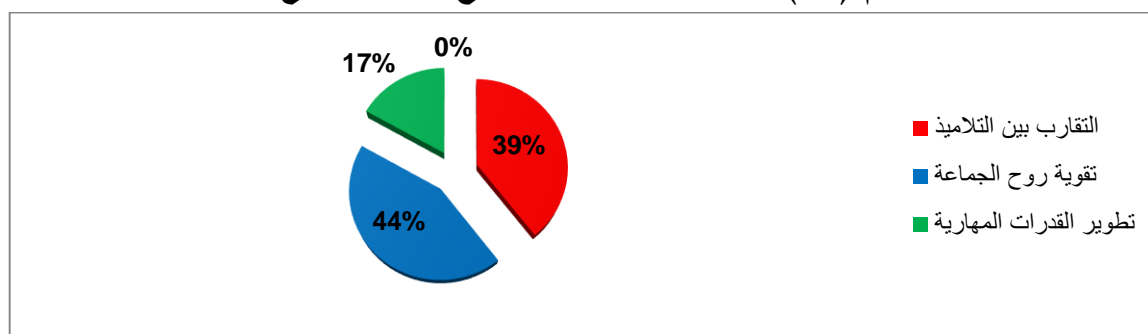
جدول رقم (26) يمثل نتائج السؤال التاسع عشر

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	8.817	39.4	38	23.7	التقارب بين التلاميذ
					43.7	31	23.7	تقوية روح الجماعة
					16.9	12	23.7	تطوير القدرات المهارية
					100%	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (26) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح التقارب بين التلاميذ بقيم مشاهدة: 38 أي بنسبة 39.4% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح تقوية روح الجماعة بقيم مشاهدة قدرت بـ 31، وبنسبة 43.7%. أما تطوير القدرات المهارية فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 12 وبنسبة 16.9% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 8.817 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن رؤية الاستاذ نحو التلاميذ نتيجة ممارسة الالعاب الشبه الرياضية هو التقارب بين التلاميذ.

شكل رقم (19) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال التاسع عشر



السؤال العشرون: كيف تكون الحصة دون استخدام الألعاب الشبه رياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة جو الحصة دون استخدام الألعاب الشبه رياضية.
جدول رقم (27) يمثل نتائج السؤال العشرون

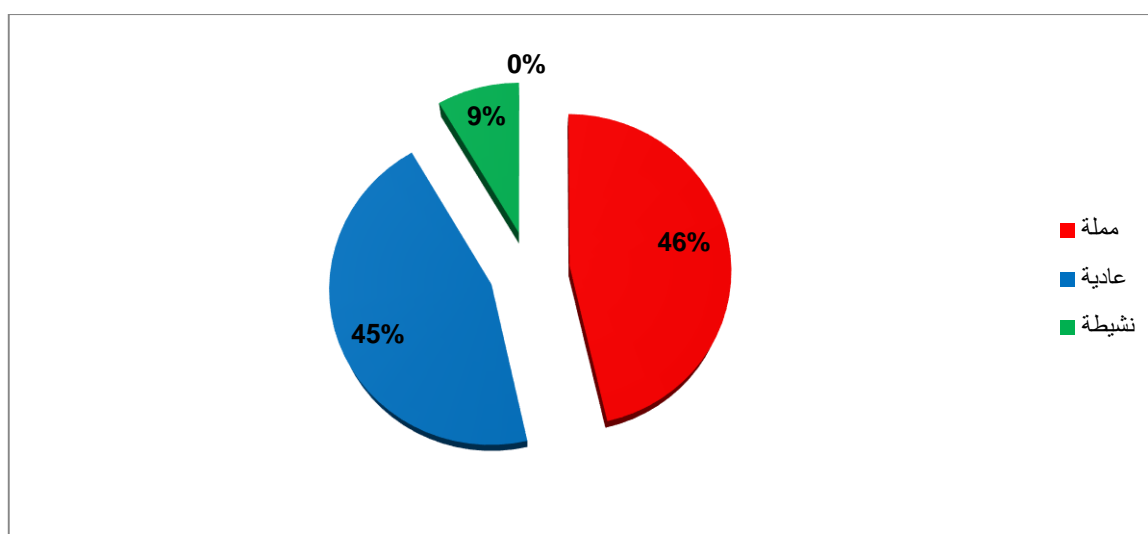
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر رية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهد ة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	19.803	46.5	33	23.7	مملة
					45.1	32	23.7	عادية
					8.5	6	23.7	نشيطه
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (27) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح مملته بـ 33 مشاهدة: أي بنسبة 46.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح عادية بـ 32 مشاهدة قدرت بـ 45.1% وبنسبة 8.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما نشيطه فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 6 وبنسبة 8.5% وهو ما يوضحه عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن جو الحصة ممل دون استخدام الألعاب الشبه رياضية.

شكل رقم (20) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال العشرون



الاستنتاج العام

المحور الثالث: انعكاس القدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

السؤال الواحد والعشرون: هل الألعاب الشبه رياضية تعمل على تنمية الصفات و الخصائص البدنية للتلميذ ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الألعاب الشبه رياضية تعمل على تنمية الصفات و الخصائص البدنية للتلميذ.

جدول رقم (28) يمثل نتائج السؤال الواحد والعشرون

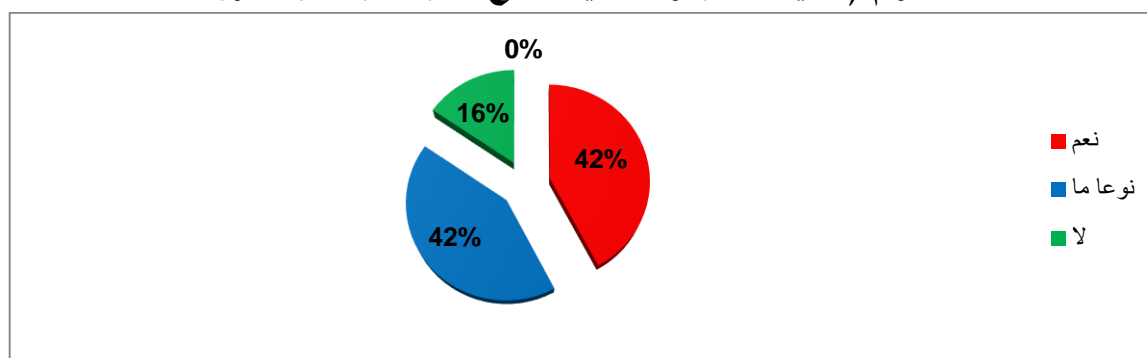
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	10.169	42.3	30	23.7	نعم
					42.3	30	23.7	نوعا ما
					15.5	11	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (28) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 30 أي بنسبة 42.3% نفس الشيء لبقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 30، وبنسبة 42.3% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 10.169 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان الألعاب الشبه رياضية تعمل ونسبة كبيرة على تنمية الصفات و الخصائص البدنية للتلميذ.

شكل رقم (21) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الواحد والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال الثاني والعشرون هل يكتسب التلاميذ صفات حركية ومهارية جديدة في الالعاب الجماعية والفردية عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت ممارسة الألعاب الشبه الرياضية تكتسب التلاميذ صفات حركية ومهارية جديدة في الالعاب الجماعية والفردية.

جدول رقم (29) يمثل نتائج السؤال الثاني والعشرون

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	17.775	53.5	38	23.7	نعم
					33.8	24	23.7	نوعا ما
					12.7	9	23.7	لا
					100%	71		المجموع

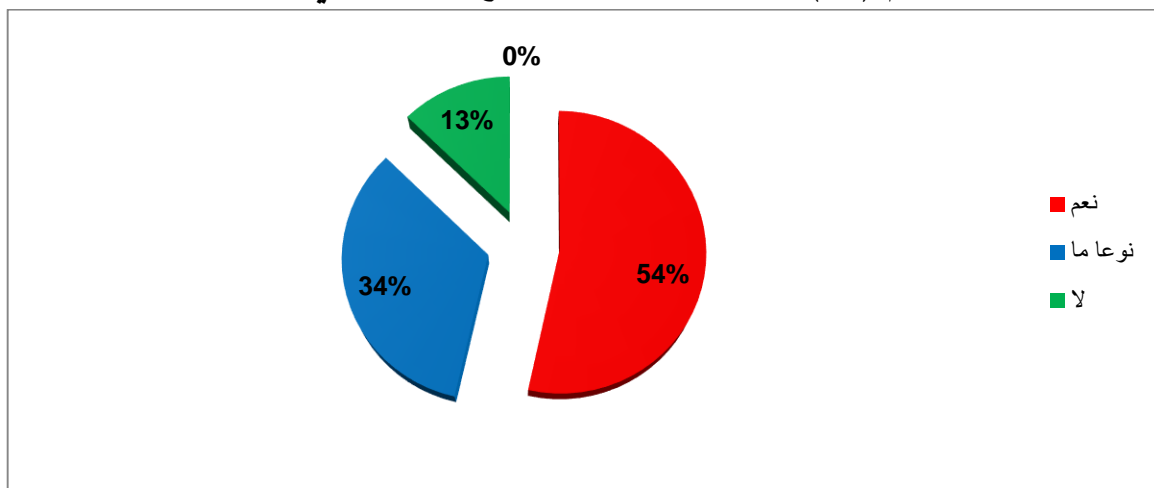
التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (29) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 38 أي بنسبة 53.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 24، وبنسبة 33.8%. اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 9 وبنسبة 12.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه .

اما كا² المحسوبة بلغت 17.775 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية تكتسب التلاميذ صفات حركية ومهارية جديدة في الالعاب الجماعية والفردية.

شكل رقم (22) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثاني والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال الثالث والعشرون هل ترى أن الالعاب الشبه رياضية تساعد على اكتساب اللياقة البدنية للتلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إن كانت الالعاب الشبه رياضية تساعد على اكتساب اللياقة البدنية للتلاميذ.

جدول رقم (30) يمثل نتائج السؤال الاول

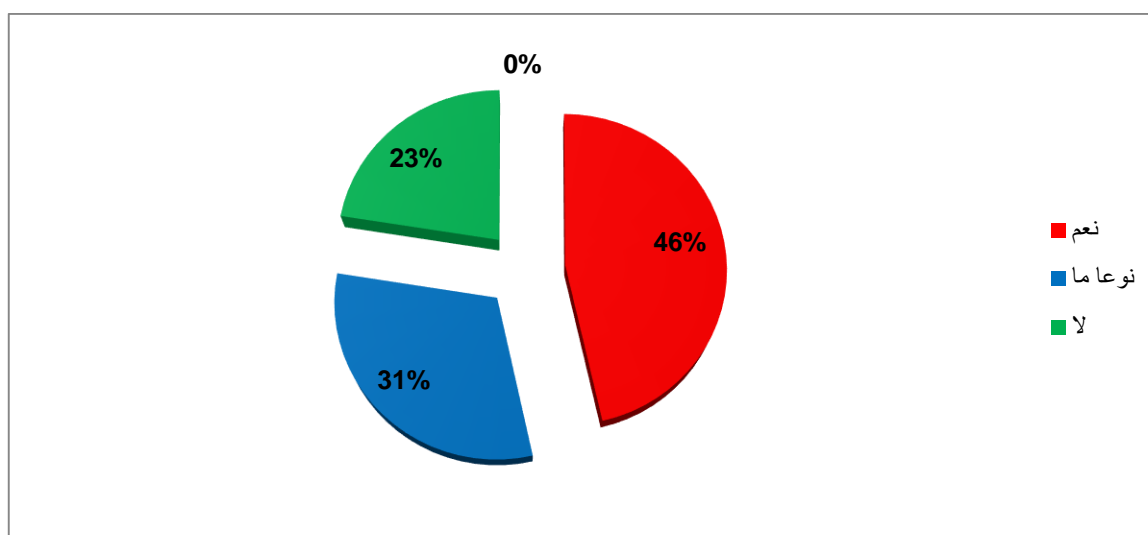
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	6.282	46.5	33	23.7	نعم
					31.0	22	23.7	نوعا ما
					22.5	16	23.7	لا
					100%	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (30) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 33 أي بنسبة 46.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 22، وبنسبة 31.0%. أما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 16 وبنسبة 22.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 6.282 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو ان الالعاب الشبه رياضية تساعد على اكتساب اللياقة البدنية للتلاميذ.

شكل رقم (23) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثالث والعشرون



السؤال الرابع و العشرون :ماهي اللعبة الشبه رياضية التي تفضل ممارستها؟
الغرض من السؤال:التعرف على اللعبة الشبه رياضية المفضلة للممارسة.

جدول رقم (31) يمثل نتائج السؤال الرابع والعشرون

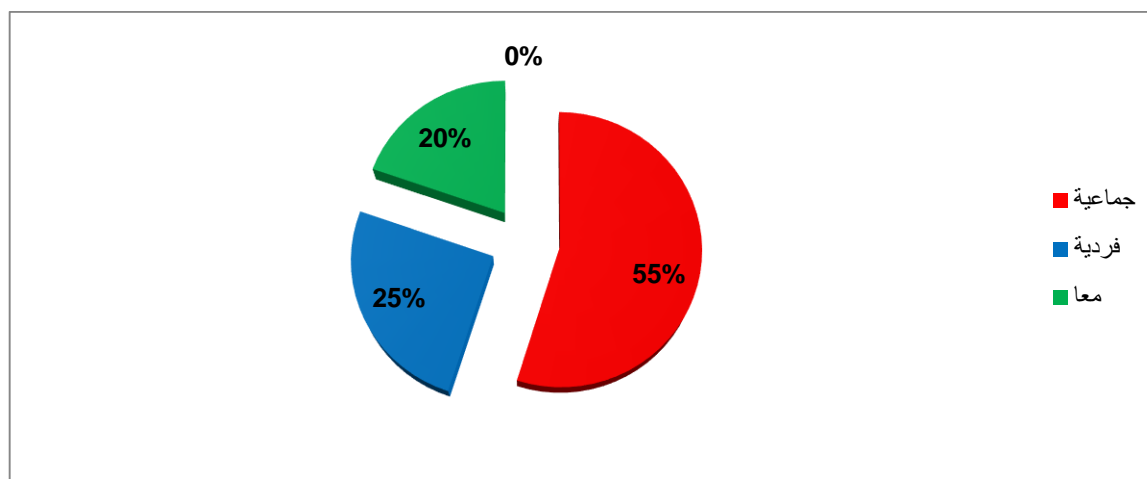
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	15.239	54.9	39	23.7	جماعية
					25.4	18	23.7	فردية
					19.7	14	23.7	معا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (31) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح اللعبة جماعية بقيم مشاهدة: 39 أي بنسبة 54.9% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح اللعبة الفردية بقيم مشاهدة قدرت بـ 18، وبنسبة 25.4%. أما معا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 14 وبنسبة 19.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 15.239 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن اللعبة الشبه رياضية المفضلة للممارسة هي اللعبة الجماعية.

شكل رقم (24) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الرابع والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال الخامس و العشرون:حسب رأيك ما هي أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات؟
الغرض من السؤال:معرفة أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات.

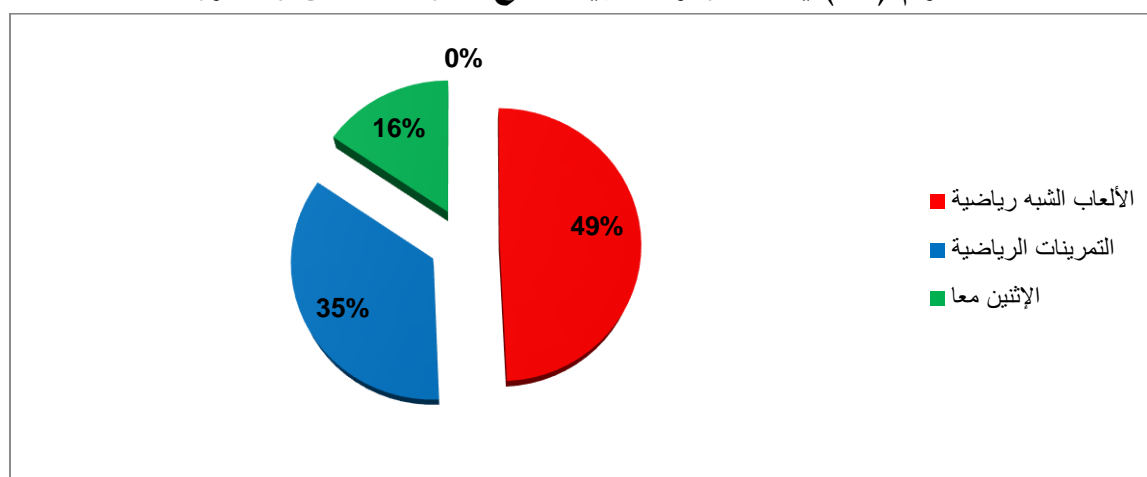
جدول رقم (32) يمثل نتائج السؤال الخامس والعشرون

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	12.282	49.3	35	23.7	الألعاب الشبه رياضية
					35.2	25	23.7	التمرينات الرياضية
					15.5	11	23.7	الإثنين معا
					100%	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (32) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح دائماً الألعاب الشبه رياضية مشاهدة: 35 أي بنسبة 49.3% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح التمرينات الرياضية بقيم مشاهدة قدرت بـ 25، وبنسبة 35.2%. أما الاثنين معا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 12.282 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات هي الألعاب الشبه رياضية.

شكل رقم (25) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الخامس والعشرون



السؤال السادس و العشرون: ما هي الفترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية ؟
الغرض من السؤال: التعرف على الفترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (33) يمثل نتائج السؤال السادس والعشرون

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	14.394	47.9	34	23.7	بداية الحصه
					39.4	28	23.7	وسط الحصه
					12.7	9	23.7	نهاية الحصه
					%100	71		المجموع

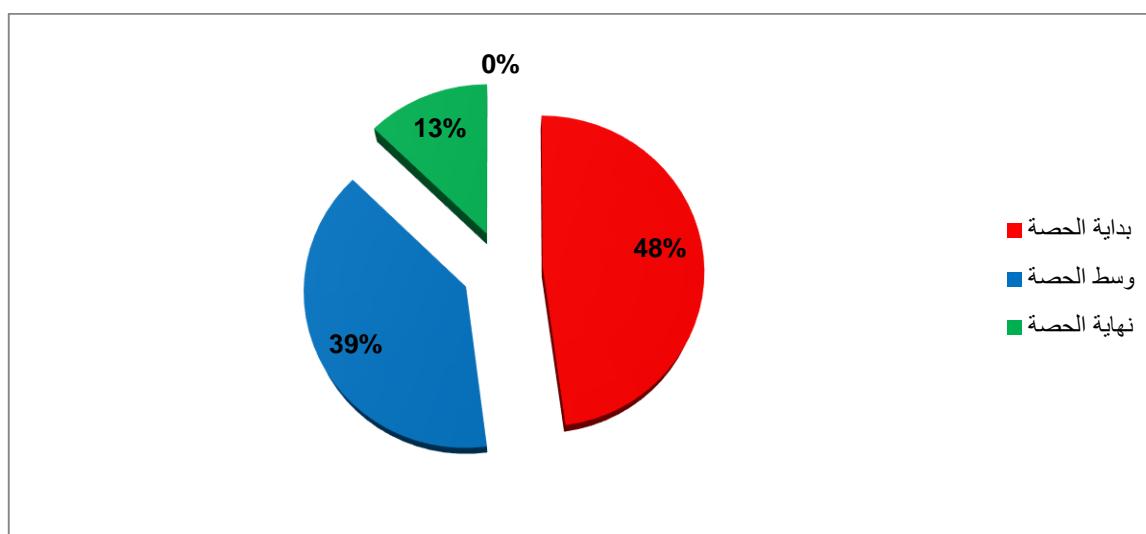
التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (33) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح بداية الحصه

بقيم مشاهدة: 34 أي بنسبة %47.9 بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح اهمية وسط الحصه بقيم مشاهدة قدرت ب 28، وبنسبة % 39.4 . اما نهاية الحصه فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت ب 09 وبنسبة %12.7 وهو ما يوضحه الشكل أدناه . اما كا² المحسوبة بلغت 14.394 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت ب 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الفترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية بداية الحصه.

شكل رقم (26) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السادس والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال السابع والعشرون: هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كان الاستاذ يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية.

جدول رقم (34) يمثل نتائج السؤال السابع والعشرون

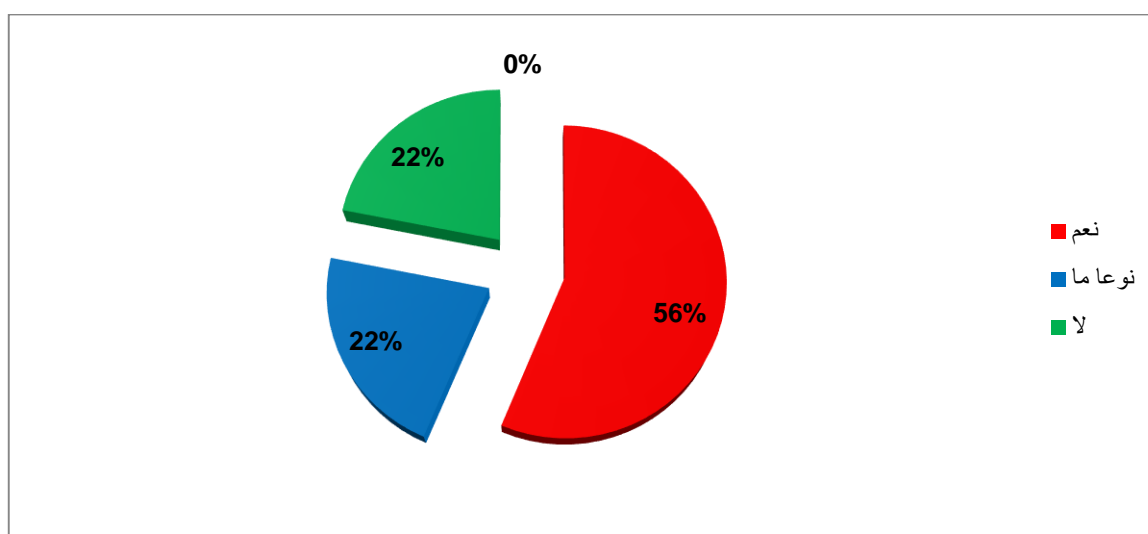
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	10.676	50.7	36	23.7	نعم
					19.6	21	23.7	نوعا ما
					19.7	14	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (34) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بـ 36 مشاهدة: أي بنسبة 50.7% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بـ 21 مشاهدة وبنسبة 19.6% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 14 وبنسبة 19.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 10.676 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الاستاذ يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية.

شكل رقم (27) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال السابع والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال الثامن و العشرون: هل القدرات المهارية تتطلب سرعة و جيد عضمي من طرف التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت القدرات المهارية تتطلب سرعة و جيد عضلي من طرف التلاميذ.

جدول رقم (35) يمثل نتائج السؤال الثامن والعشرون

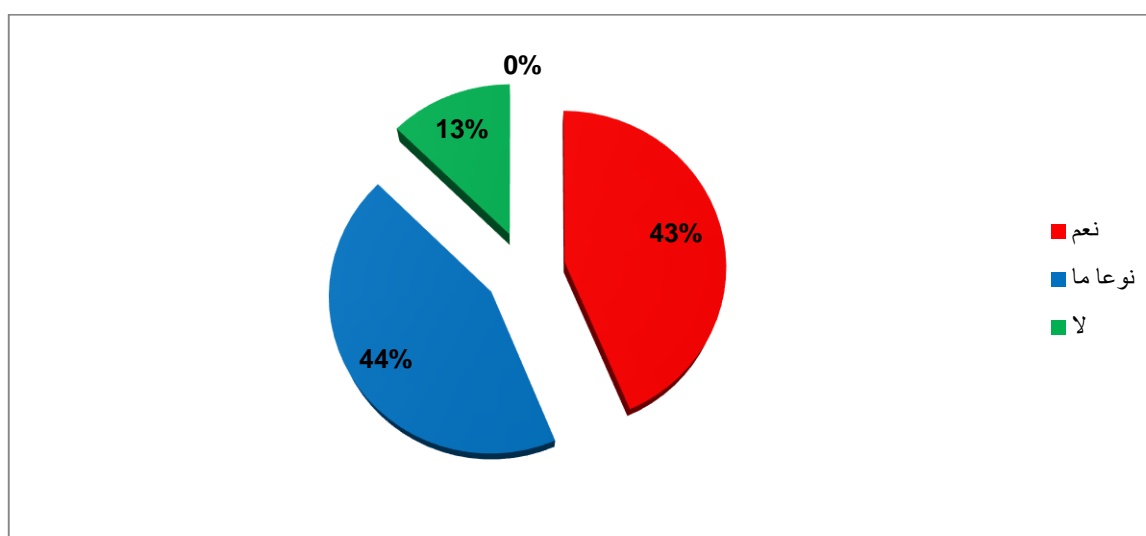
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحر ية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	13.634	43.7	31	23.7	نعم
					43.7	31	23.7	نوعا ما
					12.7	9	23.7	لا
					100%	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (35) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم و نوعا ما بقيم مشاهدة: 31 أي بنسبة 43.7%. اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 09 وبنسبة 12.7% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. اما كا² المحسوبة بلغت 13.634 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن القدرات المهارية تتطلب سرعة و جيد عضلي من طرف التلاميذ.

شكل رقم (28) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثامن والعشرون



السؤال التاسع و العشرون: في رأيك القدرات المهارية لها تأثير على اللياقة البدنية للتلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت القدرات المهارية لها تأثير على اللياقة البدنية للتلاميذ.

جدول رقم (36) يمثل نتائج السؤال التاسع والعشرون

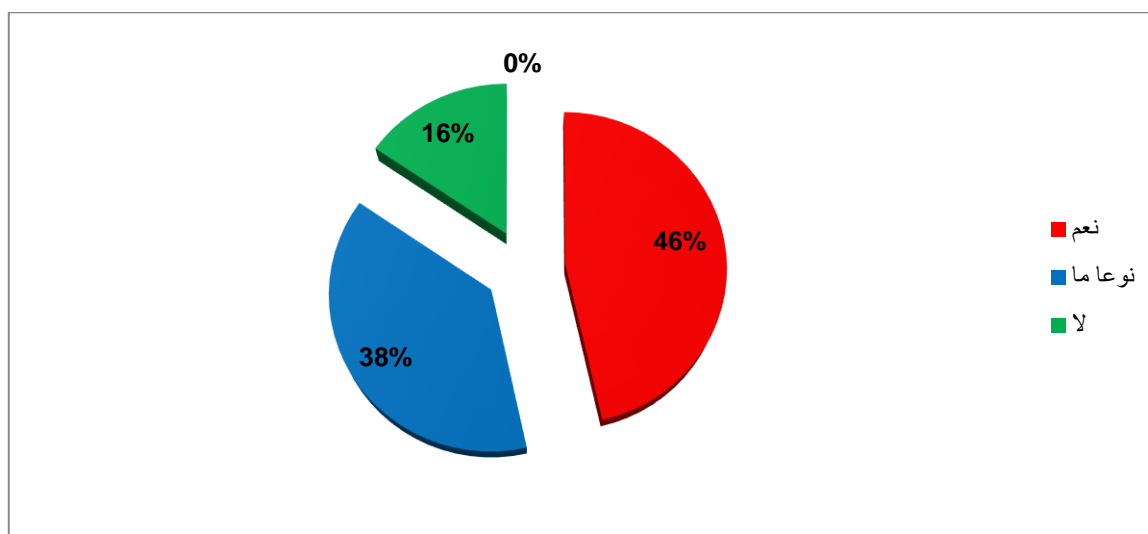
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	10.930	46.5	33	23.7	نعم
					38.0	27	23.7	نوعا ما
					15.5	11	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (36) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 33 أي بنسبة 46.5% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 27، وبنسبة 38.0% . اما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 11 وبنسبة 15.5% وهو ما يوضحه الشكل أدناه . اما كا² المحسوبة بلغت 10.930 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن القدرات المهارية لها تأثير على اللياقة البدنية للتلاميذ.

شكل رقم (29) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال التاسع والعشرون



الاستنتاج العام

السؤال الثلاثون: هل تؤثر الالعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية اثناء التسخين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما ان كانت الالعاب الشبه رياضية تؤثر على تحسين اللياقة البدنية اثناء التسخين.

جدول رقم (37) يمثل نتائج السؤال الثلاثون

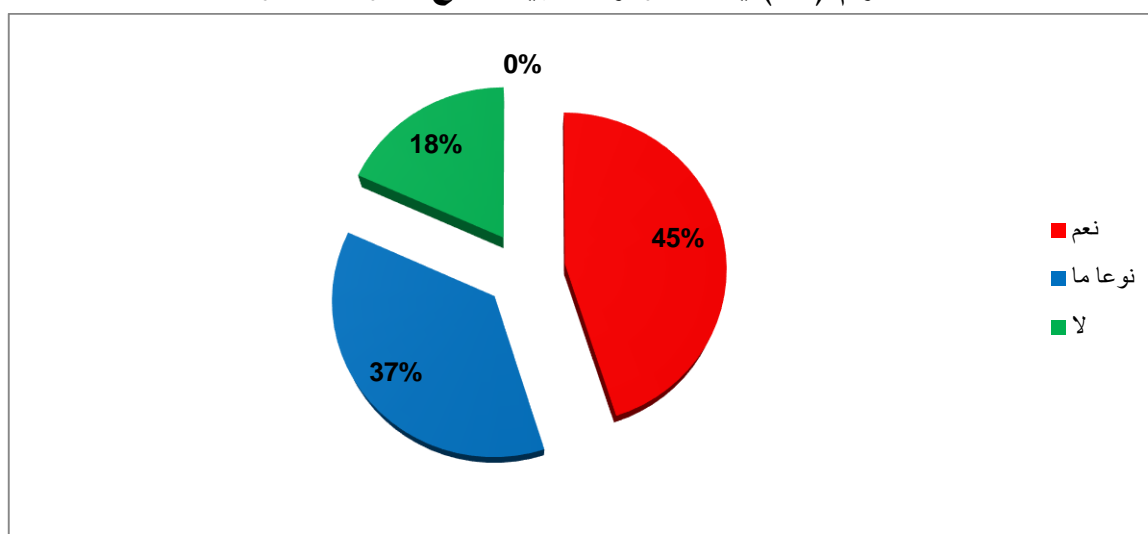
الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² "كاي تربيع" CHI-SQUIRE		النسبة المئوية %	التكرارات		الاجابات
			الجدولية	المحسوبة		المشاهدة	المتوقعة	
دال	2	0.05	5.991	7.972	45.1	32	23.7	نعم
					36.6	26	23.7	نوعا ما
					18.3	13	23.7	لا
					%100	71		المجموع

التعليق على الجدول: من خلال الجدول رقم (37) نجد أن إجابات أفراد العينة كانت لصالح نعم بقيم مشاهدة: 32 أي بنسبة 45.1% بينما بقيت أفراد العينة كانت لصالح نوعا ما بقيم مشاهدة قدرت بـ 26، وبنسبة 36.6%. أما لا فقد شملت على قيم مشاهدة قدرت بـ 13 وبنسبة 18.3% وهو ما يوضحه الشكل أدناه. أما كا² المحسوبة بلغت 7.972 وهي أكبر قيمة من كا² الجدولية التي قدرت بـ 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، أي توجد دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

إن ما يمكن استنتاجه من خلال نتائج التحليل الاحصائي أعلاه هو أن الالعاب الشبه رياضية تؤثر على تحسين اللياقة البدنية اثناء التسخين.

شكل رقم (30) يمثل الدوائر النسبية لنتائج السؤال الثلاثون



تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة .

1 - نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الأولى :

" تساعد الألعاب الشبه رياضية بشكل ايجابي على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور

المتوسط".

لاختبار هذه الفرضية يمكن الرجوع إلى البيانات الميدانية للتحقق من أن الألعاب الشبه رياضية تساعد بشكل ايجابي على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وذلك من خلال البيانات الواردة في الجداول من (08 إلى 17)، إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن الفروق بين كاف تربيع المحسوبة والمجدولة هي فروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار كاف تربيع المحسوبة وذلك في جميع عبارات الاستبيان الخاصة بالمحور الاول. حيث أجمع اغلبية الاساتذة المبحوثين وبنسبة عالية جدا ان الألعاب الشبه رياضية تساعد بشكل ايجابي على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط التابعين لمديرية التربية بسوق اهراس.

ويعزوا الباحث ذلك التأثير الايجابي الى تعتبر الألعاب الشبه الرياضية عنصر أساسي هام في الاستراتيجيات الحديثة للتعليم والتدريب، حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب الشبه الرياضية، حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب، وتعيده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، وهي ناحية أخلاقية هامة، كما ان تطوير وتنمية القدرات المهارية، يمكن أن يكون هذا التطور راجع إلى أن اللاعبين في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية كذلك الاهتمام بنجاح الفريق وإلى الألعاب الشبه رياضية والتي أشار إليها "سامي محم ملحم"، كما أشار "كمال عبد الحميد وزينب فهمي 1978" أن الألعاب الشبه رياضية تنمي الرغبة في التدريب لتحسين مهارات اللاعبين الفنية والقدرات البدنية التي من خلالها يمكن الوصول إلى تطوير مهارات وقدرات اللاعبين حسب الفئة العمرية، كما يمكن أن يرجع هذا التطور إلى اعتمادنا على الألعاب الشبه رياضية في تطوير الصفات البدنية و المهارية خلال مراحل نموه في هذه المرحلة العمرية التي تمهد لنا جميع الفرص المناسبة لتطوير استعداداته وإمكانياته وقدراته¹.

حيث أننا إذا رجعنا إلى الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت موضوع الألعاب الشبه رياضية ودورها على تنمية القدرات والمهارات ثناء حصة التربية البدنية والرياضية، نجد دراسة كل من دراسة قيصر عبد القادر وآخرون قيصر عبد القادر وآخرون (2007)، دراسة حساني حميد(2013)، دراسة وائل كنان

1- كمال عبد الحميد وزينب فهمي: مهارة التدريس، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1978، ص 54.

ديروان(2016)، أكدت على الدور الكبير الذي تلعبه الالعب الشبه رياضية في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدره على التحكم في الحركات. كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة.

2 - نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثانية :

" تساهم الالعب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط"

لاختبار هذه الفرضية يمكن الرجوع إلى البيانات الميدانية للتحقق من أن الالعب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط ، وذلك من خلال البيانات الواردة في الجداول من (18 إلى 28)، إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الثانية ذلك أن الفروق بين كاف تربيع المحسوبة والمجدولة هي فروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار كاف تربيع المحسوبة وذلك في جميع عبارات الاستبيان الخاصة بالمحور الاول. حيث أجمع اغلبية الاساتذة المبحوثين وبنسبة عالية جدا ان تساهم الالعب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

ويعزوا الباحث ذلك التأثير الايجابي الى أن الألعاب الشبه رياضية تساعد التلميذ عل التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط لعبي، فالتلميذ حين يلعب يعرض بعض مشكلاته خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاصة بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة، وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات، منها يمكن توجيهه دوافعها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ.

كما تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة لتخلص التلميذ من مضايقته وعجزه خاصة في المرحلة السابقة للتعبير الواضح، حيث يعتبر اللعب تعبيرا مباشرا دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلاميذ وكذلك يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذ كوسيلة لتحقيق سلوكه العدوانى والألعاب هنا تجد مخرجا لدوافعه الأولية ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له، وهكذا ينمو التلميذ بصحة نفسية سليمة في

تكامل بين الوظائف النفسية المختلفة حاليا من أنواع النزاع الداخلي، قادر على مواجهة الأزمات النفسية العادية¹.

حيث أننا إذا رجعنا إلى الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت موضوع الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وفعاليتها في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وتتفق دراستنا مع دراسة ابراهيم سيد علي (2010)، ودراسة حشوف ابراهيم (1999)، دراسة أسماء جلولي (2013)، ويؤكد "عباس احمد صالح السامرائي" ان للألعاب الشبه الرياضية دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الخارجية لدى التلاميذ، وبعد أن أصبحت الألعاب الشبه الرياضية جزءا هاما من حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل مناهج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح. ومن بين أهداف الألعاب الشبه الرياضية تطوير دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الخارجية والتي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة. وما لاحظناه أيضا أن للألعاب الشبه الرياضية أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، فهي تعمل على توافقه النفسي والاجتماعي، ومنه يتبين أن جل الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية الصفات والخصائص الاجتماعية من طرف التلاميذ. لذا فلا حضا أن للألعاب الشبه الرياضية اثر على توجيهه، وهذا ما أكده أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش جلول في قولهم "أن التلميذ يحتاج إلى خمسة عشر دقيقة يوميا من التربية البدنية من اجل العناية بالنشاط البدني لذا قد أتاحت الألعاب الشبه الرياضية والتمهيدية المختارة المنضمة فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن.

نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الثالثة :

" للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة

التعليم المتوسط"

لاختبار هذه الفرضية يمكن الرجوع إلى البيانات الميدانية للتحقق من أن الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط ، وذلك من خلال البيانات الواردة في الجداول من (19 إلى 30)، إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الثالثة، ذلك أن الفروق بين كاف تربيع المحسوبة والمجدولة هي

¹ - الدكتور آلاء عبد الوهاب: محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة القادسية، العراق، 2008، ص 96.

فروق دالة إحصائيا لصالح الاختبار كاف تربيع المحسوبة وذلك في جميع عبارات الاستبيان الخاصة بالمشور الاول. حيث أجمع اغلبية الاساتذة المبحوثين وبنسبة عالية جدا ان الالعب الشبه رياضيه خلال حصه التربيه البدنيه والرياضيه تساهم بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحله التعليم المتوسط.

ويعزوا الباحث ذلك التأثير الايجابي الى أنطريقه الالعب الشبه الرياضيه كانت فعاله وهدفت إلى تنمية و تحسين الحركات البنائيه الأساسيه مثل الحركات الانتقاليه و المتمثله في القدره على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب و الجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقاليه كتحريك الرأس و الجذع و كذلك الحركات اليدويه كالضرب باليد أو القدم، وتنمية القدرات الإدراكيه التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئه و تتضمن أساسا التميز الحركي و البصري و السمعي ، كما تساهم هذه الطريقيه في تنمية القدرات البدنيه حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعدده و البسيطة منها و العقده بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركيه¹.

حيث أننا إذا رجعنا إلى الدراسات السابقه والمشابهه التي تناولت موضوع الالعب الشبه رياضيه خلال حصه التربيه البدنيه والرياضيه ودورها في رفع معنويات التلاميذ في مرحله التعليم المتوسط، نجد دراسه كل من دراسه " أسماء جلولي"(2013)، و دراسه "مقران بلقاسم" (2013)، و دراسه "بن رجم إدريس" (2014)، أكدوا على الدور الايجابي والامر الضروري الذي تلعبه الالعب الشبه رياضيه وما لها أثار ايجابيه كمستوى اللياقه البدنيه للتلميذ، بتنمية الصفات البدنيه حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الالعب الشبه الرياضيه حسب مستواهم البدني والعمرى وقدره استيعابهم للعبه، كما تعتبر الالعب الشبه الرياضيه وسيله أساسيه من وسائل التربيه والتعليم ولهذه الأهميه البالغه يرى الباحثون أن اللعب تأثير على مراحل نمو التلميذ خاصه مرحله المراهقه الأولى التي تحتاج إلى اللعب المنضم.

➤ إستنتاجات عامه

بعد إلقائنا الضوء على مختلف الجوانب النظرية والتطبيقية للموضوع توصلنا في نهايه هذه الدراسه إلى إجابات عن كل الأسئلة المطروحه سابقا، و التي مكنتنا من التوصل إلى الاستنتاجات التاليه:

➤ طريقيه الالعب الشبه رياضيه لها دور ايجابي على تنمية القدرات المهاريه في الالعب الجماعيه والفرديه وجميع الانشطه خلال حصه التربيه البدنيه والرياضيه لدى تلاميذ الطور المتوسط.

1- أمين أنور الخولي وأسامة كمال راتب: التربيه الحركيه، ب ط، دار الفكر العربي، القاهره ، 1986، ص 32.

الاستنتاج العام

- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها دور ايجابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في تنشئة المراهق عاطفيا وانفعاليا واجتماعيا فالفرد يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.
- اللعب الشبه رياضي من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها في حصص التربية البدنية والرياضية خلال فترات التعليم والتعلم.
- الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.
- الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تنشيط و تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.
- اللعب نشاط طبيعي يدفع باللاعبين إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والميل إلى مزاولتها.
- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني والقدرات البدنية.
- للألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة لا تقتصر على تطوير المهارات للتلاميذ فقط، بل لها أهمية بالغة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ككل.

➤ اقتراحات

من خلال الدراسة التي أجريت حول موضوع " أهمية الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط " بجانبها النظري و الميداني و التي كانت تهدف أساسا إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه هذا الموضوع في العملية التعليمية ضمن حصة التربية البدنية والرياضية ولهذا كان من الواجب علينا إعطاء بعض الاقتراحات و فرضيات مستقبلية، التي تتنمنا أن تجد أذانا صاغية و قلوبا واعية بإعادة النظر في هذا الموضوع الهام وإعطاء له أهمية كبيرة و من بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالألعاب الشبه رياضية واستخدامها بشكل كبير في الحصص التعليمية .
- توعية الاساتذة بأهمية تطبيق الألعاب الشبه رياضية، لما لها من فوائد حركية وبدنية للمراهقين.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية بعض مهاراته.
- إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

➤ ضرورة اختيار الاستاذ الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة .

➤ إستنتاجات عامة

بعد إلقاء الضوء على مختلف الجوانب النظرية والتطبيقية للموضوع توصلنا في نهاية هذه الدراسة إلى إجابات عن كل الأسئلة المطروحة سابقا، و التي مكنتنا من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

➤ طريقة الألعاب الشبه رياضية لها دور ايجابي على تنمية القدرات المهارية في الالعاب الجماعية والفردية وجميع الانشطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

➤ طريقة الألعاب الشبه رياضية لها دور ايجابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

➤ للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

➤ للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في تنشئة المراهق عاطفيا وانفعاليا واجتماعيا فالفرد يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.

➤ اللعب الشبه رياضي من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها في حصص التربية البدنية والرياضية خلال فترات التعليم والتعلم.

➤ الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

➤ الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تنشيط و تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

➤ اللعب نشاط طبيعي يدفع باللاعبين إلى ممارسة الأنشطة الرياضية والميل إلى مزاولتها.

➤ تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني والقدرات البدنية.

➤ للألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة لا تقتصر على تطوير المهارات للتلاميذ فقط، بل لها أهمية بالغة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ككل.

➤ اقتراحات

من خلال الدراسة التي أجريت حول موضوع " أهمية الالعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط" بجانبها النظري و الميداني و التي كانت تهدف أساسا إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه هذا الموضوع في العملية التعليمية ضمن حصة التربية البدنية والرياضية ولهذا كان من الواجب علينا إعطاء بعض الاقتراحات و فرضيات مستقبلية، التي نتمنا أن تجد أذانا صاغية و قلوبا واعية بإعادة النظر في هذا الموضوع الهام وإعطاء له أهمية كبيرة و من بين هذه الاقتراحات ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالألعاب الشبه رياضية واستخدامها بشكل كبير في الحصص التعليمية .
- توعية الاساتذة بأهمية تطبيق الالعاب الشبه رياضية، لما لها من فوائد حركية وبدنية للمراهقين.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية بعض مهاراته.
- إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة اختيار الاستاذ الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة .

خاتمة

خاتمة

يعتبر اللعب ذو أهمية للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط مهم، وأيضاً له أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية ونظراً للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، فعملية التوافق تزداد أهميتها وصعوبتها خلال مرحلة المراهقة نظراً لحاجة المراهق الماسة لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه، وحاجاته المختلفة وظروف الواقعة التي يعيشها، فإنه ليس من السهل إدماجه في مثل هذه الألعاب، ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية، أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر جلياً دور اللعب في كونه يسهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية لدى التلميذ في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الشبه الرياضية في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين اللياقة البدنية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع ترويحي وتعليمي وتنافسي.

كما تعتبر الألعاب شبه الرياضية أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية، التي أصبح الاستاذ يعول عليها كثيراً في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، والمناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء ، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تعليمي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله ، حيث تستدعي وضع التلميذ في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه الاستاذ، ولهذا قد تجبر الاستاذ استخدامها في الحصص التعليمية لتحقيق الأهداف سواء كانت هذه الأهداف اجتماعية عاطفية وحسية حركية ومعرفية .

بالاعتماد على الألعاب شبه الرياضية تحقق أهداف تربية اجتماعية وانفعالية ونفسية كتنمية العلاقات تنمية روح الجماعة والإحساس بالشعور بالمسؤولية و روح التعاون إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد اللاعب في بناء الشخصية الكاملة بصورة سليمة التي تدفعه للذهاب بعيداً ، كما أن الألعاب شبه الرياضية تعتبر من أنجع الطرق والوسائل في تنمية الصفات الاجتماعية والعاطفية كثقة النفس والتحكم في الانفعالات واحترام الغير .

ومن خلال الدراسة يبين لنا أن معظم اهتمامات المدربين شملت على تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي وذلك نظراً لسن اللاعبين لهي مرحلة المراهقة التي تبدو صعبة اتجاه اللاعبين .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم: سورة البقرة، الآية 32، مطبعة الأوقاف، مطبعة وزارة الأوقاف، الجمهورية العراقية، 1979.
2. أبي الفضل جمال الدين ابن مكرم ابن منظور: لسان العرب، دار صادر، بيروت، 1992.
3. ابن منظور: لسان العرب، ج1، الطبعة الأميرية بولاق، القاهرة، 1978.
4. أحمد أبو هلال: تحليل عملية التدريس، مكتبة النهضة الإسلامية، الأردن، 2001.
5. أحمد جميل عايش: أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2008.
6. احمد زكي صالح: نظريات التعلم أسسه، مناهجه، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1981.
7. احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973.
8. أحمد حسين اللقائي: تدريس المواد الاجتماعية، ج1، عالم الكتب، القاهرة، 1990.
9. القاموس الجديد للطلاب: المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1991.
10. التكريتي، وديع ياسين: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، 1999.
11. احمد مختار عبد الحميد عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، ط1، عالم الكتب، القاهرة، 2008.
12. احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك: القياس والمجال الرياضي، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
13. احمد عز تراجيح: أصول علم النفس، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، 1979.
14. أحمد فوزي: سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1980.
15. احمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية، ب ط، دار الفكر العربي، بغداد، 1991.
16. إمام مختار حميدة والآخرين: مهارة التدريس، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2000.
17. أكرم زكي خطيبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1996.
18. الأزييرجاوي، فاضل محسن: أسس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار الكتب، بيروت، 1991.
19. الدكتور آلاء عبد الوهاب: محاضرات التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة القادسية، العراق، 2008.
20. الحيلة محمد: التصميم نظرية وممارسة، دار المسيرة للنشر، عمان، 1999.
21. التكريتي، وديع ياسين: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه، 2005.
22. أمين أنور الخولي وأسامة كمال راتب: التربية الحركية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986.
23. استاذ دكتور أميرة عبد الواحد: التغذية الراجعة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية، بغداد، 2006.

قائمة المصادر والمراجع

24. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، بغداد، 1997.
25. بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009.
26. بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، بغداد، 1996.
27. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
28. بشارة جبرائي لبشارة: الاتجاهات الأساليب الحديثة فيبناء برامج تكوين المعلمين، ط1، مجلة تكوين المعلم العربي و الثورة العلمية والتكنولوجية، المؤسسة الجامعية للنشر و التوزيع، الأردن، 1986.
29. جود تعزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة : مبادئ التوجيه والإرشادالنفسي، ط1، دارالثقافة للنشر والتوزيع، عمان،الأردن1999، ص31.
30. جمال الخطيب: إعداد الرسائل الجامعية وكتابتها، ط1، دار الفكر، الأردن، 2006.
31. داريل ساند نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية ترجمة عباس احمد صالح السامرائي و آخرون، دار الفكر العربي، بغداد، 1992.
32. دكتورحسين أحمدوآخرون: علم النفس الفيزيولوجي، ط1، مكتبة الأنجلوالمصرية، مصر، 2002 .
33. ديوب ولدبفاند الين:مناهج البحث في التربية وعلم النفس(ترجمة)محمد نبيل نوفل وآخرون، ط2، مكتبة الأنجلوا، القاهرة، 1985.
34. هدى الناشف :إستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، ط1؛ دارالفكرالعربي، القاهرة، 1993.
35. هدى الناشف، محمود شفيق: إدارة الصف الدراسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
36. وجيه محجوب : التحليل الحركي، ب ط، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1987 .
37. وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب، دار الميسرة للنشر، عمان، 2001.
38. وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطورالحركي، دارالكتب والوثائق، بغداد، 2000.
39. وزارة التربية الوطنية: الكفاءات موعد كالتربوي، العدد05، المركزالوطني للوثائق التربوية، الجزائر، 2005.
40. وزارة التربية الوطنية:اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمناهج التربية لبدنية والرياضية ،السنة الثالثة من التعليم الثانوي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، يوليو2006.
41. وزارةالتربية الوطنية:التقويم التربوي، الملف15 ،المركزالوطني للوثائق،الجزائر،1998.
42. وزارة التربية الوطنية:مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، الجزائر، جوان2015.
43. وسام صلاح عبدالحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.
44. وسام صلاح عبد الحسين: محاضرات لطلبة الدكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة كربلاء، الأردن، 2014.

45. وسام رياض حسين عباس: محاضرات في التعلم الحركي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، الأردن، 2015.
46. زيد عبد ناهدة: أساسيات التعلم الحركي، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008.
47. زكي محمد حسن ؛ الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 .
48. زكي محمد حسين: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والتخطيطية، ط1، دار الكتب، بيروت، 1998.
49. زينب علي عمر وغادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
50. زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، ط1، دار المعارف، مصر، 1990.

الاطروحات والرسائل الجامعية والمجلات

1. بلقاسم خديجة - العوادي ليلي: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة ، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، الجزائر، 2007.
2. زراوي عزيز: دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط.،مجلة المربي، العدد 05 ،،يناير -فبراير 2019.
3. فاطمة الزهراء بوراس: أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم الواقفون في المدى 50-70، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 1987.
4. قطيش عبد المؤمن: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الطور الابتدائي (9 - 6سنوات)، جامعة الجزائر3، الجزائر، 2015.
5. علاق مناد وطهراوي حمز: الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.، جامعة المسيلة،الجزائر، 2009.
6. حساني حميد - بشيري محمد وبلحامدي سليم: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الأول، بغداد، 2004.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

1. ARI SELINGER et les autres : Power volley-ball. 1992.
2. D, Robb, Margrat: The Dynamics of Motor Skill Acquisition, New Jersey, Prentice-Hall, 1972.
3. DOMINIQUE DOTTAUX : Volley-ball du smash au match.
4. J. Piaget : *La Psychologie de l'Enfant*, P.U.F 1999.
5. Jean Willams. Applied Sport Psychology, California, May fiel publishing Co, 1995
6. Judith Rint : Teacking physical education for learning times mirror mosby college pullege, publishing 1985.
7. G éard Boc et Bernard Creuse: Guide pratique du basket ball, Ann ée 1985.
8. Gillnne hesskroune , frakche sakfesse: Manuel de volley-ball de l'initiation au perfectionnement, édition Amphora, Paris, 2007.
9. GERARD Bosc et Theyry Poulin: Des clés pour le basket-ball, Ann ée 1996.
10. Gillnne hesskroune , frakche sakfesse: Manuel de volley-ball de l'initiation auperfectionnement, édition Amphora, Paris, 2007.
11. Henri Lamour : Traité thématique de pédagogie de l'EPS , Edition Vigot , Paris , 1986.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أحمد بوقرة بومرداس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة بحث

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم الرياضة، فرع نشاط بدني رياضي مدرسي، لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ودقيقة حول الأسئلة المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، ونشكركم على المساعدة .
ولعلمكم أن هذه الأسئلة لا تستخدم لأي غرض سوى لدراسة موضوع البحث.
ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.

الملاحق

المحور الاول: الالعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- هل يمكن من خلال الالعاب الشبه رياضية تعليم وتنمية القدرات المهارية؟

نعم لا نوعا ما

- ما هو تقييمك للالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟

متوسط حسن دون المتوسط

- هل تعتقد ان اكساب قدرة مهارة معينة كا نتيجة؟

تطبيق الالعاب الشبه رياضية خبرة مكتسبة سابقا موهبة خاصة بالتلميذ

- ما هو الغرض الذي تؤديه الالعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات المهارية؟

تعليمي تدريبي في الاثنين معا

- ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الالعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟

الجانب الحسي الحركي الجانب الاجتماعي الجانب العاطفي المعرفي

- هل يقوم التلاميذ بتطبيق القدرات المهارية المتعلمة في رياضة ما تطبيقها في رياضات اخرى؟

نعم لا نوعا ما

- هل يلزمنا وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية في الالعاب الشبه رياضية؟

نعم لا نوعا ما

- كيف نختار الالعاب الشبه الرياضية؟

حسب الهدف حسب النشاط رأي آخر

- كيف ترون الالعاب الشبه رياضية حسب الأهمية؟

تربوية ترفيهية تعليمية

- ما مدى فعالية الالعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية؟

فعالية بنسبة كبيرة فعالية بنسبة متوسطة فعالية بنسبة ضعيفة

المحور الثاني: مساهمة الالعاب الشبه رياضية خلال حصص التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في

مرحلة التعليم المتوسط.

- هل الالعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ؟

نعم نوعا ما لا

- في رأيك هل الحصص الغنية بالحركات تساعد في رفع معنويات التلاميذ؟

نعم لا نوعا ما

- هل يشعر التلاميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصص على مجموعة كبيرة من الالعاب الشبه رياضية؟

الملاحق

- نعم لا نوعا ما
- في رأيك هل الالعاب الشبه رياضيه تعمل عمى تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ ؟
نعم نوعا ما لا
- هل ترى ان تنمية القدرات المهارية المتعلمة نتيجة الالعاب الشبه رياضيه تعمل عمى تفعيل الدافعية او الاقبالعلى حصه التربية البدنية و الرياضية ؟
نعم نوعا ما لا
- هل يتفاعل التلاميذ ايجابيا عندما تحتوي الحصه عمى عدد كبير الالعاب الشبه رياضيه؟
نعم نوعا ما لا
- ماهو شعور التلاميذ عند ممارستهم ها النوع من الالعاب؟
الضجر الارتياح المتعة
- هل تساعد الالعاب الشبه رياضيه التعامل الجيد مع التلاميذ مقارنة بالالعاب الاخرى؟
نعم نوعا ما لا
- هل ترى في ممارسة الالعابالشبه الرياضيه؟
التقارب بين التلاميذ تقوية روح الجماعة تطوير القدرات المهارية
- كيف تكون الحصه دون استخدام الألعاب الشبه رياضيه؟
مملة نشيطة عادية
- اخور الثالث: القدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضيه وانعكاسها الايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحله التعليم المتوسط.
- هل الالعاب الشبه رياضيه تعمل عمى تنمية الصفات و الخصائصالبدنية للتلميذ ؟
نعم نوعا ما لا
- هل يكتسب التلاميذ صفات حركية ومهارية جديدة في الالعاب الجماعية والفردية عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضيه؟
نعم نوعا ما لا
- هل ترى أن الالعاب الشبه رياضيه تساعد على اكتساب اللياقة البدنية للتلاميذ ؟
نعم نوعا ما لا
- ماهي اللعبة الشبه رياضيه التي تفضل ممارستها؟
فردية جماعية معا
- حسب رأيك ما هي أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات

الملاحق

الألعاب الشبه رياضية التمرينات الرياضية الإثنين معا

- ما هي الفترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية ؟

بداية الحصة وسط الحصة نهاية الحصة

- هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية

نعم مالا لا

- هل القدرات المهارية تتطلب سرعة و جيد عضمي من طرف التلاميذ ؟

نعم نوعا ما لا

- في رأيك القدرات المهارية لها تأثير على اللياقة البدنية للتلاميذ ؟

نعم نوعا مالا

- هل تؤثر الألعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية اثناء التسخين؟

نعم نوعا ما لا

الملاحق

المؤسسات التعليمية : لمتوسطات ولاية سوق أهراس

الرقم	إسم المؤسسة	المدير	رقم الهاتف	البريد الالكتروني	ملاحظات
1	ابو مهاجر دينار	طلحي علي	037-32-74-31	قيد الانجاز	
2	جابر بن حيان	جحايشية المهدي	037-34-01-74	قيد الانجاز	
3	أحمد لولو	نصايبية الحفصي	037-31-06-33	قيد الانجاز	
4	رباحي نوار	مناعي جمال	037-32-70-42	قيد الانجاز	مكلف
5	الفارابي	عمر اوي عبد الرحمن	037-35-13-54	قيد الانجاز	
6	رافع عبد المجيد	تواتي محمد	037-32-99-32	قيد الانجاز	
7	حدادي حمادة	بولعبيزة منير	037-35-14-62	قيد الانجاز	
8	سيرين لخميسي	بوشافي محمود	037-33-19-05	قيد الانجاز	
9	صحراوي ز غلامي	بلحسن لزهر	037-33-17-01	قيد الانجاز	
10	عبد الحميد بن باديس	بونادر يوسف	037-33-83-13	قيد الانجاز	
11	بلهوشات عبد الله	بوعامين عرفة	037-33-66-68	قيد الانجاز	
12	عنتر السعيد	محروق محمد الطاهر	037-33-65-30	قيد الانجاز	
13	علي بن دادة	رحايلي يوسف	037-37-68-20	قيد الانجاز	
14	سوداني محمد التركي	ختالدي لعبيدي	037-37-75-03	قيد الانجاز	
15	جميل العربي	كرميش صالح	037-37-99-47	قيد الانجاز	
16	مقيدش عمار	غضابنية محمد	037-37-31-39	قيد الانجاز	
17	رجايمية علاوة	بحورة سليم	037-37-66-13	قيد الانجاز	مكلف
18	صالح عثمان	مرجات محمد	037-37-01-59	قيد الانجاز	
19	عوادي مالك	بوركو جمال	037-33-33-13	قيد الانجاز	
20	الزعرورية	بوشوشة منيرة	037-33-71-33	قيد الانجاز	
21	غليس حمة	خذايرية التوهامي	037-34-33-74	قيد الانجاز	مكلف
22	مساعدة محمد الشريف	بلكور محمد	037-34-41-93	قيد الانجاز	
23	سردوك الشريف	بن عيودة كمال	037-33-05-17	قيد الانجاز	
24	الخضارة	ز غلامي صالح	-----	قيد الانجاز	
25	فيفري 18	بونادر يوسف	037-34-00-00	قيد الانجاز	
26	حاجي حسين	نصايبية حفص	030-37-00-00	قيد الانجاز	
27	حسن اوي عبد الله	مناصرية حسان	037-33-32-63	قيد الانجاز	
28	مبروكي عبد العزيز	معارفية السبتي	037-33-30-32	قيد الانجاز	
29	برزاق احمد	مناجلية كمال	037-30-41-19	قيد الانجاز	
30	صياد بشير	عثمانية محمد	037-33-82-38	قيد الانجاز	
31	تلايلية صالح	صياد بوجمعة	037-80-90-93	قيد الانجاز	
32	رجايبية محمد الهادي الخضارة	قرايرية عمار	037-30-65-00	قيد الانجاز	
33	خدايجية محمد الخضارة	بن نصر الطاهر	037-30-65-01	قيد الانجاز	
34	جبار عمر	بطاطية عبد الوهاب	037-33-41-31	قيد الانجاز	
35	المراهنة الجديدة	خذايرية نعمان	037-33-43-57	قيد الانجاز	

الملاحق

	قيد الانجاز	037-33-91-12	حرايرية لخميسي	غرايبية محمد	36
	قيد الانجاز	037-30-71-17	زروالي كبلوتي	سحتوت العيد	37
	قيد الانجاز	037-30-71-17	زرقين عبد العزيز	طبيبي ابراهيم تاورة	38
	قيد الانجاز	037-33-18-17	بومعزة بوجمعة	سالمي بلقاسم	39
	قيد الانجاز	037-30-31-51	براهمية عبد الغاني	بومعروف السبتي تاورة	40
	قيد الانجاز	037-33-71-00	ذيب كمال	مالك بن نبي الزعرورية	41
	قيد الانجاز	030-95-46-63	سحيري احمد	الجحيفة	42
	قيد الانجاز	037-37-21-27	زعيمي شوقي	نوبل الزين الدريعة	43
	قيد الانجاز	037-37-21-94	روابحية جبار	الدريعة الجديدة	44
	قيد الانجاز	037-30-11-23	غرايبية عبد الله	اولاد مومن	45
	قيد الانجاز	030-95-56-39	شادلي محمد الناصر	الاخوة درواز	46
	قيد الانجاز	037-33-67-20	فارج احسن	محمد الصديق بن يحي	47
	قيد الانجاز	037-33-51-56	بن عودة عبد العزيز	عوادي لمبارك	48
	قيد الانجاز	037-33-65-36	زعباط احمد	ابو العباس احمد البونب	49
	قيد الانجاز	037-33-58-71	طرش لحسن	بوعامين ابراهيم	50
	قيد الانجاز	037-38-91-20	عجروود محمد	جواد محمد الراقوبة	51
	قيد الانجاز	037-38-21-28	صياد فريد	عاشوري الهامل	52
	قيد الانجاز	037-37-87-14	دبابزة عبد العزيز	ابو بكر عبد الله المالكي	53
	قيد الانجاز	037-37-63-45	جبارية الهاني	الحسين الورتلاني	54
	قيد الانجاز	037-37-70-75	بلهوشات اليامين	oct-17	55
	قيد الانجاز	037-37-82-01	حميدان رايح	سدراتي خليفة	56
	قيد الانجاز	037-37-78-80	رزاق جمال	بعرور عبد العزيز	57
	قيد الانجاز	037-37-63-86	هواري محمد	وادي كراب	58
	قيد الانجاز	307-37-77-27	محبة لطفي	قاسمي مصطفى	59
	قيد الانجاز	037-37-03-12	خرخاش صالح	مصطفى بن بولعيد	60
	قيد الانجاز	037-37-04-06	نوايرية يوسف	بن عائشة لمنور	61
	قيد الانجاز	037-38-82-15	رياني مبارك	بلهوشات الطاهر	62
	قيد الانجاز	037-38-71-03	عابدي محمد اليمين	سافل الويدان	63
	قيد الانجاز	037-38-01-03	حمرأوي عصام	بوشاقور علاوة	64
	قيد الانجاز	037-38-31-53	جباري رايح	عابدي محمد كمال	65
	قيد الانجاز	037-34-15-85	مشارنية رضا	عين سنور الجديدة	66
	قيد الانجاز	030-95-89-08	بعرور محمد	لشقر بشير	67
مكلف	قيد الانجاز	037-30-00-00	طرش لحسن	مشتتل محمد الطاهر	68
مكلف	قيد الانجاز	037-30-65-00	حمرأوي عصام	بوروي علي تارقال	69
	قيد الانجاز	037-30-65-01			70

الطائفة

عنوان الدراسة : أهمية الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات المهارية لتلاميذ الطور المتوسط- على مستوى اساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط- سوق أهراس-.

• هدف الدراسة:

- إبراز وظيفية الألعاب الشبه رياضية لدى المراهق (12-15) سنة و دورها في تنمية الجانب الحسي الحركي للتلميذ
- معرفة الألعاب شبه الرياضية في تنشيط الحصة التعليمية أي زيادة من دافعية اللاعبين ومحاولة جعلها مدخل الحصة.
- معرفة دور الألعاب الشبه رياضية على تغطية النقص الكبير للوسائل والإمكانيات كما يكون هدفنا العام من هذه الدراسة هو النهوض بالنشاطات الشبه الرياضية وما يمكن أن تلعبه من دور الكبير خلال الحصص التعليمية للتربية البدنية والرياضية.

• فرضيات الدراسة :

- تساعد الألعاب الشبه رياضية بشكل ايجابي على تنمية القدرات المهارية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- تساهم الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بشكل ايجابي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
- إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم أخذ العينة من واحد وثمانون (81) استاذ من مديرية التربية والتعليم للطور المتوسط - سوق أهراس-
المجال الزمني : من المعروف منهجيا أن يحدد الباحث الفترة الزمنية التي نزل فيها إلى الميدان وفي الدراسة الحالية قامت مجموعة البحث بدراسة إستطلاعية لمديرية التربية والتعليم للطور المتوسط - سوق أهراس ، وقد إقتصر هذا على الفترة الممتدة من 15 جانفي 2020 إلى غاية 15 مارس 2020 .

المجال المكاني : تمت الدراسة على مستوى مديرية التربية والتعليم للطور المتوسط - سوق أهراس-

- المنهج المستخدم : تم إستخدام المنهج الوصفي .
- الأدوات المستعملة : إعتدنا في دراستنا على إستمارة إستبيان .
- النتائج المتوصل إليها : لقد تم التوصل إلى النتائج التالية :
- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها دور ايجابي على تنمية القدرات المهارية في الالعاب الجماعية والفردية وجميع الانشطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- طريقة الألعاب الشبه رياضية لها دور ايجابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

• للقدرات المهارية المتعلمة بالألعاب الشبه رياضية انعكاس ايجابي على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

• إستخلاصات واقتراحات :

- ضرورة الاهتمام بالألعاب الشبه رياضية واستخدامها بشكل كبير في الحصص التعليمية .
- توعية الاساتذة بأهمية تطبيق الالعاب الشبه رياضية، لما لها من فوائد حركية وبدنية للمراهقين.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية بعض مهاراته.

