



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم:.....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية
لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)

–دراسة ميدانية على مستوى جميع المتوسطات التربوية التابعة لدائرة زريبة الوادي بولاية بسكرة–

إشراف:

د. قدور عزالدين

إعداد الطالب:

سعيد إسلام

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

" شيء جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح ويحصل عليه "

والأجمل أن يذكر من كان السبب في ذلك.

اهدي ثمرة عملي هذا إلى من كانت سندي في السراء والضراء إلى من اجتهدت وحرصت على نشأتي وتربيتي غمرتني إلى من بحبها وعطفها وحنانها إلى من يعجز اللسان الثناء عليها والقلم عن وصف فضلها إلى التي الجنة تحت قدميها

" أمي الحبيبة الغالية " أطال الله في عمرها "

والى من أشعل مصباح عقلي وأطفا ظلمة جهلي وكان خير مرشد لي نحو العلم والمعرفة إلى من ضحى من اجلالمعرفة إلى من ضحى من اجل أن ينير دربي طريقي إلى من زرع فينا الثقة.

" أبي العزيز أطال الله في عمره "

إلى شريكة الصبا ورفيقة الخندق التي تقاوم الحياة بالضحك، ملاكي الحارس التي كانت دوماً موضع الإتكاء في عثرات حياتي صديقة قلبي ورفيقة حياتي.

أستودعتك الله الذي لا تضيع ودائعه

إلى من عشت معهم وترعرعت بينهم إخوتي الأعزاء إلى كل من علمني حرفاً طيلة فترة تكويني من التعليم التحضيري إلى الجامعي أساتذتي الكرام إلى كل الأهل والأقارب.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على

نبيه المصطفى،

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذه المذكرة وأضاء لنا الطريق من أجل أن نغوص في بحر المعرفة حتى نصطاد من كنوزه فنذوق نحن وبيقات غيرنا.

والشكر موصول أيضا إلى الذين لم يبخلوا أبدا علينا أخص هنا

بالذكر الدكتور الفاضل {قدور عز الدين} الذي أعطانا كل ما يلزم

لإتمام المذكرة كونه أستاذ ومشرف، الذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته، من خلال إشرافه على عملنا خطوة بخطوة، وبكل جدية وتفاني.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى كل من:

أساتذة وعمال من إداري وعمال النظافة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك عمال مكتبة الكلية.

ولا يفوتني أن أشكر أعضاء لجنة المناقشة على جهودهم في قراءة

هذا البحث وإثرائه بملاحظاتهم القيمة

ونشكر في الأخير كل من قدم لنا يد المساعدة، سواء من قريب أو من بعيد.

فالحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات.

قائمة المحتويات

الصفحة	عنوان المحتوى
أ	الاهداء
ب	الشكر والعرفان
ج	الفهرس المحتويات
05-02	مقدمة
	الجانب التمهيدي
09-08	1. إشكالية البحث
10	2. فرضيات الدراسة
10	3. أهمية البحث
10	4. أهداف الدراسة
11	5. حدود الدراسة
11	6. مصطلحات البحث ومفاهيمه
25-11	7. دراسات السابقة والمرتبطة
27 – 26	8. التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة
43 -28	الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية
30	1. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
30	2. ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
33 – 31	3. أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية

35- 33	4. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
35	5. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
36	6. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
37	1.6. تنمية الصفات البدنية
37	2.6. تنمية المهارات الحركية
37	3.6. النمو العقلي
38	7. بناء حصة التربية البدنية والرياضية
38	1.7. الجزء التحضيري
38	2.7. الجزء الرئيسي
39	3.7. النشاط التعليمي
40	4.7. النشاط التطبيقي
40	5.7. الجزء الختامي
40	8. الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
41	9. العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية
43	خلاصة
66 - 45	الفصل الثاني: اللعب والألعاب الصغيرة
46	1. مفهوم اللعب
46	1.1. تعريف اللعب

49	2.1. أنواع اللعب
51	2. خصائص اللعب ومزاياه
51	3. أهداف اللعب
52	1.3. الأهداف النفس حركية
52	2.3. الأهداف المعرفية
53	3.3. الأهداف العاطفية
53	4. العوامل المؤثرة في اللعب
53	1.4. الصحة والنمو الحركي
53	2.4. الذكاء
53	3.4. الجنس
53	4.4. البيئة
54	5.4. المستوى الاجتماعي والاقتصادي
54	5. نظريات اللعب
54	1.5. نظرية الطاقة الزائدة
54	2.5. نظرية الاستجمام
55	3.5. نظرية التوازن
55	4.5. نظرية الميراث
55	5.5. نظرية الترويح
56	6.5. نظرية الغريزة

56	7.5. نظرية التعبير الذاتي
56	6. مفهوم الألعاب الصغيرة
57	7. أهداف الألعاب الصغيرة
57	1.7. أهداف النفس حركية
58	2.7. القدرات الإدراكية:
58	3.7. القدرات البدنية
58	4.7. الأهداف المعرفية
58	5.7. الأهداف الوجدانية
59	8. أهمية الألعاب الصغيرة ومميزاتها:
59	9. مميزات الألعاب الصغيرة
60	10. خصائص الألعاب الصغيرة:
60	11. أنواع الألعاب الصغيرة:
61	1.11. ألعاب مسلية هادئة
61	2.11. ألعاب حركية
61	3.11. ألعاب بسيطة التنظيم
61	4.11. الألعاب الجماعية
61	5.11. ألعاب تتابعات
61	12. تصنيفات الألعاب الصغيرة

62	13. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:
63	14. استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية
64	15. عوامل اختيار الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية
66	خلاصة
106-67	الفصل الثالث: المهارة الحركية
69	1. التعلم الحركي
69	1.1. التعلم:
69	2.1. التعلم الحركي:
73-70	3.1. نظريات التعلم:
75-73	2. مراحل التعلم:
75	3. الدافعية في التعلم:
75	العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
75	1.4. التصميم على الهدف
76	2.4. المخزن الحركي والتجارب الحركية
77	5. غرض الحركة وهدفها:
78	6. أهمية الحواس في التعلم الحركي:
80	7. مبادئ التعلم الحركي:

82	8. منحى التعلم الحركي
82	9. هضبة التعلم الحركي:
85 -83	10. المهارات الحركية:
86- 85	11.أنواع المهارات الحركية الرياضية وأشكالها المختلفة
87	12. طرق تعلم المهارة الحركية
87	1.12. تقديم المهارة الحركية
93	13. مراحل تعلم المهارة الحركية
94 – 93	1.13. المرحلة العقلية
95	2.13. المرحلة التطبيقية
97	14. المهارات الحركية بالدرس ومراحل التعلم الحركي
98	1.14. مرحلة التقديم والمعالجة
99	2.14. تثبيت المهارة الحركية
99	3.14. مرحلة التطبيق والممارسة
100	15. تقسيم المهارات الحركية في المجال الرياضي
100	1.15. المهارات الحركية الأساسية
100	2.15. المهارات الحركية في الألعاب
101	16. أهداف المهارات الحركية

101	1.16. أهداف فكرية
101	2.16. أهداف اجتماعية
102	3.16. أهداف جمالية
102	17. الإدراك الحسي حركي وأهميته في إتقان الأداء المهاري
103	18. ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة
104	1.18. التغذية الراجعة
106	الخلاصة
- 107	الفصل الرابع: المرحلة العمرية من (11 - 15 سنة)
109	1. المراهقة
112-110	2. خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط المراهقة المبكرة من (11-15 سنة)
112	3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة المبكرة من (11-15) سنة
113	4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة من (11-15) سنة
113	1.4. النمو الجسمي والفسولوجي
114	2.4. النمو العقلي
114	3.4. النمو الانفعالي
116	4.4. النمو الاجتماعي
116	5.4. النمو الحركي

118-117	5. حاجات ومتطلبات المراقبة من (11-15) سنة
119	6. الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
119	7. أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (11-15) سنة
122 - 120	8. كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق
123	خلاصة
	الجانب التطبيقي
125	الفصل الخامس: منهجية البحث والاجراءات الميدانية
126	1. الدراسة الاستطلاعية
126	2. المنهج المستخدم
126	3. مجتمع وعينة الدراسة:
126	3.1. مجتمع الدراسة
126	3.2. عينة الدراسة
126	4. أداة الدراسة
127	5. بناء أداة الدراسة
128	6. صدق أداة الدراسة
129	7. ثبات أداة الدراسة
129	8. متغيرات الدراسة
130	9. المعالجة الإحصائية

131	الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة
133	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة:
133	1.1. المحور الأول: محور المهارات الحركية
134	2.1. المحور الثاني: اللياقة البدنية
135	3.1. المحور الثالث: رفع المعنويات
142- 137	الفصل السابع: مناقشة وتفسير النتائج
138	1. مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات
138	1.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
138	2.1. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
140	3.1. مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
141	خلاصة
142	الاستنتاج العام
144 – 143	التوصيات
148- 147	الخاتمة
150	قائمة المصادر والمراجع
154-151	ملاحق
155	ملخص باللغة الانجليزية

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
129	الجدول (01): معاملات الثبات لمجالات الاستثمار	01
133	الجدول رقم (02): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور المهارات الحركية	02
134	الجدول رقم (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور اللياقة البدنية	03
135	الجدول رقم (4): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور رفع المعنويات	04

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
82	الشكل رقم (01) يمثل منحني التعلم الحركي"	01
91	الشكل رقم (02): استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية طبقا لدرجة ترابط أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها	02
105	الشكل رقم (03): استخدام معلومات بالتغذية الراجعة في تصحيح أخطاء أداء المهارة.	03

قائمة الملاحق:

152	الملحق رقم (01) : الاستبيان بصورته الاولى	01
153	الملحق رقم (02): أسماء السادة المحكمين	02
154	الملحق رقم (03) : الاستبيان بصورته النهائية	03

الملخص باللغة العربية

سعيدى إسلام "انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)" دراسة ميدانية بالمتوسطات التربوية التابعة لدائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2024، المشرف: د. قدور عز الدين.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)، والى التعرف على اختلاف آراء أفراد عينة الدراسة حول انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، حيث أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (20) أستاذًا بالتعليم المتوسط. تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل، و قد استخدم الباحث إستبانة تكونت من 3 مجالات، المجال الأول: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ، المجال الثاني: للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط، المجال الثالث: تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تكون المجال الأول من 08 فقرات، و المجال الثاني 04 فقرات، و المجال الثالث 06 فقرات، و اسفرت نتائج الدراسة إن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية و تحسينها، ولها انعكاس فعال على اللياقة البدنية، كما انها تساهم في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة، المهارات الحركية، مرحلة التعليم المتوسط

مقدمة

الدراسة

مقدمة الدراسة:

تعتبر سنوات الطفولة الأولى هي أغنى سنوات العمر خصبا وعطاء ، و أن كل الأطفال لديهم استعداد فطري طبيعيا للعب الذي يعتبر بالنسبة لهم ضرورة حيوية تؤثر فيهم تأثيرا مباشرا، ولذلك اهتم الاخصاء بين للتربية الحديثة إلى أهمية اللعب في الطفولة و اعتباره ميزة يجب استغلالها والاستفادة منها في عملية التربية، ودراسة الطفولة الاهتمام بها من أهم المعايير التي يقيس بها تطور المجتمع ، فالاهتمام بالطفولة هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها، كما إن إعداد الأطفال وتربيتهم هم إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور. لذا نجد أن التربية الرياضية تعتبر أحد اهتمامات المجتمعات المتقدمة منذ أقدم العصور ولقد نظر إليها الفلاسفة والمربين على أنها وجها من وجوه تربية المواطن الصالح منذ ولادته طفلا وحتى الشيخوخة وهي من نظرهم أيضا أداة في تنمية شخصيته من النواحي العقلية والخلقية و الاجتماعية والبدنية وكذلك إحدى الأساليب الرئيسية لتحقيق الأهداف الشاملة للتربية العامة.

ولقد أصبحت التربية البدنية والرياضة في القرن العشرين ضرورة ملحة من ضروريات العصر وسبيلا لاغني عنه في تربية النشء ومع نمو علوم التربية وغيرها من العلوم المساعدة وخاصة العلوم النفسية تأكدت أهمية التربية البدنية والرياضية في تنشئة الطفل منذ ولادته النشأة الصالحة وكذلك تكوين المواطن الصالح.

وتعتبر الحركة إحدى مقومات الحياة بالنسبة للطفل فهو لا يستطيع الحياة بدونها، كما تعتمد تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية على الحركة فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور من هنا كان لابد من التأكيد على أهمية الدور الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية في العملية التربوية وخصوصا مع الأطفال في المراحل الأولى.

ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أم خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أداها.

ويؤكد كثير من المراجع التربوية والنفسية أهمية النشاط الرياضي كوسيلة من وسائل النمو الجسمي و العقلي ، وإن الإدراك الحركي جزء حيوي من النمو الطبيعي للفرد ، كما أشاروا إلى أهمية الحركة الحسية في النمو العقلي حين تعتبر مرحلة التعليم المتوسط هي فترة المراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط، وإنما تتحدها إلى كامل الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وانفعالية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى اضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية. (عبد العزيز، عبد الحكيم ، 2005، صفحة 153)

ويتميز الطفل في هذه المرحلة العمرية بتعطشه الكبير للحركة، وعليه لابد من إرواء هذا التعطش للحركة من خلال إعطائه مجال واسع من اللعب، و تعد الألعاب المصغرة النوع المميز لدى الطفل في هذه المرحلة العمرية، لذا يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو مختلف الألعاب، و توظيف ذلك لتنمية اللياقة البدنية للطفل، واختيار الخبرات الخاصة بالألعاب تستلزم منه أن يفهم طبيعة العملية التعليمية، خاصة في ما يمكن تطبيقه في تعلم الحركة ليس فقط في كيفية اكتساب الطفل للحركة، و لكن أيضا في طبيعة المعلومات التي تتعلق بدرجة التعلم و نوعيته والتي يتميز بها التلميذ بكل مرحلة من مراحل نموه، إذ تعد هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم لأن الطفل هنا يتميز بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال درس التربية البدنية والرياضية ،لذلك

وجب على المسؤولين والمخططين لبرامج تربية الأطفال والمشرفين على العملية التربوية إلى التفكير والتخطيط المنظم والدقيق ليتمكنوا من تصميم وإعداد برامج تربوية غنية بالمهارات والأنشطة الحركية والفنية والموسيقية التي تهدف إلى تحقيق النمو الشامل للطفل جسديا وعقليا واجتماعيا (العزمي، محمد السعيد، 1996، صفحة 17) وعليه فالربط بين الألعاب المصغرة وعملية تعلم المهارات الحركية في مرحلة المراهقة لا يأتي إلا بوضع برنامج تعليمي مصمم وفق الاحتياجات المرحلة السنوية قيد الدراسة المراهقة المبكرة من (11-15 سنة)، هذه المرحلة الهامة التي تعتبر فترة بذرة خصبة لزرع معالم واستراتيجيات تعليمية من أجل الوصول إلى فرد لائق بدنيا ومهاريا.

ولتحقيق حاجة التلميذ المراهق تم إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية من جهة، ومن جهة أخرى لتعلم المهارات الحركية، لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة لتقسيم بحثنا هذا إلى:

الجانب التمهيدي:

قام الباحث في هذا الفصل بتحديد إشكالية مناسبة للبحث، فرضيات البحث، أهداف البحث، أهمية البحث، تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسات السابقة.

الجانب النظري: اشتمل أربع فصول

- الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

- الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى اللعب والألعاب الصغيرة.

- الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى المهارة الحركية.
- الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى المرحلة العمرية (11-15 سنة)
- الجانب التطبيقي: واشتمل كذلك على ثلاث فصول:**
- الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.
- الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة.
- الفصل السادس: مناقشة وتفسير النتائج

الجانب التمهيدي

1. إشكالية البحث:

لقد تزايد اهتمام العالم في السنوات الأخيرة بالتربية البدنية والرياضية فتسابقت معظم الدول في العالم لتدعيم التربية البدنية والرياضة، ووضع جميع الإمكانيات وأساليب البحث العلمي للنهوض بطرق وأساليب تطويرها إيماناً بالحصائل التي تعود على المجتمعات في جميع المجالات، وبما أن النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل ومؤثرات البيئة مما يجعل دور المعلم والمؤسسات التربوية (الحضانة) على جانب كبير من الأهمية في هذه المرحلة. (عبد العزيز، عبد الحكيم بلاطة، 2005)

وهذا ما يستلزم على الأستاذ الاستغلال الأمثل لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تطوير اللياقة البدنية للتلميذ وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب المصغرة التي تعتبر بأنها عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد للتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

ومن الجدير بالذكر أن عناصر اللياقة البدنية هي عبارة عن صفات بدنية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويؤثر ذلكالنمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة ودرجة نشاطه الحركي سواء كان هذا النشاط مقصود أو غير مقصود كم أن المهارات الحركية بشكل عام، والأساسية منها أو الرياضية لا يمكن نموها وتطويرها والسيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية الخاصة بها، ولهذا تظهر الفروق الفردية الخاصة بمعدلات التطور خلال المرحلة العمرية من (12-15) سنة بين الجنسين بل حتى بين الجنس الواحد، ويظهر ذلك بوضوح عندما يجتاز التلميذ أو التلميذة مرحلة من المراحل الدراسية، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية بين الجنسين ويتأثر ذلك بمؤثرات داخلية وخارجية.

وهذا ما أوصى به منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط ونجد أن التربية البدنية والرياضية تسعى كمادة تعليمية في مرحلة التعليم المتوسط إلى تأكيد المكتسبات البدنية والحركية والسلوكيات النفسية

والاجتماعية المتناولة في التعليم المتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من الناحية البدنية في تطوير وتحسن الصفات البدنية المرتبطة باللياقة البدنية للتلميذ.

(وزارة التربية الوطنية 2016، صفحة 03)

وبناء على ما تم تقديمه من مفاهيم حول الألعاب المصغرة وأهميتها في حصة التربية البدنية والرياضية في تعلم مختلف المهارات الحركية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ارتأينا إلى القيام بدراسة ميدانية على تلاميذ الطور المتوسط، هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح التساؤل العام الآتي:

1.1. التساؤل الرئيسي:

- ما مدى تأثير الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط؟

2.1. التساؤلات الجزئية:

وعلى ضوء التساؤل العام تدرج التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟
- هل للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط

2.2. الفرضيات جزئية:

- للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ.
- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط.
- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

3. أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في هذه الدراسة، وهو انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، ومن جانب آخر لكي نبرز مكانة هذه الألعاب في متوسطاتنا، وتتبع كذلك أهمية هذا البحث في انه يمثل إضافة علمية في مجال الألعاب الصغيرة.

4. أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية، وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية

5. حدود الدراسة:

اشتمل البحث على المجالات التالية:

1.5. المجال البشري:

- شملت الدراسة فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط العاملين على مستوى دائرة دائرة زريبة الوادي.

2.5. المجال الزمني:

- أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2023/2024، وتحديدا من بداية شهر جانفي 2024 إلى غاية نهاية شهر ماي 2024.

3.5. المجال المكاني:

- تم اجراء الدراسة بالمتوسطات التابعة لدائرة زريبة الوادي

6. مصطلحات البحث ومفاهيمه

1.6. لعب:

أ. **إِصْطِلَاحًا:** هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية لدى كل الأطفال، هذه الحاجة تولد معهم، حيث إن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه

حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه ويؤكد "برونر" Breunner" على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له. (ابراهيم مروان عبد المجيد، 2004، صفحة 101)

واللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال، تتعدد وظائفه وأهميته نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية، فاللعب دال على الارتقاء النمائي للطفل ودافع له. (عفاف البايدي ، 1999، صفحة 33)

ب. إجرائيا: اللعب عبارة عن ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته وينفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد

اللعب كذلك عبارة عن النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي للطفل، وهو الوسيلة التي تسمح للأطفال باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ التطور اللب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو.

2.6. الألعاب الصغيرة

أ. اصطلاحا: يعرفها عبد الحميد شرف على أساس أنها العاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (عبد الحكيم شرف ،

2001، صفحة 120)

كما يعرفها أمين أنور الخولي: على أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن والجنس أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

- كما يعرفها أيضا **عظيات محمد الخطاب** على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارسته وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.

ب. **إجرائيا:** الألعاب الصغيرة هي ألعاب بسيطة وسهلة التنظيم، من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة، وكذلك اعتمادها على ساحات صغيرة وملاعب محدودة وضيفة، ويقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفي مختلف المراحل من حيث السن والدراسة بكل رغبة وحماس وتشويق إذ أنها تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف، لذا وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية إدراجها خلال الحصة لما تتميز به من أغراض بدنية ومعرفية ونفس التعلم.

3.6. التعلم

أ. اصطلاحا:

عرف **ستالنج Stalling** التعلم بأنه التغيير في السلوك، وعرفه **ماجى Magi** بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد، وعرفه **وودورث WoodWorth** بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلا. (ارثر جيتس والآخرين، ترجمة ابراهيم

حافظ، 1996، صفحة 16.15)

ب. إجرائيا:

التعلم هو عملية تلقي المعرفة، والقيم والمهارات من خلال الدراسة أو الخبرات أو التعليم، مما قد يؤدي إلى تغير شبه دائم في سلوك الفرد لا يلاحظ بشكل مباشر لكن يستدل عليه من خلال سلوك الفرد، وهذا التغير في السلوك الفرد قابل للقياس وانتقائي بحيث يعيد توجيه الفرد الإنساني وبعيد تشكيل بنية تفكيره العقلية

4.6. المهارة الحركية

أ. اصطلاحا: يعرف **عصام عبد الخالق** المهارة الحركية فيقول: أنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج، يصطلح على تسمية المهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة وأليتها وباستعمالها في وضعية مختلفة وبشكل ناجح. (**عصام عبد الخالق ، 1982 ، صفحة 617**)

كما يقول **مفتي إبراهيم حماد** حول المهارة الحركية بأنها المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان من أجل بذل الطاقة في أقصر زمن ممكن. (**مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، صفحة 19**)

وتعد المهارة الحركية في الألعاب الرياضية قدرة الفرد على أداء الحركات الخاصة بتلك اللعبة بدقة وكفاءة عالية، وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت، وعلى هذا الأساس يقول **محمد حسن علاوي** المهارة في أي لعبة من الألعاب تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها تلك اللعبة بدقة

وكفاءة ونجاح وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت وتتطلب القدرة على استخدام العضلات العاملة بتوافق وانسيابية.

ب. إجرائيا: المهارة الحركية هي حركة إرادية ثابتة تتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد، كما تتميز بسرعة الأداء خلال فترة زمنية معينة ومحددة ومرتبطة بالقدرات البدنية والحركية أثناء أدائها.

إن المهارة الحركية في المجال الرياضي تشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة، كما يمكن القول أيضا أنها الحركة التي تؤدي بطريقة آلية أوتوماتيكية في مختلف الوضعيات وبشكل ناجح، والتي تسمح بالاقتران في الوقت والجهد

5.6. مرحلة التعليم المتوسط

أ. اصطلاحا: هي مرحلة محصورة بين مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي، حيث يبدأ التلميذ في النضج وهي عادة محصورة بين (11-15 سنة)، والتي يدخل فيها التلميذ إلى مرحلة المراهقة وتطراً عليه تغيرات كثيرة منها الجنسية والجسمية، كما أن الذكاء يصل إلى ذروته في سن 16 سنة. (جبار ،

2014، صفحة 10)

ب. إجرائيا: هي المرحلة التي ينتقل فيها المتعلم من مرحلة التعليم الابتدائي إلى التعليم المتوسط أين تبدأ مظاهر الاعتماد على نفسه في مختلف مواقفه اليومية، وتحتوي مرحلة التعليم ثلاثة أطوار (الطور الأول، الطور الثاني، الطور الثالث)

6.6. المراهقة (المرحلة العمرية من 11-15 سنة)

أ. لغة: إن كلمة المراهقة في العربية مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، وراهق الغلام أي قارب الحلم، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق العلام

فهو مراقق، أي قارب الاحتلام وراهقت الشيء رهقاً أي قريت ودنوت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النصح والرشد.

أما الأصل اللاتيني لكلمة مرافقة تعني **Adolescence** والمشتقة من الفعل اللاتيني "Adolere"

أو "Graz UP" ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

بهذا نصل إلى أن كلمة المراهقة مشتقة من فعل راق بمعنى تدرج نحو النضج، ويقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو الفيزيولوجية أو العقلية أو العاطفية أو الانفعالية أو الاجتماعية، من شأنها أن تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى من الرشد والنضج.

ب. اصطلاحاً:

المراهقة تعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالباً قبل سن 12 سنة. وتعرف المراهقة على أنها المرحلة الفاصلة بين مرحلتى الطفولة والنضج (الرشد) فهي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج (الرشد)، وهي غالباً من الثانية عشرة سنة إلى التاسعة عشرة سنة أو الحادية والعشرون سنة. (أحمد زكي صالح، 1992، صفحة 193)

أما مصطفى فهمي يعرفها بأنها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي، كما يرى الدكتور فؤاد البهيا السيد أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها ظاهرة اجتماعية وفي نهايتها. (فؤاد بهي السيد، 1996، صفحة 193)

ج. إجرائياً:

هي مرحلة عمرية من حياة الفرد التي تنقله من مرحلة الطفولة إلى سن النضج والرشد، وتحدث في هذه الفترة مجموعة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية والنفسية وحتى من الناحية السلوكية والعقلية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية.

7.6. حصة التربية البدنية والرياضية

أ. اصطلاحاً: حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدارس التعليمية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدارس التعليمية، وأن يكتسبوا المعارف المهارات والخبرات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر خلال الحصة. (محمود العوض بسيوني وآخرون ، 1992 ، صفحة 94)

ب. إجرائياً: حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارين والالعاب بسيطة.

7. الدراسات السابقة والمرتبطة

1.7. دراسة رابحة محمد لطفي (1992-1993)

والتي تحمل عنوان "تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على السلوك العدواني لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بدولة الإمارات العربية المتحدة.

- هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على السلوك العدواني لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

- فرض البحث يؤثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة ايجابيا على السلوك العدواني لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

المنهج المستخدم أداة البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، واختيرت مدرسة البيضاء الإعدادية للبنات بإمارة رأس الخيمة التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة لقياس السلوك العدواني لتلميذات المرحلة الإعدادية من (13-14) سنة للعام الدراسي 1992-1993

وقد اختيرت الفرقة الثانية كعينة لهذه المرحلة لأنها أكبر الفرق في العدد، إذ بلغ عددهن 205 تلميذة، واستخدمت الباحثة جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، مقياس السلوك العدواني من سن 12-14 سنة.

الاستنتاجات استنتجت الباحثة الآتية:

- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح من قبل الباحثة له تأثير إيجابي على تحسين السلوك العدواني لدى أفراد العينة في (محاور المقياس وكذلك في المجموع الكلي للمقياس).
- تعديل السلوك بشكل عام يتطلب التدريب والإرشاد والتوجيه المستمر لفترة طويلة إلا أن نسبة التغيير في السلوك العدواني أدى إلى ضبط عدوانيهن وتوافقهن وخلق شخصية جديدة سوية للتلميذات.

2.7. دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق

والتي تحمل عنوان تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات. سنة الدراسة: 2009

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- إعداد ألعاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

– التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية بعمر (7-8) سنوات.

وافترض الباحث ما يلي:

– هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

– هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

– كما استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة وهو نظام لاختبار ومقارنة بين مجموعتين أو أكثر.

– وحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثاني ابتدائي بعمر (7-8) سنوات في مدرسة المضربة الابتدائية للبنين في مركز محافظة بابل البالغ عددهم 90 تلميذ وتم البدء بتنفيذ البرنامج بتاريخ (2009/3/3).

واستمر لمدة (8) أسابيع ولواقع (16) وحدة تعليمية حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي بلغ 35 دقيقة.

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

– أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور لها أثر بشكل ايجابي وبشكل كبير في فعالية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث.

- كما أن الألعاب الصغيرة تزيد من تحفيز وحماس التلاميذ نحو الإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، كما تعمل على خلق عنصر التشويق والإثارة والحماس والمرح في دروس التربية البدنية والرياضية للأطفال بعمر (7-8) سنوات.
- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية.
- حققت الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل من منهج التربية لصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من أجل تحقيقها.

3.7. دراسة وديع ياسين التكريتي وآخرون (2013)

والتي تحمل عنوان تأثير الألعاب الصغيرة لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، سنة 2013، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس. وهدفت الدراسة إلى ما يلي:

التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي.

التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي. استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعبا بأعمار (12-13) وزعوا بالتساوي بين المجموعتين.

واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية والملاحظة والاختبارات والقياس وسائل لجمع البيانات واستغرق المنهج التعليمي (12) وحدة بمعدل (03) وحدات أسبوعية، لتعلم مهارات المناولة والتصويب والطبقة،

وعولجت البيانات إحصائياً باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات (ت) للعينات المرتبطة، واختبار (ت) للعينات المستقلة.

وقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت للألعاب الصغيرة دوراً فاعلاً وكبيراً في تعلم المهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمصلحة الاختبارات البعديّة.
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدى المنهج التدريبي من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب لمصلحة الاختبارات البعديّة.
- تؤثر الألعاب الصغيرة خلال وحدات المجموعة التجريبية إيجابياً في تعلم مهارات التصويب والمناولة والطبقة في كرة اليد للاعبين الأشبال في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما أدى إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة لمصلحة المجموعة التجريبية.

4.7. دراسة سليمان العمد وآخرون (2015)

والتي تحمل عنوان "أثر استخدام الألعاب الصغيرة" على تحسين عنصر الدقة لدى أطفال المرحلة العمرية (9-12) رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية وإعداد المعلمين جامعة النجاح الوطنية قسم التربية الرياضية

الأردن، سنة 2015

هدفت الدراسة للتعرف إلى أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى المرحلة العمرية

من (129)، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) طفلاً من المرحلة (12) المقسمتين إلى مجموعتين

متكافئتين ضابطة وتجريبية، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث خضعت المجموعة التجريبية البرنامج تدريبي لمدة (9) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع لمدة 45 دقيقة للوحدة الواحدة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي وابعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء القياسات القبلية و البعدية باستخدام اختبارات معدة لهذه الغاية.

وقد استخدم الباحثون برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المعطيات الدراسة، كما تم استخدام اختبارات (T test) لإظهار الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وقد أظهرت النتائج وجود تحسن وأثر إيجابي للبرنامج التدريبي للألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وأوصى الباحثون بضرورة استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية في المدارس والأندية وخاصة للفئة العمرية من (9-12) سنة

5.7. دراسة سردون عبد الحميد وآخرون (2016-2017)

والتي تحمل عنوان فعالية الألعاب الصغيرة لتحسين المهارات الحركية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وكذا إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة،

ومعرفة الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وكذا التعرف على واقع ممارستها داخل مؤسستنا التربوية.

وتكونت عينة البحث من 30 أستاذ تربية بدنية على مستوى ولاية عين الدفلى، كما اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وبعد توزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة، وجمع نتائج إجابات المفحوصين على استمارة الاستبيان قام الباحثان بتفريغ ومعالجة هاته النتائج إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS) مستخدمين في ذلك قانون النسب المئوية وقانون كاف تربيع ولقد توصل الباحثان إلى أن:

– أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية، ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.

– تبين أن الأساتذة يولون أهمية كبيرة للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

6.7. دراسة خالد بعوش وآخرون (2018)

تحمل عنوان تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة (مجلة المسار الرياضي، العدد الثاني، ص 7-28).

هدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات الحركية الرشاقة، التوازن وبعض المهارات الأساسية التمير، التنطيط لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة.

وتكونت عينة البحث من 13 لاعبا من نادي الوفاء بعين وسارة كما اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وجمع نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث المقاسة قام الباحثون بمعالجة هاته النتائج إحصائياً مستخدمين في ذلك المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون اختبار للعينات المترابطة وقانون حجم الأثر ولقد توصل الباحثون إلى أن:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن) لدى أفراد عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المهارات الأساسية (تمرير، التنطيط) لدى أفراد عينة البحث.
- ساهمت الألعاب الصغيرة في إثارة حماس اللاعبين وإثارة دافعيتهم مما أثر على نتائجهم في الاختبارات البعدية.
- إن استخدام الألعاب الصغيرة يؤثر إيجاباً في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية وبناءاً على ذلك أوصى الباحثون بما يلي:
- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة كأساس في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي كرة اليد وخاصة الفئات العمرية الصغرى.
- استخدام الألعاب الصغيرة في إكساب وتطوير المهارات الأساسية في كرة اليد.
- تشخيص المشكلات المهارية التي يتعرض لها لاعبو كرة اليد ومحاولة وضع الحلول المناسبة لتجوزها.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى وعلى عينات مختلفة.

7.7. دراسة جمال مقراني (2018)

بعنوان أثر الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ (12-13) سنة رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، سنة 2018، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثالث ص 255-264

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى تلاميذ (12-13) سنة.

وقد افترض الباحثون أن الألعاب الصغيرة المقترحة تؤثر إيجاباً في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحثون في بحثهم على المنهج التجريبي حيث طبقت التجربة على عينة من تلاميذ (12-13) سنة من مرحلة التعليم المتوسط.

تتكون من 30 تلميذ مقسمة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تحت إشراف الباحثين حيث طبقت عليها الوحدات التعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة، والعينة الضابطة طبق عليها التمرينات العادية التقليدية وعلى اثر هذه التجربة وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية استنتج الباحثون بأن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية، قيد البحث في فعالية كرة اليد لدى تلاميذ (12-13) سنة وعليه يقترح الباحثان بضرورة استخدام الألعاب الصغيرة خلال درس التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

التوصيات: أوصت الباحثة بالآتي:

- استخدام برنامج الألعاب الصغيرة المعد من قبل الباحثة وتنفيذه في المرحلة الإعدادية لما له من تأثير على سلوكياتهن وخاصة إذا تم العمل به طوال العام الدراسي.

– الاهتمام بالألعاب الصغيرة وتوفير الأماكن الملائمة لممارستها خاصة في العطلة الأسبوعية وكذلك العطلة الصيفية.

8. التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

– يمكن القول إن أكثر منهج دراسة أستخدم في الدراسات السابقة والمرتبطة هو المنهج التجريبي وهذا يختلف مع الدراية الحالية.

– اختلفت دراسة كل من (خالد بعوش، 2018) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج ألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الحركية، ودراسة (رابحة، 1992-1993) والتي هدفت إلى معرفة تأثير البرامج على السلوك العدواني لدى تلاميذ المتوسط، وما سبق يختلف كذلك مع الدراسة الحالية.

– تشابهت دراسة كل من (وديع وآخرون، 2013) ودراسة (سردون وآخرون، 2016-2017) بتناولهما التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية والحركية في رفع معنويات للتلاميذ، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية.

– تشابهت دراسة كل من (سليمان وآخرون، 2015) ودراسة (أسعد، 2009) ودراسة (جمال، 2018) بتناولهم التعرف على درجة ممارسة الألعاب الصغيرة في تحسين عنصر الدقة وتطوير المهارات الأساسية والحركية.

– كما إستفاد الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بما يلي:

– التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

– مساعدة الباحث في طريقة اختيار عينة الدراسة.

– التعرف على الأداة المناسبة لهذه الدراسة.

– التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن إستخدامها للوصول إلى النتائج المرجوة

في هذه الدراسة.

– مساعدة الباحث في مناقشة نتائج دراسته.

تدعيم نتائج الدراسة بدراسات سابقة ذات علاقة

الجانب النظري

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل المنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة وتعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الكائن الإنساني، بل وأهمها لكونها تشتمل على عدة تغيرات وعلى كل المستويات فهي إذن فترة حرجة في حياة الفرد، باعتبارها فترة نمو شامل تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، بالإضافة لما تشهده هذه المرحلة من اضطراب في التوازن الشخصي الكلي وإعادة بناء الشخصية، وحياته مع الآخرين من جراء التحولات والتغيرات العميقة والسريعة التي يعرفها المراهق على المستوى الجسمي النفسي المعرفي والاجتماعي.

إذ تنفرد هذه الفترة من المراهقة بخاصية النمو السريع الغير منظم، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة للنمو الانفعالي، التخيل والحلم، كما تتصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق وقد يوصل إلى التمرد ضد كل ما يمثل السلطة، ولهذا الغرض فقد أولى علماء النفس والتربية أهمية كبرى لهذه المرحلة من مراحل النشأة من أجل التعامل معها ومساعدتها على تخطي هذه المرحلة بأقل ضرر.

1. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تدمد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمود العوض بسيوني واخرون ، 1992 ، صفحة 94)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1963 ، صفحة 102)

من خلال هذين التعريفين السابقين: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

2. ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم محمود عوض البسيوني والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تدمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين

جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (البسيوني، الشاطي، 1992، صفحة 09)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند كمال عبد الحميد إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والمعارف والقيم المختلفة. (كمال عبد الحميد، 1994، صفحة 177).

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية والانفعالية والوجدانية وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى المتعلم خلال مراحل تعلمه الثلاثة.

3. أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

▪ حصة الإعداد البدني العام:

وتقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدارس والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

▪ حصة تدريب الرياضيين:

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة مثل: ألعاب القوى الجمباز السباحة وغيرها... وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير وإلى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل من هذه الأنواع، وفي هذا النوع من الحصص تعطي الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.

■ حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع المعامل، أو المزارع)، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء الناشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.

■ حصة المهن التطبيقية:

يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

■ حصة التعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس له نشاط معين، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، وتهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، واتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.

■ حصة التدعيم والتثبيت:

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، والهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

■ حصة المختلطة:

وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداها تزاوّل المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

▪ حصة التقويم (الاختبار):

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقاً عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص. (محمود العوض بسويوني وآخرون ، 1992 ، الصفحات 118-120)

4. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

1.4. أهداف تعليمية

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة التحمل السرعة الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري الوثب الرمي، التسلق المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية صحية وجمالية، والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس أحمد السمراني، بسطويسي أحمد بسطويسي، 1984، صفحة 177)

2.4. أهداف تربوية

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي:(محمود العوض بسيوني وآخرون ، 1992 ، صفحة 94)

• **التربية الاجتماعية والأخلاقية**

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون التضحية، إنكار الذات الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.(عدنان درويش وآخرون ، 1994 ، صفحة 30)

• **التربية لحب العمل**

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يمثل تغليا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل التي تواجهه وهذه الصفات كلها تهئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

• **التربية الجمالية**

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق، وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص. وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد سعد، نيلي فهمي، 1968، الصفحات 67-68)

5. فوائد حصة التربية البدنية والرياضية

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز الرمي الوثب الجري.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القوة السرعة، المرونة الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيولوجية البيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة تبرز أهمية وجودها داخل المنظومة التربوية. (محمود العوض بسيوني وآخرون ،

1992، الصفحات 115-116).

6. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

إن الحصة التربوية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد السمراني" و "بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ومن جهة أخرى أشارت عنايات محمد أحمد فرج " إلى ما يلي: ... وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية. (عنايات محمد أحمد فرج،

1998، صفحة 11)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

1.6. تنمية الصفات البدنية

يرى "عباس أحمد السمرائي" «لوسطويسي أحمد بسطويسي» أن أهم أغراض حصّة التربية البدنية والرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة التحمل، الرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتتميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي ، 1984، الصفحات 74-75)

2.6. تنمية المهارات الحركية

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصّة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو المشي، القفز ... إلخ.

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. وترى عنايات محمد أحمد فرج في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.

3.6. النمو العقلي

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 12)

7. بناء حصّة التربية البدنية والرياضية

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (محمود العوض بسيوني وآخرون ، 1992، الصفحات 111-112)

1.7. الجزء التحضيري

في هذه القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس ومراقبة جانب الأمن والسلامة التلاميذ ومراقبة الغيابات وشرح هدف الحصة، ثم الدخول في الصف حسب تسلسله الدخول إلى الملعب. والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي. في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية الجذع العضلي الجذع الدوري التنفسي، الرشاقة المرونة القدرة السرعة التوافق الدقة التوازن. أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب، وليس على هيئة تشكيلات. يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

2.7. الجزء الرئيسي

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف مثلًا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين: (عفاف عبد الكريم، 1989، صفحة 506)

3.7. النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة بالشرح والتوضيح، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ، وذلك من خلال السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

4.7. النشاط التطبيقي

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة اليد أو كرة السلة، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة

5.7. الجزء الختامي

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية. (محمود العوض بسيوني وآخرون ، 1992 ، الصفحات 114-116)

8. الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات من حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج. (عبد العزيز، عبد المجيد، 1982،

(صفحة 312)

ولا يقتصر على عدم محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود

ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1963، صفحة 111)

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من نصف كلغ إلى

واحد كلغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميقاتيه، شريط قياس كرات صغيرة أعلام صغيرة

شواخص، كرات السلة والطائرة واليد. (عنايات محمد أحمد فرح، 1998، صفحة 14)

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة

لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعريضها للشمس المحرقة

كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات. (عقيل عبد الله واخرون، 1986، صفحة 77)

9. العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت

وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي المهارة، الخطط.... الخ)، وحتى تبلغ الحصة لنظرية الغاية

التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:

– توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.

– تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.

– الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.

– الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر

لا بد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط

الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم تقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية
إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إجرائها. (البسيوني، الشاطي،

1992، صفحة 21)

خلاصة

وفي الأخير نستنتج إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفت ولا تزال تعرفها حصة التربية البدنية والرياضية ذلك لطبيعة العلاقة بين الحصة والنشاط.

الفصل الثاني: اللعب والألعاب الصغيرة

تمهيد:

بعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ، كما أنه يعتبر جد هام ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية. وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، باعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي. وكننتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلنا أقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فإن هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب أن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة.

ومن المعروف أن الألعاب هي أساسا برامج نشاط حركي وهو ما يؤكد أهميتها وقيمتها كمواد دراسية ووسيلة تربوية تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به، واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيف يتم الأداء الحركي، والأسباب التي يقوم عليها.

وفي هذا الفصل يتعرض الباحث لمفهوم الألعاب الصغيرة، وتاريخها، ومظاهرها النمائية، ونحن نسعى إلى توضيح الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية وانعكاسها على تعلم المهارات الحركية

1. مفهوم اللعب

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية، فاللعب دال على الارتقاء أنمائي ودافع له.

فاللعب هو رحلة اكتشافيه تدريجية لهذا العالم المحيط بالطفل، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه، ويؤكد (1972) Brunere على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له، (خالد عبد الرزاق، 202، صفحة 174) ويتفق كل من " هنريماير و "محمد عماد الدين إسماعيل" (1989) و" تينا بروس Tina Bros (1992) على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريباً للمهارات الحركية، فتعامل الطفل خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه ويرى ويلمس ويستمتع ويشم ويتذوق، فتناول الأشياء وتحريك الأطراف والانتقال بالجسم كل هذا لا يتم مجتمعا إلى في أنشطة اللعب، فالطفل في موقف اللعب فإنه يقوم بعمليات معرفية على نطاق واسع كالإدراك والانتباه والتذكر والتصوير والاختصار لصور ذهنية وخبرات اجتماعية وانفعالية ويلعب أدوار ويمثل أحداث ويتخيل خبرات كل ذلك في قالب لغوي اجتماعي معرفي انفعالي.

1.1. تعريف اللعب:

مر اللعب كغيره من المفاهيم بمرحلة أولية من التأملات والتصورات الفلسفية والتي كانت تعبر عن اتجاه عام للاهتمام بالمفاهيم التربوية وبالطفولة بوجه عام وعلى الرغم من أن هذه التأملات والتصورات والتي كانت تدور خلال أواخر القرن وأوائل القرن الحالي إلا أنها تعد الآن بمثابة البدايات

الحقيقية نحو تكوين وتشكيل الاتجاه للنظر إلى اللعب بوصفه أحد المفاهيم الأساسية والتي يستحيل دراسة الأطفال بمعزل عنه.

ومن أهم التعريفات تعريف "جون بياجيه" "J.Piaget" عام (1951) مؤداه أن اللعب هو سيادة لعملية التمثيل على عملية الموائمة، وتشير عملية التمثيل عند بياجيه إلى النشاط الذي يقوم به الطفل لتحويل ما يتلقاه من الأشياء والمعلومات إلى بني خاصة به وتشكل جزءا من ذاته أما عملية الموائمة فهي النشاط الذي يقوم به الطفل ليتكيف ويتوافق مع العالم الخارجي الذي يحيط به لتيسير عملية التمثيل ويعزي بياجيه عملية النمو العقلي عند الأطفال إلى النشاط المستمر لعملية التمثيل والموائمة. و عليه فاللعب عند بياجيه هو التمثيل الخالص يغير المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الطفل وكل من اللعب والمحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء عند الطفل. (نجم الدين السهرودي، 1977، صفحة 20)

كذلك قدم كوهلينج L.kohlberg (1987) تعريفا للعب مؤداه انه تعبير عن شكل السيطرة و السيادة للأنشطة الدافعة للاستقلال والتحكم في الموضوعات الواقعية و التي تعبر عن مدى تكيف الطفل. (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، صفحة 177)

وأخيرا تعريف " أن كرافت" A.Crafit في عام (2000) حيث عرفت اللعب على انه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال وأحجام وملمس الأشياء وذلك من خلال بعدين أو ثلاثة، حيث يظهر الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات وباقي المصادر وذلك للتعبير عن أفكارهم للتوصل مع مشاعرهم ومع الآخرين. (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

ويمكن اعطاء تعريف محدد يشمل اللعب بكل جوانبه.

ويرى "عبد الحميد شرف" بأن اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد إلى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد". (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، صفحة 177)

2.1. أنواع اللعب

(1) اللعب العفوي

يعتبر اللعب أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن الذات عن طريق إشارات وحركات تظهر مجانية.

الأطفال الصغار في البداية يتوجهون إلى تقليد ومحاكاة واكتشاف الحقائق والمعلومات حول البيئة المحيطة بهم وبعد ذلك عن طريق اللعب يتوجهون نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

(2) اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في مراحل نموها المختلفة، بحيث أن اللعب يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.

(3) اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات الترفيهية كاللعب. (مفتي إبراهيم حماد، 2000، الصفحات 25-26)

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

- ألعاب حركية.
- ألعاب حواس.
- ألعاب تقليد.
- ألعاب مهارات فردية.
- ألعاب عمليات عقلية عليا (تفكير وذكاء وإدراك ... الخ) وقد تكون هذه الألعاب جماعية أو فردية.

وهناك أيضا عدة أنواع من اللعب يمكن تصنيفها كما يلي:

من حيث عدد المشتركين في اللعب هناك نوعان هما:

❖ اللعب الفردي.

❖ اللعب الجماعي.

من حيث تنظيم اللعب والإشراف عليه نوعان أيضا هما:

❖ اللعب الحر التلقائي غير المنظم.

❖ اللعب المنظم.

من حيث نوعية اللعب وطبيعته هناك عدة أنواع منها:

- ❖ اللعب النشط.
- ❖ اللعب الهادئ.
- ❖ اللعب الذي يساعد على تنسيق الحركات ونمو العضلات.
- ❖ اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية. (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، الصفحات 33-34)

2. خصائص اللعب ومزاياه:

- يمارسه جميع الناس وعلى اختلاف في طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبه جميع الناس ويميلون إلى ممارسته باعتباره ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع الممارسين.
- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية.
- يبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- أنه خير وسيلة لتقارب الناس الممارسين والمتفرجين.
- يبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وينمي فيهم روح التسامح والأخوة.
- إنه ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا انفعال فيها. (نجم الدين السنهوري، 1998، صفحة 25)

3. أهداف اللعب

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الطفل، وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، والمعرفية والانفعالية والعاطفية ويحدد بعض المختصين أهدافها وهي تتمثل فيما يأتي:

1.3. الأهداف النفس حركية

تؤكد إلين فرج أنه لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات غير الانتقالية كتحريك الرأس والجذع، وكذلك الحركات البدوية كالضرب باليد أو القدم. (فريج الين وديع، 2007، صفحة 34)

كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

2.3. الأهداف المعرفية

يرى المعدي أن اللعب مدخل أساسي لنمو الطفل من جميع الجوانب العقلية والبدنية والاجتماعية والأخلاقية والمعرفية والانفعالية واللغوية، وهو إحدى أدوات التعلم واكتساب الخبرة.

تؤكد إلين فرج أنه ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة، والتي تشمل المعرفة مثل القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها، إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو على فهم المهارة التي يتعلمها وهكذا يتم تطبيقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. (فريج الين وديع،

2007، صفحة 41)

3.3. الأهداف العاطفية

ترى أيضا إلين فرج أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمهما أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها. (فريج الين وديع، 2007،

صفحة 42)

4. العوامل المؤثرة في اللعب

يرى " نبيل عبد الهادي" أن هناك عوامل كثيرة مؤثرة في اللعب أهمها:

1.4. الصحة والنمو الحركي

إن الأطفال الأصحاء بدنيا يلعبون أكثر ويبذلون جهدا ونشاط أكبر، أما بالنسبة للنمو الحركي فيلعب دورا في تحديد مدى نشاط اللعب لدى الطفل، فالطفل الذي لا يستطيع قذف والتقاط الكرة من الطبيعي أن لا يشارك أقرانه في العديد من الألعاب التي تعتمد على التناسق الحركي.

2.4. الذكاء

الأطفال الأذكى أكثر لعبا من الأطفال الأقل ذكاء، فالطفل الذكي ينتقل من اللعب الحسي إلى اللعب القائم على المحاكاة بسرعة ويبرز لديه عنصر الخيال أثناء لعبه، وكلما تقدم الأطفال في السن تصبح الفروق بين الأطفال مرتفعي الذكاء ومنخفضي الذكاء أكثر وضوحا.

3.4. الجنس

الملاحظة العامة والجوهرية أن الأولاد يلعبون بعنف مقارنة بالبنات ويتأثر اختيار الألعاب بالثقافة الأسرية (ثقافة الوالدين) والبيئة الاجتماعية المحيطة بهم.

4.4. البيئة

تؤثر البيئة الاقتصادية والاجتماعية في اللعب، فالأطفال في البيئات الفقيرة يلعبون أقل من الأطفال في البيئات الغنية لأن عدد الألعاب بها أقل ولأن انشغالهم بالحياة أكبر وكذلك الأماكن المخصصة لذلك أقل.

كما يؤثر الطقس في نوعية اللعب فمثلا في الشتاء في المناطق المعتدلة يخرج الأطفال للعب في الحدائق والمنتزهات، وفي المناطق الباردة لتزحلق واللعب بالثلج وفي المناطق الحارة في فصل الصيف يهرب الأطفال إلى البحر والمساح، أما في المناطق الريفية والصحراوية فيلاحظ قلة اللعب بها .

5.4. المستوى الاجتماعي والاقتصادي

الأطفال الذين ينتمون إلى مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع يفضلون أنشطة تكلف بعض المال كالتنس والسباحة... الخ، بينما يشترك الأطفال في المستويات الأقل في أنشطة قليلة التكاليف. (نبيل عبد الهادي ، 2004 ، الصفحات 81-84)

5. نظريات اللعب

لقد تناول معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ والطبيعة و الأسباب في تشابه ألعاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعداد أنواع اللعب حيث أسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من نظريات اللعب.

1.5. نظرية الطاقة الزائدة:

لقد نادى بهذه النظريات كل من " فرويد شلير " و " هربرت سينسر " و تذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وهو ليس في حاجة إليها، واللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الزائدة، فمعدلا النمو عند الأطفال عال ولكنه لا يتوقف نموهم فإذا كان شديد الوطأة فهو أيضا لا يحاول دون سير النمو في طريقة، ولكنها يتيح للأطفال فائضا من الطاقة يجعلهم يمرحون ويلعبون وفقا لهذه النظرية.

2.5. نظرية الاستجمام:

برى الفيلسوف الألماني "لازاروس" أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش، وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق

والتقائية المصاحبة للعب، ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر

"لازاروس" السبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة أي عندما يكون أقل احتجاجاً

للاستجمام.

3.5. نظرية التوازن:

ترجع هذه النظرية للعالم "كونراد لانج" حيث يلخص في هذه النظرية أن لكل فرد العديد من الدوافع و

الميول ويبقى البعض الآخر دون تغذية فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع، و يستطرد " لانج " و يقول أن

في العمل الجدية و الالتزام وفي اللعب الحرية والانطلاق، فالفرد قد يعاقب من رئيسه أو والده و بالطبع لا

يمكنه أن يرد على هذا العقاب، فيلجأ إلى الملعب و يقوم بضرب الكرة بشدة على الحائط مثلاً هذا التنفيس

عن مكونات نفسه، و من هنا يرى أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع

ميوله و دوافعه.(شرف، 2001، الصفحات 35-51)

4.5. نظرية الميراث:

برى "ستانلي هول" أن اللعب تلخيص الضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الإنسان عبر الأجيال

المتعاقبة، أن كل طفل يلخص تاريخ الجنس البشري في لعبه فالطفل و هو يتسلق الأشجار أو يسبح فهو

يلخص في لعبه الأدوار المدنية التي مرت عليه، و لذا فإن المهارات التي يتعلمها جيل من الأجيال سوف

يقدمها للجيل التالي الذي يمكن أن يضيف إليها بعض الحركات.(شاش، 2001، صفحة 92)

5.5. نظرية الترويح:

يعبر عنها العالم الألماني: " جينسون " بأنها ألعاب التدريب والترويح للجسم و العقل، أن الجسم البشري

يحتاج إلى اللعب كوسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات، و هو أيضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفدة في

العمل السابق وخاصة الدراسة وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي و القلق النفسي.

6.5. نظرية الغريزة:

ترجع هذه النظرية إلى "كارل حروس" والتي تعد من أفضل النظريات الحديثة، حيث أن فترة اللعب تختلف تبعاً للمكان الذي ينتمي إليه الكائن الحي في شجرة التطور، فكلما زاد تعقيد الكائن طالت فترة عدم النضج عند هذه الفترة المتباينة التي تعتبر ضرورية للإنسان حتى تتيح له أن يدرّب مهاراته الضرورية عند البلوغ، وعلى هذا فإن "حروس" يقدم وجهة النظر القائلة بأن اللعب وجد ليسمح بالتدريب على أنشطة الكبار مثلاً: طفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارساً في المستقبل.

7.5. نظرية التعبير الذاتي:

يعبر في هذه النظرية "برناردس" و "ماسون" بأن الإنسان مخلوق نشط و تحديد هذا النشاط الذي يمارسه من عدة جوانب منها: التكوين الفسيولوجي و التشريحي و درجة لياقته البدنية وميوله النفسي و احتياجاته الفسيولوجية والنفسية اتجاه هذا النشاط المتمثل في اللعب. (بيوكر، 1964، الصفحات 46-

(38)

ومنه يستنتج الطلبة الباحثون بأن اللعب صفة موروثة منذ القدم حيث يقوم به الإنسان من أجل الترويح والاستجمام وإشباع رغباته والابتعاد عن التوتر والحياة الروتينية حيث أن نظريات اللعب كلها تصب في معين واحد ولكنها تختلف باختلاف العلماء وأرائهم

6. مفهوم الألعاب الصغيرة:

الألعاب المصغرة ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة الأداء ولا 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 واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه.

يعرفها أمين الخولي أن " الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن، أو جنس، أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح والتسلية و قد تستخدم بأدوات و أجهزة، أو بدونها". (أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 171)

و يقول عنها عطيات محمد خطاب بأنها: " مجموعة متعددة من ألعاب الجري، وألعاب الكرات التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور، والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها، وسهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الإيضاحات. (عطيات محمد الخطاب، 1990، صفحة 63)

من خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور و مناسبة للمبتدئين و اللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها و برمجتها و تهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم و تحقيق أفضل النتائج في عالم التدريب، فهي ضرورة لتعلم المهارات الحركية و تنمية قدرات اللاعبين الإدراكية و تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة و تجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة و مدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من أجله في التطور و تنمية الثقة بالنفس والتعاون والمحبة والتضحية تساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الآخرين.

7. أهداف الألعاب الصغيرة

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءا هاما من حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كمنهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي:

1.7. أهداف النفس حركية

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية، وتلميذ المرحلة المتوسطة في المجال النفس حركي (البدني والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال الحركات البنائية الأساسية وهي التي تشتمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثنى والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف.

2.7. القدرات الإدراكية:

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

3.7. القدرات البدنية

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والتوافق ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، صفحة 156)

4.7. الأهداف المعرفية

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل التلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقييم، من خلال ممارسة التلميذ للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

5.7. الأهداف الوجدانية

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإنّ تلامذتهما أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها.

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على الاستقبال والاستجابة التنظيم التوصيف التقييم، وهنا يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية. (حماحي، عابدة عد

العزیز، 1998، صفحة 68)

8. أهمية الألعاب الصغيرة ومميزاتها:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيداً للألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الأساسية المختلفة
- تضفي على التدريب جو من المرح والتسلية.

9. مميزات الألعاب الصغيرة

- تعمل على تنمية روح الجماعة.
- تعدد أنواعها مما يساعد في اختيار ما يتناسب مع الظروف.
- تناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين.
- تستعمل فيها أدوات بسيطة.
- لا تحتاج إلى مساحات واسعة تؤدي في أي مكان.

– يغلب عليها طابع الحماس والتنافس. (بوبكري رشيد، 2006، صفحة 02)

10. خصائص الألعاب الصغيرة :

– لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراطات أو قواعد دولية.

– سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي الكثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

– عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (أريك بوتيم، 1981، صفحة 28)

11. أنواع الألعاب الصغيرة :

1.11. ألعاب مسلية هادئة

وتتميز بأنها لا تحتاج لمجهود بدني كبير لممارستها وتؤدي في مساحة صغيرة من الأرض.

2.11. ألعاب حركية

مثل ألعاب الجري والمطاردة والتي يقبل عليها الطلاب بكل رغبة وشوق لأنها تشبع رغبتهم في الركض والوثب والقفز وتقليد الحيوانات.

وتشكل ألعاب الجري الجزء الأكبر من الألعاب الصغيرة، وتتضمن ألعاب السباقات وألعاب المطاردة والمسكواللمس.

3.11. ألعاب بسيطة التنظيم

تحتوي على مهارات أولية مثل الرمي، وتتميز بعدم حاجتها إلا إلى أدوات بسيطة وساحة صغيرة، وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل، وتعد الطفل للألعاب المعقدة إعداداً جيداً، يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

4.11. الألعاب الجماعية

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

5.11. ألعاب تتابعات

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

12. تصنيفات الألعاب الصغيرة:

تصنف الألعاب المصغرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموع عليها، ومنها :

• **ألعاب الركض الصغيرة:** وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب

المطاردة واللمس أو المسك.

- **العاب مصغرة بالكرات :** وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب أو المراوغة وما يشبه ذلك.
- **ألعاب مصغرة لتنمية القوة والتحمل:** وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.
- **ألعاب مصغرة لتنمية الحواس:** وتشمل ألعابا تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس، وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق.
- **ألعاب مصغرة تحت الماء** وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.
- **ألعاب مصغرة على الثلج :** وتؤدي بأدوات تزلج أو بدونها ومنها ألعاب الجري على الثلج والتزلق على الجليد.
- **ألعاب مصغرة في المناطق السكنية:** وتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع.
- **ألعاب مصغرة منزلية:** وتؤدي في المنازل السهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن وغيرها... (بطرس رزق الله، 1970، الصفحات 89-91)

13. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهما البدنية والحركية.

- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعممة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة تبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التدريبي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين. (قاسم المندلاوي، 1989، صفحة 179)

14. استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس التربية البدنية والرياضية ومضمونه وخروجه عن صورتها الجامدة التي كانت مبعثا الملل وتضايق التلاميذ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس التربية البدنية والرياضية وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس ايجابيا، يستغل فيه مهاراته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية البدنية والرياضية.

وقد تطور درس التربية البدنية والرياضية تبعا للتطور الذي شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، وعند وضع الألعاب الصغيرة ضمن خطة حصة التربية البدنية والرياضية وهي تحقق الغرض منها في الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية:

- عند استخدامها في المرحلة التحضيرية أثناء عملية التسخين أو الإحماء تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع التلاميذ فيوقت واحد، مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب هدف النشاط التعليمي والتطبيقي للحصة وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.
- عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمارين فإن الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية. ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق والإثارة.
- عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة.
- عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية. (حسن عبد الجواد، 1979، صفحة 28)

15. عوامل اختيار الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضية

هناك الكثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع، وعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددها لدرسه.

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاة الشروط التالية:

- استغلال الأدوات والوسائل التعليمية والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والوسائل التعليمية والأجهزة الرياضية والمنشآت الرياضية الموجودة لديه.

كما يجب عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك، ويكون ذلك عن طريق

استغلال الأدوات والوسائل التعليمية بطريقة جيدة، بحيث تجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب

في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظارا للدور.

- أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام بين التلاميذ وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.
 - أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد: فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ.
 - أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس ودافعية التلاميذ نحو ممارسة هذه اللعبة.
 - أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي: وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس ودافعية نحو ممارستها.
 - أن تعمل اللعبة المختارة على تحفيز وإثارة الدافعية لدى التلاميذ نحو النشاط البدني الممارس
- خلال حصّة التربية البدنية والرياضية. (حسن السيد أبو عبده، 2002، صفحة 142)

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب له أثار ايجابية كمستوى اللياقة البدنية للتلميذ، بتتمية الصفات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الصغيرة حسب مستواهم البدني والعمرى وقدرة استيعابهم للعبة، كما تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم ولهذه الأهمية البالغة يرى الباحثون أن اللعب تأثير على مراحل نمو التلميذ خاصة مرحلة المراهقة الأولى التي تحتاج إلى اللعب المنظم. كما تساهم الألعاب الصغيرة في تحقيق أهداف عديدة التي تشمل كل جوانب الشخصية للتلميذ منها الجانب العاطفي الاجتماعي، النفسي التعليمي التربوي والحركي وهذا ما يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

الفصل الثالث: المهارة الحركية

تمهيد:

تبدأ الحركة عند الإنسان من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته، ومنذ الولادة تظهر عند الرضيع حركات فطرية "Mouvementinnés" ثم تتطور وتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو كالزحف والمشي و الجري...الخ، وتسمى الحركات الأساسية أو الأولية.

ولما يحقق الطفل استعدادا بدنيا ونفسيا هنالك يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوعا ما تسمى الحركات المكتسبة "Mouvementacquis" حين يصبح الأداء جيدا، متميزا بالكفاءة العالية وتتجز فيه الحركات ضمن معايير وأهداف محددة تصبح حينئذ تحت تسمية المهارات الحركية

".Habilitésmotrices"

حتى يتسنى استخدام الحركات البنائية الأساسية في داخل أنشطة الألعاب فإنه يتم عادة تعديلها أو تكيفها لتتناسب مع المتطلبات الخاصة لكل لعبة، ولا بد أن تؤدي هذه الحركات في شكل مهاري متقن، بمعنى أنه يتوافر فيها عناصر الدقة والتوافق والسرعة والاتزان والرشاقة والمرونة والتوقيت...، وكلها يمكن تسميتها أثناء الاشتراك في الألعاب الصغيرة وألعاب الفرق وفي العديد من الأنشطة البدنية الأخرى.

بمعنى لماذا تؤدي أو تعلم المهارة بطريقة ما، دون الاقتصار على تزويد المتعلم بأداء المهارة الحركية فقط، وبذلك نساعد على إدراك الحقائق والمبادئ العلمية التي يستند إليها اكتساب المهارات الحركية المتضمنة في الألعاب كي يمارسها بنجاح ويستمتع بها، وتحتاج أنشطة الألعاب المتنوعة إلى استخدام المهارات الحركية بطرق كثيرة متعددة، ومن النادر أن تستخدم مهارة حركية بسيطة بمعزل عن المهارات الأخرى، إذ عادة ما ترتبط أكثر من مهارة معا إما بشكل مركب أو معقد.

1. التعلم الحركي:

1.1. التعلم:

عرف "ستالنج" **Stalling** التعلم بأنه التغيير في السلوك، وعرفه "ماجبل" **Magil** بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد، وعرفه "وود ورف" **WoodWorth** بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلاً.

2.1. التعلم الحركي:

عرفه "ماكاندلس" **M. Candles** بأنه اكتساب المهارات الجديدة وإدراك الأشياء والتعرف عليها عن طريق الممارسة بما في ذلك تجنب أنماط السلوك التي يتضح للكائن الحي عدم فعاليتها أو ضررها. عرفه "ماجويش" **Mageoch** تغيير في الأداء عن طريق الممارسة قد عرف "ستالنج" **Stalling** التعلم الحركي بأنه تطوير في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية. عرفه "جانبيه" "ستالنج" **Gagne** بأنه عملية يقوم الكائن الحي خلالها بتعديل سلوكه بطريقة اقتصادية ذات نتائج مستديمة، بشرط أن يكون ذلك السلوك ظاهرياً، ويمكن قياسه بالوسائل المباشرة.

عرفه "عبدوا علي نصيف" بأنه: "نشاط خاص موجه للتعلم الحركي التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات أو مهارات عن طريق الممارسة والتجربة".

وعرف "مروان عبد المجيد إبراهيم" بأنه: "تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الايجابية، وهو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارات جديدة".

وعرفه "تجاح مهدي وأكرم محمد صبحي" بأنه: "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين

قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة".

وعرفه "وجيه محجوب" بأنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق

الأهداف، هو ناتج عن ممارسة الإنسان للتدريب. (ارثر جيتس واخرون، 1996، الصفحات 15-16)

3.1. نظريات التعلم:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وفيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم

التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها.

• نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي بافلوف، وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك

المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة

ارتبطت بهذا السلوك وبذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين.

فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل التبعاد في

المنزل، لأننا سبق أن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي

البقاء في البيت) نتيجة لمثل شطري معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمثير الأصلي (وهو

المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب، إذ يسترشد الفرد ببعض المدركات التي سبق ارتباطها بتأثير معين وتصبح

بذلك عبارة عن إشارات أو علامات تؤدي إلى سلوك معين (ركن الملعب مثلًا)، أو اقتران اللعب بالسلوك

التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط.

وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي.

• نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب فنجد أن الكرة تخطئ الهدف، فإذا لاحظنا أن الكرة قد انحرفت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نحاول مرة أخرى توجيه الكرة قليلا نحو اليسار، وإذا وجدنا أن الكرة لم تصل الهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية المزيد من القوة والارتفاع، وهكذا نجد أنه في غضون محاولاتنا المتكررة نسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة والإبقاء على الاستجابة الأخرى التي توصل للنجاح في إصابة الهدف.

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة وخطأ، وبتكرار التعلم والتدريب نقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة. (جابر عبد الحميد، 1976،

صفحة 213)

• نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة. (جابر عبد الحميد، 1976، صفحة 116)

• نظرية التعلم الذاتي:

نظرية التحكم الذاتي تستخدم لغة ومفاهيم عصر الآلة الذي ارتبط بالتغيرات السريعة المتلاحقة الحادثة في تكنولوجيا الآلات والأجهزة المختلفة كالحسابات الآلية أو الإلكترونية والتي أدت إلى إمكانية التوصل إلى طرق وأساليب جديدة لفهم السلوك البشري وبصفة خاصة عملية التعلم.

التحكم الذاتي يؤكد على أهمية تحكم المتعلم في الموقف والظروف المحيطة به والقدرة على الضبط وللتحكم الذاتي في حركاته وبالتالي يستطيع المتعلم الاعتماد بدرجة أقل على المتغيرات الخارجية وزيادة الاعتماد على عمليات التحكم والضبط الداخلية أو الذاتية.

• نظريات معالجة المعلومات:

ترتكز نظرية معالجة المعلومات على دور الإدراك والانتباه والتذكر واتخاذ القرار ، كما أنها تهتم بدرجة كبيرة بمقدار سعة المعلومات التي يستطيع الفرد استيعابها، ومقدار المعلومات أو متى يفتقر إلى هذه المعلومات، وكيف تستطيع المعلومات مساعدة الفرد على التمييز بينها حتى يستطيع القيام باستجابات صحيحة ودقيقة.

وترتكز نظرية معالجة المعلومات على قدرة الفرد على استخدام المعلومات لإمكانية مواجهة الموقف وحل المشكلات وإصلاح الأخطاء وبذلك فإنها تعارض النظريات الشرطية التي تشير إلى إمكانية حدوث

الاستجابات طبقاً لمثيرات معينة.(محمد زيدان، 1972، صفحة 75)

• التعلم الاجتماعي:

تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية المتغيرات المعرفية في التعلم بالملاحظة مثل الانتباه والتذكر والدافعية والتعلم عن طريق تقليد سلوك نموذج ما.

وقد أشارت "ألبرت دورا" "Bandoura" إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة أو القدرة، أي التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين وهذا يعني أن الفرد عندما يلاحظ سلوك آخرين فعندئذ يكون باستطاعته إدراك بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ.

فعلى سبيل المثال عندما يقوم الأستاذ بإثابة أو تشجيع التلميذ على أداء سلوك معين فإن مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع التلاميذ إلى تكراره، وعلى العكس من ذلك عندما يقوم الأستاذ بعقاب التلميذ على أداء أو سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعا للتلميذ لعدم تكراره ومن ناحية أخرى فإن إدراك التلميذ في أن. نجاح أو فصل أداء معين يؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح.

التعلم هو لب العملية التعليمية والتربوية جميعها، وأي صورة من صور النشاط التربوي أمنا هي عبارة عن موقف تعليمي هادف، ويحدث التعلم عندما يحثك المتعلم بموقف معين في ظروف خاصة، فمهما تعددت الطرق التعليمية فانه ينظر على طرق التعلم من خلال الشروط اللازمة للتعلم دون إخلال بأحدها، وبهذا يصبح ما تعلمه الكائن الحي ذا مضمون في حياته.(سيد خير الله، 1973، صفحة 68)

2. مراحل التعلم:

يحدث التعلم في سلسلة من الخطوات المتتابعة حتى يؤدي بالتالي إلى ترتيب الأفكار وتنظيمها وتسهيل عملية تخزينها في الذاكرة وسبل استرجاعها ويشير البعض إلى وجود أربعة (04) خطوات هي:

(1) الخطوة الأولى:

ويكون فيها السلوك التعليمي غير منظم بالنسبة للموضوع المقصود تعلمه فالإنسان قد يعرف بعض المعلومات المتناثرة عن الموضوع في الحالة، ولكنها غير متلاحمة مع بعضها البعض لإيجاد نسيج يكون له الأثر القوي الذي يؤدي إلى التعلم المنظم وفي خلال هذه المرحلة يبدأ الشعور بوجود المشكلة سواء كانت

متمثلة في مشكلة تعليمية أو في مادة دراسية يراد تعلمها، وترتبط هذه المرحلة بالشعور بالحيرة لعدم وضوح الطريق أو التمكن من الإلمام بالسبل المؤدية إلى تحقيق الهدف.

(2) الخطوة الثانية:

ويشعر الفرد خلال هذه الخطوة وعن طريق البحث ومحاولة إرضاء حسب الاستطلاع أو عن طريق الاطلاع والدراسة في الشعور وبمعرفة لبعض أجزاء الموضوع الحاضر، مما يساعد على تحديد الهدف ويقلل من الشعور بالضيق والحيرة ويتمكن المتعلم خلال هذه العمليات من تكوين فكرة عن الموضوع.

(3) الخطوة الثالثة:

ويتم في هذه المرحلة فهم الموضوع مع الشعور ببعض الصعوبات، كما قد تبدو بعض أجزاء الموضوع غير متماسكة أو متصلة، ولهذا يقوم المتعلم بتقسيم الموضوع والنظر إليه بطريقة جزئية أو على شكل وحدات صغيرة.

(4) الخطوة الرابعة:

ويتم فيها الموضوع كوحدة متماسكة، ويتم الفهم خلال هذه المرحلة بطابع الإتقان والقدرة على أداء التمارين وحل المشاكل المتشابهة أو التي يكون لها صلة بالموضوع الرئيسي.-(Habil)

(dornhoff, martin, 1993, p. 99)

3. الدافعية في التعلم:

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات، ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل، ومن الأساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه ما يلي:

- الاهتمام باختبار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.
- على المدرب الرياضي مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدى اللاعب الدوافع الاجتماعية.
- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه.
- معرفة المتعلم لمدى تقدمه ودرجة تحصيله. (نبيل محمد زايد، 2003، صفحة 69)

4. العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1.4. التصميم على الهدف:

لقد أطلق "بافلوف" "Pawlow" على دافع الحركة التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل على تحقيق هدف ما وهو المحافظة على الحياة ذاتها، لذا فالإنسان يعمل بكلل يسعى إلى تحقيق هذا الهدف، ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل ويشترط تتناسب والحياة، وبالتالي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

إن الطاقة الأساسية للحياة تتبع من دافع المستقبل الذي له تأثير كبير على الحياة نفسها، فعندما يسعى الإنسان لتحقيق هدف ما يشعر بالسعادة عندما يحقق هذا الهدف لينتقل منها إلى هدف ثان. وهكذا فالطاقة

الأساسية للحياة هي العامل الهام لتحسين وتطوير وتقديم حركات الحياة ذاتها، أي أنها كل شيء بالنسبة للتعلم الحركي، ومع مرور الوقت يضاف التفكير والنشاط في التعلم مع الإدارة والقدرة على العمل للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بالإضافة إلى الإنتاج العالي في الحياة العامة. (محجوب ابراهيم، 1995، صفحة 168)

2.4. المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية أو الخبرة الحركية، إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي. يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ وذلك أن الجهاز العصبي ينمو وينضج من خلال العمل الدائم وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة معينة ولقد تناول علماء النفس هذا الموضوع بالدراسة لمعرفة هل ما تعلمه الفرد الرياضي وما تكتسبه من ناحية السلوك الرياضي من خلال ممارسة النشاط الحركي، سواء أكان ذلك في عمليات التدريب أو المنافسة يمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الناس، وهل تؤثر عملية اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى. (مروان ابراهيم، 2002، صفحة 91)

من المعروف أن الفرد الرياضي لابد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر لقد ذكرنا أن الفرد منذ الولادة يبدأ تعلم المهارات الحركية إذن ففي المجال الرياضي، نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية وسلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها

في المخزن الحركي أو السلوكي، لذلك فهناك انتقال ايجابي لأثر التدريب والتمرين، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة، مما يساهم في سرعة تعلم وإتقان تلك المهارة الجديدة، والتي تركز بالطبع على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، هذه الخبرة الحركية السابقة تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة، والتي تشابه في مكوناتها مع تلك المهارة الجديدة.

كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الأساسية بين المهارة الجديدة والمهارة أو الخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة وهكذا.

وعندما يحدث تعارض بين مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى، مما تعمل على الإقلال من تعلم وإتقان تلك المهارات فيسمى ذلك انتقال أثر التدريب أو التمرين السلبي، والذي يعمل على تداخل أو تعارض المهارات الحركية. (مروان ابراهيم، 2002، صفحة 92)

5. غرض الحركة و هدفها:

لكل حركة واجب يحدد الهدف وغرض الحركة وكل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد، تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل.

ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة. وكلما وضح هدف وواجب الحركة فان ذلك يبعث في نفس الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة، أو يحاول التغلب على شيء عارض مثلا، ويرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود

شيء يمكن الفرد الرياضي من التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فعالية، وهذا يوضح لنا أن الملاكمة الخيالية أو المبارزة الخيالية لا فائدة منها ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط إنساني مع الأدوات والعوارض، ومع الواجبات التي تفرضها البيئة الخارجية والتي تتم برغبة الإنسان واختياره ليجد فيها ما يحقق رغباته. (طلحة حسام ، 1998 ، صفحة 56)

ننصح دائما في التعلم الحركي بإعطاء الأولوية لعنصر الشجاعة في أداء الحركات مع ملاحظة بسيطة عن طريقها يتم التحسن من ناحية النوع والكمية، وفي السنوات عندما تصبح إرادة واضحة وثابتة نجد أن تكون وقعا للتدريب والتمرين وهكذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف والفوز والهزيمة أمران لا بد منهما، فتاريخ الرياضة حافل بأمثال عديدة وكلما قوى ووضح الهدف يصل الفرد الرياضي خلال مراحل الإعداد الطويلة إلى الفوز. (مروان ابراهيم، 2002، الصفحات 93-94)

6. أهمية الحواس في التعلم الحركي:

خلال التعلم الحركي يستقبل الفرد الرياضي الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس و تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساسا لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي ولقد اثبت "بافلوف" Pavlov وجود حاسية داخلية هامة وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء، والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المعلمة، وقد أطلقا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية. (أحمد زكي صالح، 1971، صفحة 320)

• حاسة البصر:

إن لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعلم الحركات وفي إتقانها، وفي التعلم بصفة عامة، فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج أمام الفرد الرياضي (التلميذ) كنموذج حي، أي يقوم لاعب أو مدرب يعمل نموذج للحركة أمام الفرد الرياضي أن عن طريق الأفلام والصور.

إن رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوام التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة، وإذا قمنا النموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول إذا الوصول إليها عن طريق التدريب والتمرين.

• حاسة السمع:

لا تقل حاسة السمع في الأهمية عن حاسة أخرى، لأن المدرب أو المدرس خلال الحركة يعطي الفرد الرياضي التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي أما الفرد الرياضي (التلميذ) فيوضح لهم خلال الشرح الفني أهم النواحي الحركة أو المهارة، وما يجب التركيز عليه، فتتلقى الأذن الموجات الصوتية التي تنقلها إلى جهاز الحركة بالمخ، والذي يقوم بدوره بترجمة هذه الذبذبات الصوتية لربطها مع بعضها البعض لتظهر عملية التصور الحركي. (طلحة حسام الدين، 1998، صفحة 86)

فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بأداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدورة هوائية خلفية مكورة فيحتاج اللاعب لسماع كلمة "هوب" "Hop" وذلك بعد انتهائه من المرحلة الأولى للحركة ولكي يستطيع أن ينتبه لعمل وضع التكرار لأداء العملية الثانية المرتبطة بالحركة الأولى وفي مختلف الألعاب الرياضية، نجد أن هنالك بعض الإثارة السمعية للقيام بالتصويب أو التمرير، وفي المنازلات الفردية تظهر أهمية الإثارة السمعية، فلاعب السلاح عندما يقوم بحركة الطعن يحدث صوتاً عالياً، وفي ألعاب القوى نجد المدرب في بداية تعليم حركات جديدة في الجري أو العدو نسمع الإثارة السمعية. (مروان ابراهيم، 2002، صفحة 95)

7. مبادئ التعلم الحركي:

- الاستيعاب، سرعته تؤثر على التعلم الحركي.
- الوضوح، فهو يسهل عملية الاستيعاب.
- السهولة، وهي كون التحركات في البداية سهلة ومقبولة.
- التدرج من السهل إلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات.
- التسويق والإثارة.
- الإتقان والثبات والتجارب السابقة.
- الممارسة.
- دافع الحركة والتمرين.
- تأثير المجتمع والبيئة.
- النضج وهو السن المناسب لاختيار اللعبة (الملاكمة، الجمباز...الخ).
- النمط الجسمي، لكل نمط جسمي رياضة خاصة به، الطول (كرة السلة)...الخ.
- المزاج نفس الأهمية للنضج والنمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة. (كورت مائيل،

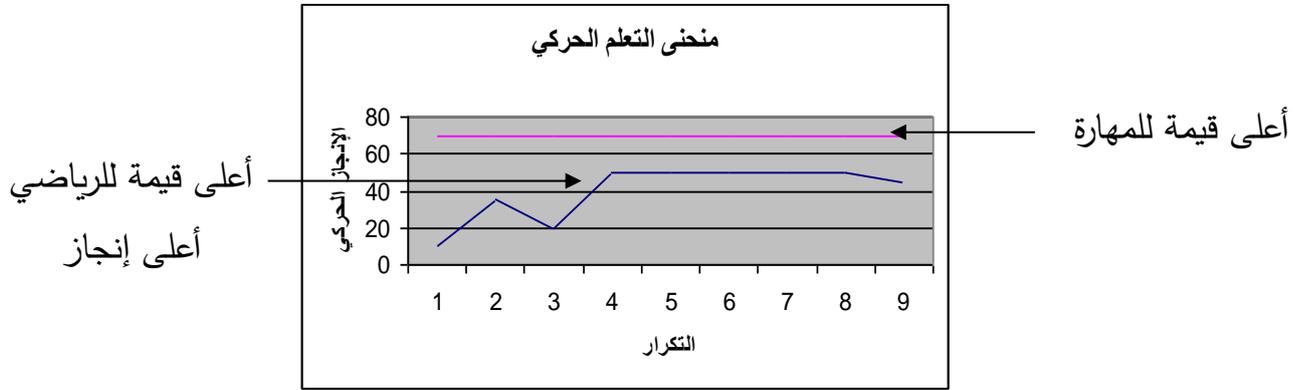
(1987، صفحة 226)

8. منحني التعلم الحركي

إن أكثر المراجع لا تتضمن خطوط بيانية واضحة تتعلق بعمليات التعلم الحركي، و لهذا وجدنا هنا أن نعطي طريقة مستعملة لتحديد منحنيات التعلم الحركي لرسومات بيانية، و بشكل حقيقي يوضح مجرى التعلم الحركي للمهارة، بحيث نرى العمليات الحركية تتابع لإدراك عملية التطور والتوافق الحركي. إن منحني التوافق الحركي للمهارة يرتكز على:

- قيمة الانجاز الحركي مرتبطة بالتكرار والإدراك.
 - تطور الانجاز مرتبط بالمعلومات السابقة في الذاكرة والزمن.
 - التوافق الحركي يتطور على شكل منحنيات إحصائية ثلاثية.
 - التوافق للمهارة الحركية يتطور ويمكن رؤيته.
 - الانجاز الحركي هو قيمة عليا أو انجاز لا يمكن أن يتقاطع معه منحنى التعلم.
 - للقيمة الحركية حد لا يمكن تجاوزه ويمكن الوصول إليه، ولكن لا يتقاطع معه، مثلا لا يمكن أن يقطع الإنسان حاجز 100 م بأقل من صفر من الثانية.
 - التعلم يبدأ سريعا ثم يتباطأ بعد ذلك.
- فركض 100 م يعني هناك مسار حركي والمسار الحركي لهذه المهارة هدفها هو قطع 100 م بأقل زمن ممكن، فإن كان الزمن الحالي 9.9 ثانية ويسعى التدريب إلى ضغط هذا الزمن إلى اقل من هنا، معناه يجوز أن يكون 8.9 ثانية، عندما كان سابقا 10 ثانية، ويجوز ضغط زمن 8.9 ثا فالسؤال إلى أي حد يمكن ضغط هذا الزمن وبأي سنة لهذا الجواب نقول هناك حد للإنجاز الحركي يمكن الوصول إليه ولكن لا يمكن أن تتقاطع معه، ومع مرور الزمن تكون قدرة الإنسان على مقاومة هذا الرقم معجزة، ولها يبدأ غيره يحقق الرقم أو يكسر الرقم، الذي هو لا يستطيع أن يحققه، معنى هذا أن العمر الزمني واللياقة البدنية لهذا الفرد وصل إلى حد غير قادر حتى الاحتفاظ برقمه، وهكذا بالقفز العالي والرياضات الأخرى. (كورت مائيل، 1987، صفحة 227)

"الشكل رقم (01) يمثل منحنى التعلم الحركي"



- المنحنيات دائما تتصف بتحسن ابتدائي -

(المصدر : من اعداد الطالب)

9. هضبة التعلم الحركي:

تبدوا وكخط أفقي في هضبة التعلم، ويطلق عليها اسم الهضبة Plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحقق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلة تعلمه، والسبب قد يكون خطأ في طريقة تعلمه للحركة أو هو سبب سيكولوجي مرتبط بالحياة الانفعالية للفرد بسبب الفشل أو التعب أو عدم الثقة في النفس كما يمكن أن يكون السبب هو فقر الرياضي لإحدى مكونات اللياقة البدنية كالمرونة والسرعة والقوة والتحمل والرشاقة إضافة إلى عامل الشجاعة والتحضير والتدريب

الجيدين. (كورت مائل، 1987، صفحة 228)

10. المهارات الحركية:

1.10. مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

(1) مفهوم المهارة:

- لفظ المهارة "skill" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأدوات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

- لفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية ومهنية.

- هناك ثلاث أنواع من المهارات:

✓ مهارات معرفية "cognitiveskills" مثل مهارات الحساب، والجبر والهندسة...الخ.

✓ مهارات إدراكية "perceptuelskills" مثل مهارات إدراك أشكال معينة.

✓ مهارات حركية "motorskills" مثل المهارات الرياضية.

(2) تعريف المهارات الحركية الرياضية:

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

(3) خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- المهارة تعلم:

✓ المهارة تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة.

✓ التعلم يعرف عادة بأنه "التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت، ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولي لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

• **المهارة لها نتيجة نهائية:**

نعني بالنتيجة النهائية أداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء وبالقطع فإن هذا الهدف

معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب

تحقيقه "النتائج المحددة سائفا للأداء".

• **المهارة تحقق النتائج بثبات:**

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر المحاولات

المتعددة المتتالية تقريبا.

• **المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:**

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء، طبقا

لمتطلبات الأداء الحركي خلالها فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون ما تحقيق نجاح

في الأداء الماهر لكن التلاميذ الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة

الضرورية فقط في الأداء الماهر لكن التلاميذ الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء

بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.

• **مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:**

التلاميذ، المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون

اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة

على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، الصفحات 13-

(14)

11. أنواع المهارات الحركية الرياضية وأشكالها المختلفة:

يمكن تصنيف المهارات الحركية إلى عدة تصنيفات تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة في الأداء وهذا التصنيف يتحدد كما يلي:

• المهارات الخاصة بالعضلات الدقيقة والأخرى الخاصة بالعضلات الكبيرة:

تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ما هي إلا مهارات تتطلب استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة وغالبا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين والعينين مثل مهارة رياضة البلياردو، والرماية "أما مهارات العضلات الكبيرة فهذه.

المهارات قد يؤديها الجسم ككل أو مجموعات العضلات الكبيرة مثل مهارات لعبة كرة القدم، ألعاب القوى،

الكرة الطائرة والمنازلات. (يحي اسماعيل، 2004، صفحة 98)

• المهارات المستمرة والمتماسكة والمهارات المتقطعة:

فهي تتضح وفقا لزمان أداء هذه المهارات والذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل هذا الأداء، وكذلك الترابط بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر والمهارة المستمرة تعني المهارة المتكررة والمتشابهة في الأداء دون توقف ملحوظ، حيث يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التالية ولذلك تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة نظرا لاستمراريتها مثل: السباحة، التجديف، المشي، الجري، "أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط حركة البداية بالحركة التي تليها، كما هو الحال في إرسال الكرة الطائرة فمثلا حركة الإرسال ثم استجابة موقف الفريق المنافس ثم أداء حركة ضد أو دفاع عن منطقة محددة في الملعب ضد ضربة ساحقة من الفريق المنافس.

مع العلم بأنه توجد فترة زمنية بين المهارة الأولى وهي ضربة الإرسال والمهارة التي تليها وفقا لطبيعة رد المنافس وما بين المهارات المستمرة والمتقطعة يقع نوع آخر من المهارات يطلق عليها "المهارات المتماسكة" وتتصف هذه المهارات بأنها تعتمد على بعضها البعض بمعنى أن الحركة الأولى من المهارة يليها الحركة الثانية والثالثة حتى آخره أي مجموعة مهارات متماسكة مع بعضها البعض مثل "حركات الغطس في الماء" مجموعة حركات متماسكة ومتتالية وتعتمد على بعضها البعض ولا يمكن الفصل بينها وكذلك مهارة رمي الرمح والمطرقة حيث نرى أن انسيابية الحركة والربط المناسب لها، يعتبر العنصر الحاسم في نجاح أدائها وإظهار الإبداع الحركي للاعب.

• مهارات السيطرة والسيطرة الخارجية:

بالنسبة لنوعية هذه المهارة فإنها تتوقف على طبيعة حركة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ثابتا أيضا بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة.

• المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة:

إن هذا التصنيف يرتبط إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بمهارات تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارات التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار وتتمثل المهارات مثل دفع الجلة، رمي الرمح.

أما المهارات المفتوحة فهي المهارات التي تتطلب أشياء عديدة سواء متوقعة أو غير متوقعة وهذه المهارات مثل المهارات التي تؤدي في رياضات "كرة القدم وكرة السلة، والملاكمة والمصارعة".

ولذلك أرى أن متطلبات الإبداع الحركي في المهارات المفتوحة والمغلقة تختلف وفقا لاختلاف طبيعة هذه المهارة، فمن اجل أن يصبح التلميذ بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أم يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية (القدرة العضلية، التحمل الدوري، التنفسي، والرشاقة والمرونة)

أما الإبداع الحركي في المهارات المفتوحة والوصول لمستوى انجاز عال فيعتمد أساسا على قدرة التلميذ في التعامل مع مختلف الظروف والعوامل المؤثرة وفي المهارات المفتوحة يستطيع التلميذ أن يعوض النقص في أسلوب أدائه في بعض الأحيان عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وأحيانا التصرف في المواقف المختلفة. (يحي اسماعيل، 2004، صفحة 99)

12. طرق تعلم المهارة الحركية:

1.12. تقديم المهارة الحركية:

- يسهم تقديم بالمهارة الحركية في زيادة وتعظيم كفاءة تعلم المهارة الرياضية.
- يجب أن يقدم المعلم المهارة بأفضل صورة ممكنة.
- يجب أن يقدم المعلم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- على المعلم استخدام مهارات اللغة والمحادثة.
- يجب مراعاة السن واللغة واللهجة عند تقديم المهارة.
- التقديم لايزيد عن دقيقتين.
- يجب تجنب الكلمات الرديئة والأخلاقية تقاديا لبيئة تعليمية سيئة.

التقديم الناجح يعتمد على ثلاثة عناصر كما يلي:

(1) جذب انتباه التلاميذ :يتحقق ذلك من خلال مايلي :

- جعل البداية شيقة غير تقليدية.
- إبعاد بعض العوامل التي تشتت الانتباه.

(2) تنظيم التلاميذ بصورة تمكنهم من الرؤية والسمع :يتحقق ذلك من خلال مايلي :

- التأكد من أن جميع التلاميذ يمكنهم الرؤية والسمع جيدا.
- تجمع التلاميذ في مكان واحد إذا ماكانو متباعدين.
- اتخاذ التلاميذ لتشكيل مناسب.
- جعل المساحة خلف المعلم خالية من أي شيء يجذب الانتباه.

(3) تسمية المهارة وتعليل أسباب تعلمها :

- تعليل أسباب لعلم المهارة مهم حتى يمكن تذكرها بسرعة.
- إذا كانت المهارة معروفة باسم معين يجب استخدامه.
- إذا لم تكن المهارة مسماة اختر اسما قصيرا يصفها بحيث يكون سهل التذكر .
- تفهم سبب معين يجب استخدامه.
- جوانب عامة تراعي عند تقديم المهارة الحركية.
- بدء الوحدة بشكل منظم.
- تحميس التلاميذ بالكلمة والحركة.
- التحدث بوضوح.
- جذب التلاميذ عند التحدث إليهم.
- استخدام المصطلحات التي يفهمها التلاميذ.

- المعرفة الجيدة عند المهارة التي ستعلم.
- تجنب الحركات البهلوانية والكلمات القبيحة والمؤنبة.
- التحكم في الانفعالات والمشاعر والاستخدام الجيد للاتصال بالنظر. (مفتي ابراهيم حمادة، 1998،

الصفحات 187-188)

4) تعلم المهارة الحركية ككل:

يرى أنصار مدرسة "التعلم بالاستبصار" أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضا، إذ يرون تنظيم المادة المرغوب تعلمها (المهارة الحركية) كوحدة واحدة أي كوحدة وظيفية متكاملة، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها. وفي الواقع نجد أن عملية المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالبا المهارة الحركية السهلة غير المركبة، كما تناسب المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها. ويرى بعض الباحثين أن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة. (محمد شحاتة، 1996، صفحة 207)

5) تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تنقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حدة، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول، وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة كنتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

ومن بين أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر.

6) تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقة من السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلاقي عيوب كل طريقة، وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة "الكلية - الجزئية" يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية، وعند استخدام المدرب لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة ما يلي:

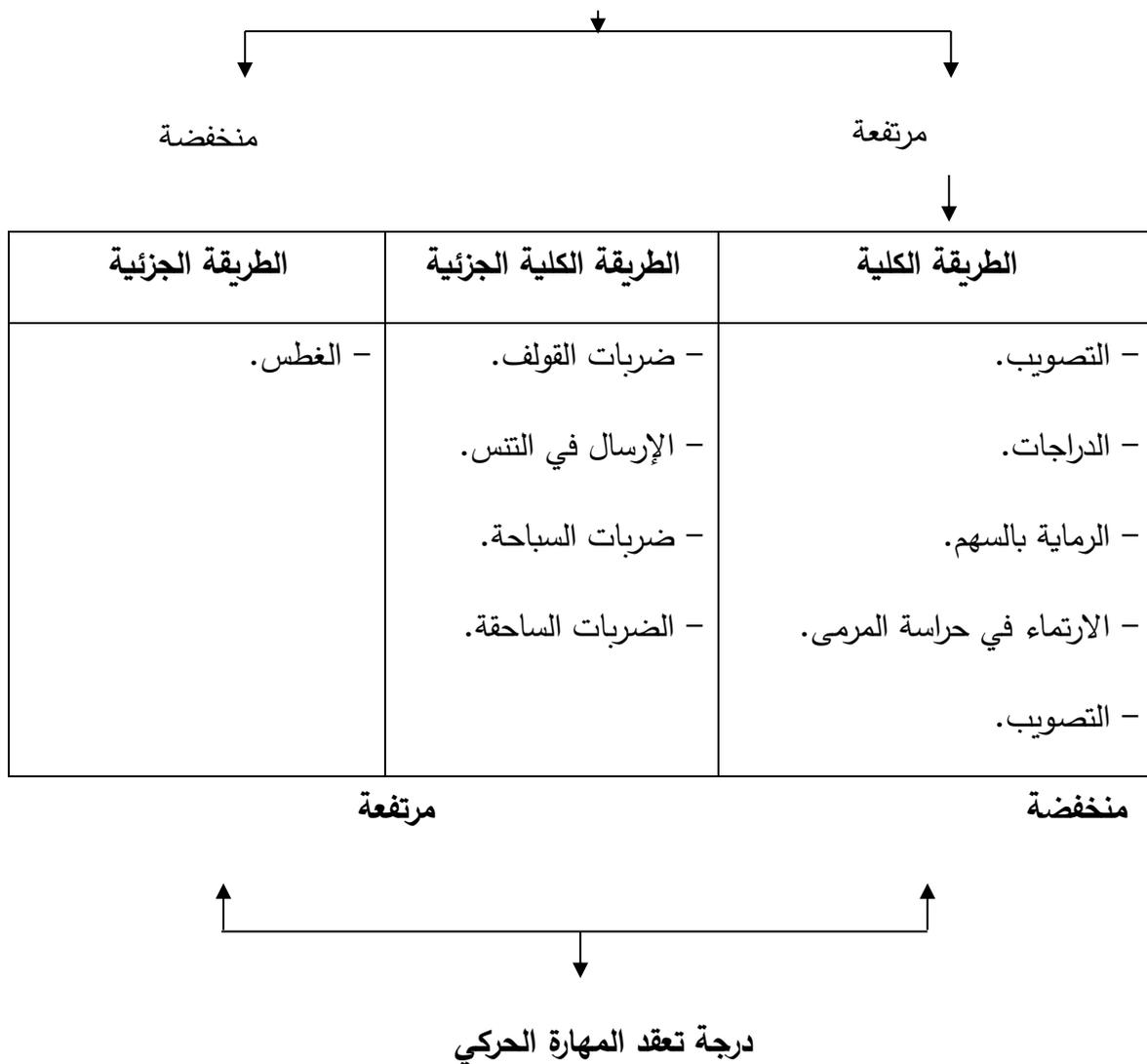
- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمور.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء. (محمد

شحاتة، 1996، صفحة 207)

شكل رقم (02): استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية طبقا لدرجة ترابط أجزاء المهارة

ودرجة تعقيدها.

درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية



(7) إصلاح الأخطاء:

- إن عملية اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية-كما ذكرنا- ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء، ولكي يستطيع اللاعب الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها.
- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى التلميذ أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها.

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.
 - عدم كفاية الاستعداد البدني للتلميذ، مثل افتقاره إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الخارجية بنجاح.
 - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
 - الانتقال السلبي لأثر التعلم، أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأولى.
- ويجب على الأستاذ أن يلم إماما كافيا بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء ما يلي:
- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
 - التدرج بإصلاح الأخطاء بحسب أهميتها، إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
 - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح، وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية، أو بقيام أحد التلاميذ بالأداء الذي يتسم بعد الثقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء الصحيح، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم.
 - توجيه النظر إلى مكن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة، وذلك أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية.
- ويجب على الأستاذ تجنب النقد والتشهير بالخطأ، نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على التلميذ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز التلميذ على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، الصفحات 203-204)

13. مراحل تعلم المهارة الحركية:**1.13. المرحلة العقلية:**

يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضا مسمى مرحلة البرنامج الحركي "motorprogrome" تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسي على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للتعلم لخدمة تعلم المهارة المطلوب تعلمها وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام في تعلم المهارات الرياضية الجديدة. ولكي تتحقق مساهمة العمليات العقلية للمتعلم في تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج ثلاثة أشياء في هذه المرحلة وهي كما يلي:

- التعرف على النماذج الحركية السابق للاعب تعلمها والتي يمكن استخدامها في تعلم المهارة الجديدة.
- تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة في انجاز أداء المهارة الجديدة.
- تنظيم وتكامل النماذج الحركية التي تم تعلمها سابقا بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوبة تعلمها ووضعهم جميعا في سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها. (دعلاوي حسن، 2002،

صفحة (192)

- دور البرنامج الحركي في المرحلة العقلية:

يتعلم المتعلمون المهارات الحركية من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية تسمى "البرنامج الحركي" إذ أن تلخيص المعلومات والمهارات والحركات وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه للعديد من الأشياء في الحياة.

إنّ فالبرنامج الحركي هو "المخطط العام للحركة الذي يمكن للمتعلم من أداء حركة صحيحة والذي تتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة في الجهاز العصبي التي يتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة في الجهاز العصبي التي استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتاج الحركة أو المهارة.

إنّ مجرد التقديم القصير للتعبير للمتعلم حول المهارة المطلوب تعلمها سوف يكون كافياً لإعطائه إطاراً عقلياً للنموذج الذي سيقدم له وسيتم ذلك من خلال ما يلي:

- جذب انتباه المتعلم.
 - إمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها.
 - زيادة دافعيتهم من خلال توضيح أسباب تعلمها.
- وبمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة والنموذج الحركي لها والشرح الجيد فإنه يكون قد تم وضع أساس فهم كيفية أداء المهارة وهذا الأساس من الفهم هو الذي سوف يمكن المتعلم من بناء البرنامج الحركي، أو التصوير العقلي والذي سوف يكون له دور أساسي في السيطرة على أداء المهارة.

- كيف يمكننا التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركي "المرحلة العقلية"؟

يختلف الزمن المستغرق في المرحلة العقلية لتعلم مهارة جديدة طبقاً لدرجة تعقيدها فإذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة وغير مركبة فإن الأمر لا يستغرق أكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركي لدى المتعلم ذوي الخبرة وقد يستغرق الأمر وقتاً أطول عند تعلم مهارة جديدة أو معقدة.

وبإمكان المعلم العمل على تقليل الزمن الذي يستغرقه زمن بناء البرنامج الحركي في المرحلة العقلية، وذلك من خلال لفت نظر وانتباه المتعلم إلى النماذج الحركية المشابهة للمهارة الجديدة المعلمة التي سبق تعلمها، وبمجرد لفت المتعلم إلى درجة التشابه فإنه في هذه الحالة سوف يكون في الإمكان استخدام أجزاء من البرنامج الحركي السابق تعلمه في بناء برنامج حركي متكامل للمهارة الجديدة.

• متى نعرف أن المرحلة العقلية قد انتهت؟

يمكن للمعلم معرفة أن المرحلة العقلية قد انتهت وأنه تم البرنامج الحركي للمهارة عندما يصبح المتعلم قادراً على أداء المهارة بشكل مقبول وبشكل قريب من شكل أدائها. (دعلاوي حسن، 2002، صفحة 192)

2.13. المرحلة التطبيقية:

نقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التي يتم فيها مولاة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهارة بشكل مقبول والمرحلة التطبيقية تستغرق وقتاً أطول من المرحلة العقلية.

خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلاً من التركيز على تتابع الحركات.

1) عناصر يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهارة فعالاً:

التطبيق سوف يقلل معدل الأخطاء تدريجياً ويعمل على تجانس الأداء خلال هذه المرحلة وكلها علامات

تدل على أن كفاءة أداء المهارة تتحسن بالتدرج أن تطبيق المهارة وحده لن يكون كافياً

لاستكمال تعلمها بالشكل الصحيح لكن كي يتم التطبيق بشكل صحيح وفعال فإن من الأهمية توافر العناصر

التالية:

- الدافعية للتعلم
- اكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة.
- تلقي تعليمات بالتغذية الراجعة تتضمن ماذا يؤديه المتعلم بشكل صحيح وماذا لا يؤديه بشكل صحيح، وكيف يمكن تصحيح الأخطاء.
- ضرورة تلقي تعزيز بعد من الأداء الصحيح، قد يكون من خلال التغذية الراجعة المقدمة من المعلم أو الزملاء.

(2) العناصر المؤثرة في اختلاف الزمن الذي تستغرقه المرحلة التطبيقية طبقاً كما يلي:

- درجة تعقيد المهارة.
 - قدرات المتعلم.
 - كفاءة التعليمات المقدمة للمتعلم.
- ويتطلب تطوير مهارة حركية رياضية بسيطة عدة ساعات بينها قد تتطلب تطوير مهارة معقدة مركبة عدة

سنوات. (يحي اسماعيل، 2004، الصفحات 25-26)

(3) كيف يحدث تحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

إن الخبرات القليلة التي سوف يمر بها المتعلم خلال أدائه للمهارة لن تمكنه بعد من أدائها بشكل متكامل بعد في هذه المحلة لذا فان استمرار عمليات التغذية الراجعة تعتبر هامة جدا لدعم الأداء في هذه المرحلة لذا فان استمرار عمليات التغذية الراجعة تعتبر هامة جدا لدعم الأداء في هذه المرحلة. من خلال استمرار التطبيق والتعليم على المهارة في هذه المرحلة سوف تتحسن العمليات الإدراكية الخاصة بأداء المهارة أن مرور المتعلم بخبرات أداء بعض الأخطاء في بداية هذه المرحلة التطبيقية يعتبر أمرا طبيعيا، لكن على المعلم دورا هاما وهو مطالبتهم بالاجتهاد في التقليل من الأخطاء السابق الوقوع فيها من خلال التغذية الراجعة الناتجة عن الأداء وربطها في الذاكرة بالأحاسيس السابقة الناتجة عنه. ويعتبر المتعلمون في بداية هذه المرحلة بشكل رئيسي على التغذية الراجعة الصادرة عن المعلم لتحسين كفاءة الأداء وتصحيح النماذج الحركية وهو الأمر الذي يذكر مراكز الإحساس لديهم بنماذج الأداء الحركي الصحيح.

في نهاية هذه المرحلة يصل المتعلمون إلى المقدره على تقييم طريقة تصحيح أخطائهم في النماذج الحركية بأنفسهم، وذلك من خلال إجراء مقارنة ذاتية للأحاسيس الناتجة عن الحركة التي تم أدائها حالا بتلك الأحاسيس الموجودة في ذاكرة كل منهم والتي تتم عن الأداء الصحيح لها كلما مر المتعلمون بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم خلال هذه المرحلة التطبيقية كلما احدث ذلك تغييرات ايجابية في أداء

المهارة المعلمة. (أسامة راتب، 1994، صفحة 78)

14. المهارات الحركية بالدرس ومراحل التعلم الحركي:

يحتوي الجزء الأساسي من الدرس أيضا على مجموعة من المهارات الحركية الطبيعية مثل المشي، الوثب، التسلق، التعلق، الدحرجات، التوازن... الخ وذلك في الصفوف الابتدائي وفي صورة ألعاب صغيرة في الصفوف التعليم المتوسط يحتوي على مهارات حركية مكتسبة لأنشطة الألعاب (سلة، طائرة، اكتساب المعارف، تحقيق جوانب تربوية).

يتم تعليم حركيتين في هذا الجزء وهي:

- مهارة من مهارات الألعاب الجماعية (كرة قدم، سلة، طائرة، يد).

- مهارة من مهارات العاب القوى أو الجمباز.

وعملية التعليم والتنمية هذه تشتمل على المراحل الآتية: (محسن خمس، 1997، صفحة 96)

1.14. مرحلة التقديم والمعالجة:

حيث يقوم المعلم بالتقديم للمهارة الحركية باستخدام الشرح اللفظي، ويفضل أن يكون مصاحباً للنموذج، ويراعي في الشرح أن يتناسب مع مستوى فهم التلاميذ.

- يمكن استخدام الوسائل التعليمية المتاحة دون إضاعة الوقت.

- يعمل المعلم على تقليل صعوبة الأداء مثل تجزئة المهارة المركبة.

- يستخدم المعلم النموذج والذي يجب أن يكون صحيحاً ودقيقاً مما يستلزم التدريب عليه قبل الدرس،

ويقوم احد التلميذ بأدائه بهد المعلم ثم الانتقال مباشرة للأداء دون إضاعة للوقت بعد أداء النموذج

كذا اختيار التشكيل الذي يضمن رؤية جميع التلاميذ للنموذج.

- يقوم التلاميذ بالمعالجة أي تجربة المهارة ومحاولة فهمها حيث أن هناك نقص في التصور الحركي

والإحساس الحركي، وضعف التوافقات العصبية اللازمة لاكتساب المهارة لذا يستمر التلميذ في

الأداء تحت إرشاد وإصلاح الأخطاء من جانب المعلم ويحاول اكتساب الإحساس بالحركة.

2.14. تثبيت المهارة الحركية:

بعد أن توضح الحركات مع الاستمرار في إصلاح الأخطاء الأساسية والأخطاء الفرعية خلال التكرار تثبت المهارة الحركية حيث يستطيع المتعلم أن يحس بالحركة في صورتها الأساسية ويزداد التوافق العضلي العصبي ويتدرب التلميذ على الحركة نتيجة فهمه الصحيح لأدائها نتيجة المرحلة السابقة ويراعي في إصلاح الأخطاء ما يلي:

- تحليل نوع الخطأ (عام - فردي - رئيسي - فرعي)
- تحليل أسباب الخطأ وبالتالي يمكن توجيه التلميذ للأسلوب الصحيح في الأداء.
- إعادة الشرح والنموذج مع التركيز على نقاط الخطأ.
- مراعاة إصلاح الخطأ الأساسي قبل إصلاح الخطأ الفرعي.
- إصلاح الأخطاء العامة قبل الأخطاء الشخصية.

3.14. مرحلة التطبيق والممارسة:

حيث يتم تداول المهارة في مجال أوسع قد يكون في عمل فردي أو مزدوج أو جماعي بين التلاميذ بحيث يحسن مستواهم ففي الممارسة يتم إدخال المهارة في إطار الممارسة الفعلية مع بعض المهارات الأخرى للنشاط الممارس، أي توظيف المهارة بحيث يصبح لها معنى لدى التلميذ، ويمكن استخدام المنافسات أو المباريات محدودة المعالم والقوانين، وكأمثلة لأساليب العمل في هذه المرحلة.

✓ التطبيق المجرد للمهارة المتعلمة وفقا لما يحدده المعلم بورقة معيارية يقارن فيها التلميذ أدائه بما

هو مدون في هذه الورقة ويمكن أن يأخذ التطبيق الأشكال الآتية:

- زيادة سرعة أداء المهارة كباقي تخطيط الكرة.
- التخطيط دون النظر إلى الكرة.
- التصويب على دائرة في الحائط لتسجيل 08 أهداف كحد أدنى من 10 رميات.

- الجري بالكرة بالرجل اليمنى لمسافة معينة والرجوع بالجري بالكرة بالرجل اليسرى في أسرع وقت.
 ✓ أداء المهارة في عمل زوجي بين تلميذين باستخدام أداة كباقي الألعاب ويمكن أداء هذا التطبيق بالعمل التبادلي بين تلميذين باستخدام ورقة معيارية توضح الأداء وشروطه وخاصة مع تلاميذ الصف الثالث الإعدادي وتلاميذ المرحلة الثانوية. (محسن حس، 1997، صفحة 97)

✓ الأداء في جماعات لتطبيق المهارة الحركية المتعلمة في شكل تنافسي بسيط، وذلك بربطها بمجموعة من المهارات الأخرى السابق تعلمها ووضع شروط مبسطة للأداء، ويلاحظ انه إذا كان من ضمن أهداف الدرس تطبيق وممارسة مهارات حركية سبق تعلمها في دروس سابقة يمكن استخدام أسلوب الأداء في مجموعات متوازية أي يؤدي الجميع نفس النشاط. (محسن حس، 1997، صفحة 97)

15. تقسيم المهارات الحركية في المجال الرياضي:

1.15. المهارات الحركية الأساسية:

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية الرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، المشي، الجري، الدحرجة، الوثب، الرمي، التسلق والمتعلق،... وغيرها ولأن المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثية والنضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية.

2.15. المهارات الحركية في الألعاب:

وهي عبارة عن وحدة حركية تتحدد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمطا حركيا خاصا وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بغرض تحقيق نتائج محددة. وتتميز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وذلك وفقا لكل نشاط وكل لعبة على حدة.

وبشكل عام فهناك بعض المهارات الحركية تعتمد على التكنيك بشكل رئيسي مثل: (القفز بالزانة، الرمح، الغطس، الجمباز) والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد)

وفي الحالة الأولى يكون العامل الحاسم في الانجاز هي الكفاية في الأداء الحركي في حين يتأثر الأداء في الألعاب الجماعية بالإدراك الحسي بقدرة الفرد على فهم ما يجري حوله من أحداث أثناء مواقف الأداء المتغير. (زكي محمد حسن، 1998، صفحة 17)

16. أهداف المهارات الحركية:

وهي القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وأمان وبمختلف الحركات، كما تتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدني.

1.16. أهداف فكرية:

وتشتمل إدراك المعارف والمدرجات التي يبني عليها أداء الأنشطة وتنمية الذوق للقيم الجمالية وروح المخاطرة والعيش في الهواء الطلق... الخ.

2.16. أهداف اجتماعية:

تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة. وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية ولمساعدة الفرد لكي ينجح في تحقيق الأهداف المرسومة لا بد من توفير أعلى كفاية من التعلم والتعليم ليقوم عليها برنامج التربية البدنية المدرسي.

ولابد أيضا من قياس مدى التقدم من خلال الانخراط في المباريات الرياضية المتنوعة.

3.16. أهداف جمالية:

ومنها تنمية الذوق والأداء الماهر والاستمتاع الشخصي بالأداء الحركي لذاته... (جميل ناصيف، 1993،

صفحة 07)

ومن أهداف المهارات الحركية هو "الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية". (مفتي ابراهيم حماد،

2002، صفحة 18)

17. الإدراك الحسي حركي وأهميته في إتقان الأداء المهاري:

إن الإدراك الحسي حركي مكونا هاما في تنمية قصور الجسم حيث تختزن الحركات المكتسبة وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية راجعة تصاحب الحركة التي يؤديها المتعلم بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحسي - حركي الذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع المعلومات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة للمتعم وتظهر أهمية الإدراك الحسي - حركي في مجال النشاط الرياضي خاصة عند تنفيذ المهارات الحركية التي تحتاج إلى مقدار معين من القوة.

ويرى "فينست وليام" "Vincent William" أن تحديد متغيرات الإدراك الحس-حركي تعتبر من أهم متطلبات التعلم بالنسبة لبعض المهارات الحركية في المجال الرياضي لان ذلك يفيد في إتقان المهارات الحركية الصعبة. (يحي اسماعيل، 2004، صفحة 112)

18. ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة:**1.18. التغذية الراجعة:****(1 مفهوم التغذية الراجعة:**

تعني "المعلومات التي يتلقاها المتعلمون حول أدائهم" وتعني أيضا "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء الذي نفذه المتعلمون فعلا".

(2) أنواع التغذية الراجعة:

هناك نوعان من التغذية الراجعة المتاحة للمتعلم هما التغذية الراجعة الداخلية والتغذية الراجعة الخارجية.

أ. التغذية الراجعة الداخلية:

"هي تلك المعلومات التي يتلقاها المتعلم من ذاته كنتيجة طبيعية لأدائه للمهارة أو الحركة"ويمكن

تسمية التغذية الراجعة بمسمى التغذية الراجعة الحسي-حركية.

تصدر التغذية الراجعة الداخلية عن مركز الاستقبال الحسية في العضلات والأربطة والمفاصل والتي

تمدها بالمعلومات حول عملية تنفيذ المهارة أو لحركة.

تعتبر الأصوات الصادرة عن تنفيذ المهارة نوعا من أنواع التغذية الراجعة المسموعة والتي تستقبل عن

طريق أداء المتعلم.

ب. التغذية الراجعة الخارجية:

هي "تلك المعلومات التي لا تكون نتيجة طبيعية لأداء المهارة وإنما يتلقاها المتعلم من مصدر خارجي

مثل المعلم أو الزميل أو شريط الفيديو"

التغذية الراجعة الخارجية قد يتلقاها المتعلم في شكل كلام أو حديث كما هو في حالة شرح المعلم

(3) وظائف التغذية الراجعة:

تقوم التغذية الراجعة بنوعها الداخلي والخارجي بأربع وظائف حيوية خلال تعلم المتعلمين لمهارات

جديدة هي كما يلي:

أ. تقديم المعلومات لتصحيح أخطاء الأداء.

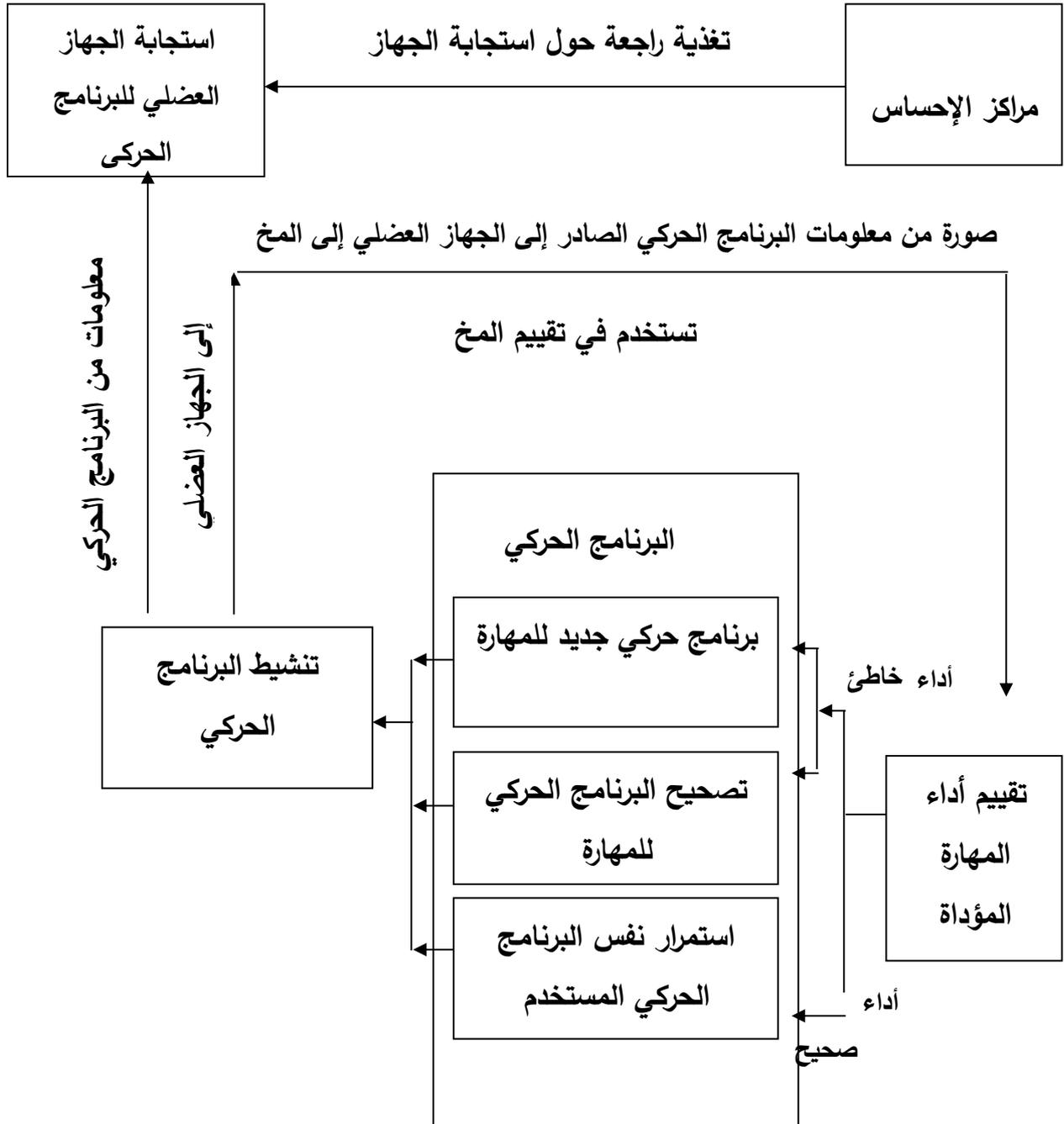
ب. تعزيز (تقوية) أداء المهارة

ج. زيادة دافعية الأداء.

د. النهي عن أداء كل أو أجزاء في المهارة أو في السلوك.(مفتي ابراهيم حماد، 2002، الصفحات 95-

(97)

الشكل رقم (03): استخدام معلومات بالتغذية الراجعة في تصحيح أخطاء أداء المهارة.



خلاصة:

مما سبق نستخلص أن التعلم الحركي هو تغيير ايجابي في الأداء عن طريق الممارسة، وذلك بواسطة طرق عديدة كالتقنين والبحث عن حل للمشاكل الحركية للمهارة والاكتشاف وبالمحاولة والخطأ وكذلك عن طريق الملاحظة، وكلما صمم المتعلم أكثر على تحقيقه لهدفه أثناء عملية التعلم الحركي توصل إليه بالتأكيد، وتلعب الحواس دورا هاما في هذه العملية. لكن لهذه الأخيرة حد أقصى لا يمكن للرياضي أن يحقق إنجازا أعلى منه وهو ما يسمى بهضبة التعلم الحركي

كان هدفنا في هذا الفصل الذي حاول الباحث عرض أهم العوامل والجوانب التي تكتسبها المهارات الحركية، وأهم الخصائص وأنواع المهارة الحركية الرياضية، وعرض تقسيمات المهارة الحركية في المجال الرياضي وأهداف المهارة الحركية الرياضية بغية توضيح طريقة أدائها بصورة صحيحة ومناسبة حسب متطلبات اللعب وقواعده لكي يستفيد منها التلميذ والأستاذ معا.

الفصل الرابع: المرحلة العمرية من (11 - 15 سنة)

تمهيد:

تعد مراعاة الخصائص السنوية لكل مرحلة عمرية من أهم العوامل المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين، إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بتطوره البيولوجي وبمقدرته على التكيف لمتطلبات المستوى العالي، فعلى مدرب الناشئين معرفة الخصائص المميزة للناشئين في كل مرحلة عمرية والذين تتراوح أعمارهم بين 11-15 سنة ولكل سنتين أو ثلاثة سنوات منها خصائص مميزة، وهذا سيساعد المدرب على وضع أهداف التدريب، وكيفية استثارة الناشئين، وملاحظة وتقييم أداءهم، كما أن عدم مواكبة قواعد اللعب والقوانين المختلفة للرياضات القدرات الناشئين في المراحل السنوية المختلفة يقلل من دوافع الأداء لديهم وبالتالي تسربهم من مزاوله الأنواع المختلفة للرياضة، وهنا من الأهمية أن يدرس مدربي الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا ذكورا أو إناثا .. نظرا لأن كل مرحلة عمرية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنوية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي ، وبالتالي لها أثر خاص على مقدرة التكيفوأداء الجهد والتعلم الحركي

1. المراهقة

1.1. تعريف المراهقة:

أ. لغة:

إن كلمة المراهقة في العربية مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، وراهق الغلام أي قارب الحلم، وترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقا أي قربت ودنوت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

أما الأصل اللاتيني لكلمة مراهقة تعني "Adolescence" والمشتقة من الفعل اللاتيني "Adolexere" أو "Graz UP" ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

بهذا نصل إلى أن كلمة المراهقة مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، ويقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو الفيزيولوجية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية، من شأنها أن تنتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد والنضج. (معروف

رزيق ، 1986 ، صفحة 15)

ب. اصطلاحا :

المراهقة تعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل سن 12 سنة وتعرف المراهقة على أنها المرحلة الفاصلة بين مرحلتى الطفولة والنضج (الرشد) فهي المرحلة التي تنتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج (الرشد)، وهي غالبا من الثانية عشرة سنة إلى التاسعة عشرة سنة أو الحادية والعشرون سنة.

أما "مصطفى فهمي" يعرفها بأنها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي، كما يرى الدكتور فؤاد البهي السيد أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ، وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها ظاهرة اجتماعية وفي نهايتها. وأن المراهقة هي مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية طفولة وتنتهي عند بداية مرحلة النضج أو الرشد، وتحدث بالنسبة للجنسين أو هي طور التغيرات الكبرى، التي تؤهل طفل العقد الأول من الحياة إلى المشاركة في مجتمع أفراد من أصحاب العقد الثالث وما بعده. ونحن لا نستطيع إطلاقاً أن تحدد أي من المظاهر هذه هو سبب المراهق، إنما هي مرحلة تعنى في كل النواحي، وأبعاد النمو المختلفة، وإنها كلها معا تمثل لنا الأبعاد الحقيقية من ظاهرة كلية عامة، هي المراهقة. (عبد المنعم الحقي، 1978، صفحة 23)

2. خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط المراهقة المبكرة من (11-15 سنة)

عندما يصل نمو الفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة، فإنه يسير قدماً نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة من حياة الفرد، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة، التي تمتد إلى اكتمال النضج فيسن الرشد.

1) تعريف البلوغ:

يعرف البلوغ بأنه مرحلة من المراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق مرحلة المراهقة وتعتبر مرحلة

ثانية في حياة الفرد التي يصل فيها النمو إلى أقصاه. (أحمد زكي صالح، 1992، صفحة 193)

ويعرفه "شاكر فاندليل" في كتابه معجم علم النفس والتحليل النفسي بأنها مرحلة يتم فيها نضج الغدد

التناسلية و اكتساب الفرد معا جنسية و جسيمة. وتنقل به من مرحلة الطفولة إلى المراهقة و كما يتمثل

في قدرة الفرد على التناسل.

تحدث خلال مرحلة البلوغ تغيرات جوهريّة، عضوية ونفسية في حياة الفرد، مما يؤدي بالنمو السريع إلى

اختلال اتزان البالغ، نظرا لاختلاف السرعة النسبية للنمو وتوصف أحيانا هذه المرحلة بالسلبية، خاصة

من الناحية النفسية، لأن الفرد يفقد اتزانه الذي كان يتصف به في الطفولة المتأخرة. (محمد السيد محمد

الزعبلاوي، 1998، صفحة 14)

• **مراحل البلوغ :** تمر مرحلة البلوغ، بثلاث مراحل جزئية تلخصها فيما يلي:

✓ **أولاً:** في البداية، نلاحظ بعض المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور وليونة الصوت عند الإناث.

✓ **ثانياً:** يحدث فيها إفراز الغدد الجنسية على مستوى الأعضاء التناسلية، سواء عند الذكور أو الإناث ويستمر أيضاً، نمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة السابقة.

✓ **ثالثاً:** عندما تصل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها وعندما تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها، تصل هذه المرحلة (البلوغ)، إلى نهايتها وتبدأ بذلك مرحلة المراهقة. (محمد السيد

محمد الزعبلاوي، 1998، صفحة 15)

• **عوامل بروز علامات البلوغ**

لقد لاحظ الأطباء وعلماء النفس، منذ بداية هذا القرن، أن اختلاف علامات البلوغ، تتحدد حسب الأفراد والحضارات التي ينتمي إليها هؤلاء ويمكن أن تصنف هذه العوامل إلى داخلية وخارجية.

✓ **العوامل الداخلية:** وتتمثل في مستوى تطور الأجهزة الفيزيولوجية والعديدية والهرمونية والتناسلية.

✓ **العوامل الخارجية** مثل المناخ المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمثيرات الخارجية، لقد انتبه

الخبراء الملاحظون إلى أن المناخ البارد يؤخره، كما لوحظ أن ارتفاع المستوى الاقتصادي

والاجتماعي، من شأنه أن يقدم فترة البلوغ عند الأفراد.

ويذهب بعض الباحثين إلى القول بأن العامل العرقي يؤثر في تقدم أو تأخر سن البلوغ، فقد

لاحظ "الاسناي" وهو عالم أنثروبولوجي أمريكي، إن الأطفال اليابانيين والصينيين متأخرون البلوغ

وذلك مهما كان المناخ الذي يعيشون فيه، بينما يمتاز الأطفال اليهود ببلوغ مبكر، خاصة عند الفتيات مقارنة بالأطفال الأوروبيين والأمريكيين الذين يقطنون نفس البلد. (أحمد شبشوب،

1994، صفحة 197)

3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة المبكرة من (11-15) سنة

تعود أهمية دراستها لمرحلة المراهقة إلى أهمها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذا يتعلم فيها الناشئين تحمل المسؤوليات الاجتماعية ووجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن تم يولد طفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة. ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين وللمربين ولكل من يتعامل مع الشباب، ومما لا جدال فيه أن الصحة الفردية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فرجلاً فشيخاً. (حامد عبد السلام زهران، 2001، الصفحات 329-328)

• المقاربة النفسية للمراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة عند الكثير من الباحثين مرحلة مستقلة قائمة بذاتها تتميز بالتوتر الثورة القلق والصراع، إلا أن علم النفس الحديث يرى أن المراهقة ليست بعث جديد للحياة، لأن كل التغيرات الظاهرة في هذه المرحلة. هي في الحقيقة موجودة في المراهق من مرحلة الطفولة، وفي هذا السياق يرى الأستاذ محمد قطب أن مرحلة البلوغ أي بداية المراهقة: هي مرحلة النضج يتفجر فيها الكيان البشري بكامله، ومن هنا يتم بناء الفترة السليمة بانطلاق شحنة الجسد وشحنة الروح في دفعة واحدة لأن الطفل ينمو على دفعات، فمرة ينمو خياله ومرة تنمو دافعيته ومرة تنمو عضلاته وعظامه ومرة تنمو قدراته.

ويُفسر محمد عماد الدين: هذه المرحلة من الناحية النفسية الاجتماعية حيث يعتبر المراهقة مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل مكتف بذاته.

إن هذه المرحلة التي يصطلح عليها بمرحلة البلوغ أي المراهقة المبكرة هي المرحلة الثانية في حياة الفرد التي تصل فيه سرعة النمو إلى أقصاها حيث يؤدي هذا النمو السريع إلى إحداث تغيرات جوهرية عضوية فيزيولوجية من عند الفرد كالتغيرات الهرمونية والإفرازات الغددية، وتطور الأجهزة العضوية المختلفة لا تمدنا بتصور شامل وفهم عميق لما تشهده عملية النمو من التغيرات في شتى المجالات لأنه يغلب على هذا التفسير طابع القصور والنظرة الضيقة.

وعليه يعتبر "هول" المراهقة بأنها فترة انتقال حادة وعنيفة تمثل مرحلة خاصة من حياة الإنسان شبيهة بإحدى المراحل السابقة واللاحقة بها، كما أن هذه المرحلة لا يصل إليها جميع المراهقين على

السواء. (نوري حافظ، 1981، صفحة 29)

4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة من (11-15) سنة

1.4. النمو الجسمي والفيزيولوجي

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بالسرعة، كما أنها تعرف بمرحلة عدم الانتظار، والتناظر في النمو، كما تطرأ على هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية تتمثل في القلب وزيادة الضغط نمو الرئتان، ويتسع الصدر إتباع لذلك، ويكون عند الأولاد أكبر منه عدد الفتيات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء بلهفة كبيرة، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد، ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والانتباه.

وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات كبيرة من العرق عند بدل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق

وأهمها الغدة النخاعية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها وكذا الغدة الدرقية، التي تفرز هرمون النمو الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيماوية ويساعد على نمو الفرد.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية الفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة. (ميخائيل ابراهيم اسعد، 1994، صفحة 230)

2.4. النمو العقلي

ويقوم النمو العقلي أثناء مرحلة المراهقة على عدة عمليات عقلية أهمها ما يلي:

- **الذكاء** : وينمو نموا مطردا في الثانية عشر ثم يتعثر قليلا نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة.
- **الانتباه**: تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعور على كل شيء في مجاله الإدراكي.
- **عملية التذكر**: تنمو عملية التذكر في المراهقة معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات والارتباطات، وتنمو سعة القدرة على الاستعداد وتذكر.
- **عملية التفكير**: تكون عملية التفكير العقلي عند المراهق أكثر تناسقا من عالم الطفل وأكثر معنويا وتجريدا. وتزداد القدرة على الاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات.
- **عملية التخيل**: يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطا قويا خلال مراحل النمو المختلفة ويزداد هذا الارتباط كلما اقترب الفرد من الرشد واكتمال النضج وتبين دراسة فالتر " الطرق المختلفة القائمة بين تخيل الطفل وتخيل المراهق.
- **عملية الإدراك**: يتأثر إدراك الفرد بنموه العضوي الفيزيولوجي، ولهذا نرى أن إدراك الفرد يتطور من الطفولة إلى المراهقة. (ميخائيل ابراهيم اسعد، 1994، صفحة 231)

3.4. النمو الانفعالي

ترتبط الانفعالات ارتباط وثيق بالعالم الخارجي عبر مسيرتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية ومن بين عوامل ومظاهر الانفعالات في مرحلة المراهقة ما يلي:

(1) العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقة: تتأثر عوامل المراهقة في مثيراتها واستجاباتها بعوامل عدة والتي تتلخص فيما يلي:

- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية المورفولوجية والفيزيولوجية والهرمونية، والعمليات والقدرات العقلية الإدراك والتذكر والتفكير والتخيل، والتألف الجنسي والعلاقات العائلية ومعاييرها الجماعية والشعور الديني.

(2) المظاهر الانفعالية للمراهقة تتميز انفعالات المراهقة بأنها مراهقة سريعة الاستجابة تميل إلى الكآبة والانطلاقة والرهافة.

- الرهافة يتأثر المراهق تأثير سريع بالمثيرات الانفعالية المختلفة وهذا نتيجة لاختلال اتزانه الغدي الداخلي وشد عليه مسالكة القديمة ولشدة ما يستجيب لتلك الانفعالات التي تنور في أعماق نفسه وهو لهذا مرهف الحس في بعض أموره تسيل مدامعه سرا وجهرا.
- الكآبة: يتردد المراهق في الإفصاح عن انفلاته، ويكتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس ولومهم فينطوي على ذاته، ويستمر في كآبته حتى يشعر بضالة أحلامه في ضوء الحقائق اليومية.

- **الانطلاقة:** مظهر من مظاهر تأثيره السريع وأثر من آثار طفولته القريبة وعلامة من علامات سد حاجاته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل وصورة من صور التخفيف من شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الشاذة.
- و يندفع المراهق أحيانا حول انفعالاته حتى يصبح مشهورا فيقدم على الأمر ثم يتخلى عنه في ضعف وتردد باللوم على نفسه، حيث أن المراهق يميل غالبا إلى وصف المشاعر وانفعالاته وتفكيره بينما يميل الطفل إلى وصف أعمال وأفعال أي يلتزم الطفل بالحدود. (محمد رفعت،

(1994، صفحة 209)

4.4. النمو الاجتماعي

كما أنها تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو الرفاق، أو المجتمع بوجه عام.

كما تظهر هناك فرق أساسي بين اتجاهات وسلوك المراهقين في الطبقات الاجتماعية المختلفة، وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي، والنزعة على الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق. (محمد رفعت، 1994، صفحة 210)

5.4. النمو الحركي

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة، وتتطور كذلك دقة وهدف التصرفات وبشكل عام ثبات التوجيه الحركي وكذلك الظهور الواضح للبناء والوزن الحركي والانسيايية والدقة الحركية، كله تعمل على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لذلك قابلية التعود الحركي والحركات المركبة، إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة القابلية التعلم عند الجنسين. (محمد رفعت، 1994، صفحة 210)

5. حاجات ومتطلبات المراهقة من (11-15) سنة

للمراهق حاجات ومتطلبات في هذه المرحلة وتتمثل فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى

الحماية عند إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (حامد زهران، 1984،

صفحة 401)

- الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي، والحاجة إلى الأصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة بالشعور

إلى الانتماء للجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات، والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين

الأفراد، ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق منالمراهقين إلى

أقصى حد. (محمد اسماعيل، 1982، صفحة 84)

- الحاجة إلى مكانة الذات

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، حاجة تحقيق

الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوما ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال، وإنجاز المشاريع.

وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف من الآخرين، وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح

الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (حامد زهران، 1984، صفحة 402)

• الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى اكتساب الخبرات الجديدة والحاجة إليها وإلى تنوعها الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات فتظهر هذه الحاجة في الرغبة إلى الاكتشاف، ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع.

• الحاجة إلى تحقيق الذات وتحسينها :

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى التغلب على المعوقات والعوائق أو التفوق على الغير والمنافسة، وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها، أو في الوسط الأسرة أو بين الأقران، وأن ذاته معترف بها ومحل تقدير. (محمد زيدان، 1989، صفحة 52)

• الحاجة إلى الإشباع الجنسي

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري. (حامد زهران، 1984، صفحة 437)

6. الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق

أولاً: أثر التدريب في تنمية الروح الرياضة والتعاون ومساعدة الغير :

مما لا شك فيه أنه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريبه منذ السنوات الأولى من حياته على الألعاب التعاونية، فإن يؤدي إلى نمو الطفل نموا اجتماعيا متصلا بغيره من الأطفال، ووجود مجال جيد للتدريب التعاوني.

ثانياً: أثر المنافسات على شخصية المراهق:

يغلب على الفرد المتنافس في مختلف الميادين الثقة بالنفس، والاعتماد عليها وسرعة الانفعال في السنوات الأولى، قبل ظهور مرحلة التعاون، وإذا تكرر انهزام الطفل أثناء المنافسة مرات عديدة، فقد يؤثر هذا على

شخصية في المستقبل تأثيرا كبيرا، والطفل الذي لا يستطيع الانتصار فهو إما أنه يتنافس بطريقة غير مقبولة من المجتمع، أو يشعر بالخضوع والألم لعدم توفيقه في اللعب على جانب زملائه.

ثالثا: أثر اللعب في تنمية صفة التعاون:

للعب دور أساسي في تنمية صفة التعاون، وخاصة ألعاب الفرق، حيث تحدد لكل فرد مهمة خاصة، ويكون الانتصار في الأخير للجماعة ككل، وليس إلى فرد معين، إن نمو صفة التعاون عن طريق اللعب من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على حياة الطفل المراهق، لأن شعوره بتواجده وسط الجماعة يساعده في المستقبل، على أن يعيش ويتفاهم مع الجماعة بصفة منتظمة، والأطفال الذين يلعبون يجدون سهولة أكبر في مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة، وفي تكيفهم مع الأطفال الآخرين أكثر من الذين لا يلعبون.

يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النسبي له وهذا يمكن أن تنظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه ضابط الأمن النفسي والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية، وهو الأمن الشخصي حيث يكون إشباع الحاجات مضمونا وغير معرض للخطر، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والتأكد من الانتماء لجماعة آمنة، والشخص الأمن نفسيا تلقائيا يكون في حالة توازن أو توافق نفسي. (محمد خطاب، كمال تركي، 1965، صفحة 186)

7. أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور المتوسط (11-15) سنة

إذا كان تعريف التربية البدنية بصفة عامة أنها جزء من التربية العامة، وتساهم في دفع عجلة التقدم في المجتمعات، وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، والحصول على القيم التي يعجز المنزل عن تقديمها (توفيرها) لهم، وهذا فإن نشاط التربية البدنية يحقق هذه الأهداف وعلى مستوى المجتمع فهو يتضمن النمو الشامل والمتزن للتلميذ، ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المراحل التي يمر بها.

وتظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية تلميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي، لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد دافعية ورغبة وتفاعلا في الحياة اليومية، وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويج لتلاميذ الطور الثالث، حيث تعمل على تحقيق نوع من الراحة الفكرية والبدنية، وتجعلهم يعبرون أحاسيسهم ومشاعرهم بحركات رياضية متوازنة منسجمة ومتناسقة تنمي عملية التوافق بين العضلات والأعصاب في كل ما يقوم به التلميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية، فإن العملية التي تتم بينهم تكسبهم الكثير من الصفات الخلقية والتربوية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

وفي نفس السياق يشير تشارلز بيوكر " إلى أن الطفل في المرحلة الأولى منظر المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون".

وهذا فإن التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة تعمل على:

- تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين.
- التعود على النشاط والحيوية بعيدا عن الخمول والكسل.
- تقوية البنية الجسدية، والتقليل من الإصابة بالأمراض.
- الترويج والتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية الناتجة عن العزلة والانطواء. (أحمد زكي صالح،

(1965، صفحة 225)

8. كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق

- يمكن تحدي التقلبات السلوكية للمراهق بما يلي:
- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط.

- عدم التخوف أمام ظهور سلوكيات غير طبيعية، كونها عفوية من أثر اللعب.
- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.
- إسناد أدوار وتكليف التلاميذ بمهام أثناء العمل.
- إعلام التلميذ بمحتوى التعلم بإنشاء عقد معنوي بينهم وبين الأستاذ.
- تلبية رغباتهم بعد تشخيص حاجاتهم وانشغالهم.
- توفير فرص الإدماج والترويح على النفس من خلال نشاطات مكيّفة ومريحة.
- اختيار عملا نشيطا ومرنا خال من الالتزام والأوامر.
- السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتماسك بالأخلاق الحسنة.
- تجنب الإرهاق والعمل الخالي من المتعة والمنفعة.
- إدراك التغيرات الطارئة التي تظهر عند المراهق والتي تشترط اليقظة في اختيار المحتوى (كما وكيفا).
- انتهاج العمل بالأفواج واختيار الطريقة النشيطة والتعاونية.
- اختيار وضعيات تقتضي التعاون التشاور، التضامن، والإدماج.
- مراقبة أعمال ونشاطات التلاميذ خاصة شدة الجهد ومساعدتهم في تأدية مهامهم عن طريق التوجيه الإرشاد والتدخل الذكي الغير المباشر.
- عدم التمادي في العمل بالتكرار الذي لا علاقة له بمؤشرات الكفاءة المستهدفة.
- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكيفي.
- تدعيم عضلات البطن والظهر والسعي نحو استقامة الجسم واعتداله.
- التنوع في الوضعيات التعليمية، منطلقه الأساسي تكون الحركة الطبيعية.
- مراقبة المجهود بسبب التعب المبكر الذي يظهر عند التلميذ وأثره السلبي على القلب.

– تجنب الحركات الضيقة، خاصة تلك التي لها أثرا سلبيا على العمود الفقري والمفاصل. (أحمد زكي

صالح، 1965، صفحة 226)

خلاصة

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولاتجسمية نفسية اجتماعية حركية بدنية الخ.

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتمرعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية والشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد، وإما الانحراف

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية البحث والجراءات

الميدانية

تمهيد

يتضمن هذا الفصل وصفا مفصلا للطريقة والإجراءات التي اتبعتها من أجل تحقيق أهداف الدراسة، كما يتضمن، الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أداة الدراسة، بناء أداة الدراسة، صدق وثبات الدراسة، متغيرات الدراسة، الوسائل الإحصائية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أنه لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية، هي أول خطوة قمت بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية ، والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضني قبل الشروع في الدراسة الميدانية ، ومنه قمت بالدراسة الاستطلاعية على مستوى المتوسطات التربوية التابعة لدائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة و كان الغرض منها: التعرف على مديري المتوسطات التربوية وأخذ موافقتهم من أجل القيام بالدراسة الميدانية ، وكذا التعرف على أفراد عينة الدراسة .

2. المنهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لأهداف وطبيعة الدراسة.

3. مجتمع وعينة الدراسة:**1.3. مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى دائرة زريبة الوادي بالمرحلة المتوسطة، والتابعين لمديرية التربية بولاية بسكرة، والبالغ عددهم (20) أستاذ.

2.3. عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (20) أستاذ العاملين بمتوسطات دائرة زريبة الوادي بولاية بسكرة.

4. أداة الدراسة:

قام الباحث باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات اللازمة للدراسة، لتحقيق أهدافها والإجابة على تساؤلاتها.

5. بناء أداة الدراسة:

من أجل التعرف على انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15) سنة، من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات دائرة زريبة الوادي -ولاية بسكرة، قام الباحث بمراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة والمرتبطة بهدف بناء أداة الدراسة، حيث تكونت أداة الدراسة بصورتها الأولية من (20) فقرة، موزعة على 3 مجالات هي:

المجال الأول: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ وتتضمن (08) فقرات.

المجال الثاني: للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط وتتضمن (06) فقرات.

المجال الثالث: تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط وتتضمن (06) فقرات.

وبعد الحذف والتعديل تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (18) فقرة موزعة على 3 مجالات وهي:

المجال الأول: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية وتتضمن (08) فقرات.

المجال الثاني: للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط وتتضمن (04) فقرات.

المجال الثالث: تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ وتتضمن (06) فقرات.

6. صدق أداة الدراسة:

بغرض التأكد من صدق أداة الدراسة تم عرضها على عدد من المحكمين من ذوي العلاقة والخبرة والمؤهل العلمي والاختصاص من أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات الرياضية والبدنية ببسكرة، والبالغ عددهم (05) محكمين، حيث طلب منهم إبداء رأيهم ومقترحاتهم على مدى ملائمة الصياغة اللغوية لل فقرات و وضوحها أو حذفها أو تعديلها و مدى انتماء الفقرات للمجالات التي أدرجت ضمنها أو نقلها من مجال لآخر.

وقد تم الأخذ باقتراحات المحكمين من حيث إعادة صياغة بعض الفقرات أو حذفها، أو نقلها من مجال لآخر (انظر ملحق رقم (02) /أسماء السادة المحكمين).

وتكونت الأداة بصورتها الأولية من (20) فقرة، وبعد عرضها على لجنة المحكمين تم حذف وتعديل و إضافة بعض الفقرات، حيث أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكون من (18) فقرة توزعت على (3) مجالات (انظر ملحق رقم(03)) وهي:

المجال الأول: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية وتضمن 8 فقرات.

المجال الثاني: للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط وتضمن 4 فقرات.

المجال الثالث: تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ و تضمن 6 فقرات.

7. ثبات أداة الدراسة:

وللتحقق من ثبات الاستبانة قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، حيث يأخذ الثبات قيمة تتراوح بين الصفر والواحد وكلما اقتربت قيمة الثبات من الواحد كان هذا الاخير مرتفعا وكلما اقتربت قيمته من الصفر كان منخفضا والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (01): معاملات الثبات لمجالات الاستمارة

المعامل الثبات (ألفا كرونباخ)	المجالات
0.67	المجال الأول
0.70	المجال الثاني
0.76	المجال الثالث
0.71	جميع المجالات

المصدر: من اعداد الطالب بناء على مخرجات برنامج Spss_{v25}.

نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن:

أن معاملات الثبات " كرونباخ ألفا " لأبعاد الدراسة تراوحت بين (0.67- 0.76)، وجميعها قيم مرتفعة

ومقبولة لأغراض التطبيق، إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (0.60)

(Amir &Sonderpandian ,2002)

8. متغيرات الدراسة:

• المتغير المستقل: أن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة، و في دراستنا هذه التي

بين أيدينا المتغير المستقل هو "الألعاب الصغيرة".

- المتغير التابع: المتغير التابع هو نتيجة المتغير المستقل، و في هذه الدراسة المتغير التابع هو "المهارات الحركية".

9. المعالجة الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية **Spss v25** للإجابة على تساؤلات الدراسة، حيث

تضمنت المعالجة الإحصائية استعمال ما يلي:

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma^2_{yi}}{\sigma^2_x}\right)$$

- المتوسط الحسابي لحساب متوسط درجات أفراد العينة في قياس الاتجاهات:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

- الانحراف المعياري لحساب تشتت الدرجات:

$$S_x = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n}}$$

الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد:

تحقيقاً لأهداف الدراسة وللتعرف على دور انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)، تم عرض وتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة، وهذا الفصل يتناول عرض البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة و تحليلها.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.1. المحور الأول:

من أجل التعرف على دور الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية، عمد الباحث إلى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارات المحور الأول المهارات الحركية.

الجدول رقم (02): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور المهارات الحركية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أحيانا		لا		نعم		العبرة
		%	ت	%	ت	%	ت	
0.827	1.50	20	04	10	02	70	14	01
0.988	1.85	40	08	05	01	55	11	02
0.821	1.40	-	-	20	04	80	16	03
0.967	1.75	35	07	05	01	60	12	04
0.940	1.60	-	-	30	06	70	14	05
0.889	1.50	-	-	25	05	75	15	06
0.605	2.05	20	04	65	13	15	03	07
0.951	2.20	55	11	10	02	35	07	08
0.381	1.73	المحور الأول: المهارات الحركية						

المصدر: من اعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج Spssv25.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابة أفراد العينة عن فقرات المحور الاول " المهارات الحركية" تراوحت بين (1.40-2.20) أعلاها للعبرة رقم (8) بدرجة تقييم متوسطة و ادناها للعبرة رقم (3) بدرجة تقييم منخفضة , و بلغ المتوسط الحسابي للمحور الاول ككل (1.73) بدرجة تقييم متوسطة.

بالنسبة للانحراف المعياري فهو يعبر عن تشتت البيانات حول الوسط الحسابي ,وهنا نجد ان قيمته تساوي (0.381) أقل من الواحد مما يدل على تركيز إجابات المستجوبين وعدم تشتتها وهذا يؤكد وجود تقارب في الإجابات لدى اغلبية أفراد العينة.

2.1. المحور الثاني:

الجدول رقم (3): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور اللياقة البدنية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أحيانا		لا		نعم		العبارة
		%	ت	%	ت	%	ت	
0.894	2.20	50	10	20	04	30	06	01
0.968	1.90	40	08	10	02	50	10	02
0.827	1.50	20	04	10	02	70	14	03
0.883	1.60	25	05	10	02	65	13	04
0.455	1.80	المحور الثاني: اللياقة البدنية						

المصدر: من اعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج Spssv25.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات افراد العينة عن فقرات المحور الثاني " اللياقة البدنية" تراوحت بين (1.50-2.20) أعلاها للعبارة رقم (1) بدرجة تقييم متوسطة و أدناها للعبارة رقم (3) بدرجة تقييم منخفضة , و بلغ المتوسط الحسابي للمحور الثاني ككل(1.80) وهو متوسط يقع ضمن الفئة الثانية من مقياس ليكراتاللاثي(من 1.67 إلى 2.33) بدرجة تقييم متوسطة .

بالنسبة للانحراف المعياري فهو يعبر عن تشتت البيانات حول الوسط الحسابي ,وهنا نجد ان قيمته تساوي (0.455) أقل من الواحد مما يدل على تركيز إجابات المستجوبين وعدم تشتتها وهذا يؤكد وجود تقارب في الإجابات لدى اغلبية أفراد العينة.

3.1. المحور الثالث:

الجدول رقم (4): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور رفع المعنويات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أحيانا		لا		نعم		العبارة
		%	ت	%	ت	%	ت	
0.745	1.35	15	03	05	01	80	16	01
0.745	1.35	15	03	05	01	80	16	02
0.979	1.70	35	07	-	-	65	13	03
0.889	1.50	25	05	-	-	75	15	04
0.754	1.40	15	03	10	02	75	15	05
0.967	1.75	35	07	05	01	60	12	06
0.576	1.50	المحور الثالث: رفع المعنويات						

المصدر: من اعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج Spssv25.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن المتوسطات الحابية لاجابات افراد العينة عن فقرات المحور الثالث رفع المعنويات تراوحت بين (1.35-1.75) اعلاها للعبارة رقم (6) بدرجة تقييم متوسطة ، و ادناها للعبارة رقم (1) و (2) بدرجة تقييم منخفضة ، و بلغ المتوسط الحسابي للمحور الثالث ككل (1.50) بدرجة تقييم منخفضة .

بالنسبة للانحراف المعياري فهو يعبر عن تشتت البيانات حول الوسط الحسابي ، وهنا نجد ان قيمته تساوي (0.576) أقل من الواحد مما يدل على أن تركيز إجابات المستجوبين وعدم تشتتها وهذا يؤكد وجود تقارب في الإجابات لدى اغلبية أفراد العينة.

الفصل السابع:

مناقشة وتفسير النتائج

1. مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات:**1.1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على أن " للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ"، ومن خلال الجدول رقم (02) وبناء على إجابات أفراد العينة وبعد حساب المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور والمقدر ب: (1.73) وهو متوسط يقع ضمن الفئة 2 من فئات مقياس ليكرت الثلاثي من (1.67 إلى 2.33) ، نجد أن أغلب أفراد العينة أكدوا أن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية ،وهذا الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة يتبين عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلاميذ، فمن خلال النسب المئوية التي حصلنا عليها يمكننا القول أن الألعاب الصغيرة تؤدي دور كبير في تعلم المهارات الحركية ، وهذا لأن معظم الألعاب الصغيرة مبنية أساسا على أهداف مسطرة ، ومن بين هذه الأهداف تحسين المهارات الحركية ، و إعداد التلاميذ بدنيا و فيسيولوجيا و نفسيا ، ومنه تبين لنا أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغيرة ، و ذلك مثلما أشار إليهم سردون عبد الحميد وآخرون (2016-2017) ،من خلال أهم النتائج أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية ، ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية ،و منه و بناء على كل ما سبق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

2.1. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن "هل للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط"، ومن خلال الجدول رقم(03) وبناء على إجابات أفراد العينة وبعد حساب المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثاني والمقدر ب(1.80) وهو متوسط يقع ضمن الفئة 2 من فئات مقياس ليكرت الثلاثي من(1.67 إلى 2.33) و عليه نجد ان اغلب افراد العينة أكدوا أن للألعاب الصغيرة انعكاس إيجابي و فعال في تطوير اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فالألعاب الصغيرة أصبحت جزءا هاما من

حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح. ومن بين أهداف الألعاب الصغيرة تطوير القدرات البدنية والتي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على "عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة." وذلك حسب حسن السيد أبو عبده.

وما لاحظناه أيضا أن للألعاب الصغيرة أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، فهي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية و المهارية والمعرفية، ومنه يتبين أن جل الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ، والغرض منها تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والتحمل، وهذا ما أكده أمين أنور الخولي، أن "الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية والحركية".

لذا فلا حزننا أن للألعاب الصغيرة اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ، وهذا ما أكده دراسة جمال مقراني (2018) في قوله " بأن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية ".

و كذا دراسة م.م أسعد حسين عبد الرزاق فخلصها بان استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور لها أثر بشكل ايجابي وبشكل كبير في فعالية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث ، كما أن الألعاب الصغيرة تزيد من تحفيز وحماس التلاميذ نحو الإقبال على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، كما تعمل على خلق عنصر التشويق والإثارة والحماس والمرح في دروس التربية البدنية والرياضية الأطفال بعمر (7-8) سنوات .

وكما يتبين لنا أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد أيضا على تعلم المهارات الحركية، وذلك من خلال تعريف المهارة الحركية الرياضية بأنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المحصل عليها يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

3.1. مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على تساهم الألعاب الصغيرة تساهم في رفع معنويات التلاميذ، ومن خلال الجدول رقم (04) وبناء على إجابات أفراد العينة وبعد حساب المتوسط الحسابي الإجمالي للمحور الثالث والمقدر بـ (1.50) وهو متوسط يقع ضمن الفئة الأولى من مقياس ليكرات الثلاثي (من 1.00 إلى 1.66) و عليه نجد بان نصف افراد عينة الدراسة اكدت بان الالعاب الصغيرة تساهم في رفع معنويات التلاميذ ، وذلك لان الألعاب الصغيرة تساهم وبدور كبير في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط ، وهذا من خلال دور الألعاب الصغيرة في تنشيط حصة التربية البدنية و الرياضية وعملها على الترويج و في الزيادة من دافعيتهم و حماسهم، و هذا ما ذهبت إليه دراسة رابحة محمد لطفي (1992-1993) حيث أكد ان للألعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي على تحسين السلوك العدواني لدى التلاميذ و تعديل السلوك بشكل عام يتطلب التدريب و الإرشاد والتوجيه المستمر لفترة طويلة إلا أن نسبة التغيير في السلوك العدواني أدى إلى ضبط عدوانيتهم و توافقهم وخلق شخصية جديدة سوية للتلاميذ ، ومنه و بناءا على كل ما سبق يمكننا القول بان الفرضية الثالثة قد تحققت نوعا ما.

خلاصة:

احتوى هذا الفصل على مناقضة و تفسير النتائج و التي اظهرت بان للاعب الصغيرة دور على تعلم المهارات الحركية و تحسين اللياقة البدنية و الرفع من معنويات التلاميذ لمرحلة التعليم المتوسط , و هذا ما ذهبت اليه دراسات كل من دراسة خالد بعوش و اخرون (2018) , دراسة جمال مقراني (2018) , دراسة رابحة محمد لطفي (1992-1993) , حيث اكدت نتائجهم جميعا بان تطبيق الالعاب الصغيرة و حسن استغلالها في حصة التربية البدنية و الرياضية يساعد التلاميذ في تعلم المهارات الحركية و تحسين اللياقة البدنية و الرفع من المعنويات .

الاستنتاج العام

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على الألعاب الصغيرة الممارسة في حصة التربية البدنية و الرياضية لأهميتها في التعليم المتوسط ، و ذلك لتحقيقها أهداف تربية كالتعلم الترويج ، التنافس، والمهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ إليها عن طريق تقديم درس ناجح في التربية البدنية و الرياضية المتم بطابع ترفيهي و ترويجي ، بما يناسب المراهق في مرحلة التعليم المتوسط ، بصفته يحتاج إلى اللعب لكي تنمو جميع جوانب شخصيته نموا شاملا كاملا و سليما و بشكل خاص من الناحية البنية و النفسية و التعليمية ، و هذا ما يسمح لنا بالقول إن الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم المهارات الحركية ، و تحسين اللياقة البدنية و الحالة النفسية .

من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها،و التي تم معالجتها بطرق إحصائية علميا توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي تم اقتراحها في البحث، و كذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقترحة.

ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى إن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية،و لها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.

- اتضح لنا إن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- تعمل الألعاب الصغيرة أيضا على تكوين شخصية التلميذ و إكسابه مختلف الصفات و السمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.
- إدراك الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تنشيط و تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية .

• نستنتج إن الألعاب الصغيرة الهادفة الفعالة لها دور و أهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية

في الطور المتوسط.

و في الأخير يمكن القول إن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط , إن ما تم حسن اختيارها و استعمالها بوجه صحيح و مفيد خلا حصة التربية البدنية و الرياضية .

التوصيات:

في إطار هذا البحث, و على ضوء فروض و نتائج الدراسة, و رغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات و بعض الفرضيات المستقبلية التي

تسمح لنا بتترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة, و التي ندرجها كما يلي :

- الإلمام بأكثر من لعبة و التنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في التعليم المتوسط و الابتدائي خاصة لكون التلميذ في هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.
- تكييف الألعاب الصغيرة حسب قدرات التلميذ و حسب الإمكانيات المتوفرة في المؤسسة التعليمية.
- الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية و الرياضية .

- قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الحث على استعمال الألعاب الصغيرة كوسيلة لتعلم المهارات الحركية و جلب التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية .
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في كل من الرياضات الفردية و الجماعية .
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية و الرياضية .
- الاهتمام أكثر بالألعاب الشبه رياضية و إعطائها الأهمية التي تستحقها و كذلك معالجتها من كل الجوانب و هذا لما يمكن إن تقدمه من سهولة لهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

الخاتمة

إن دور اللعب وأهميته للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط مهم، وأيضاً له أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية ونظراً للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، فإنه ليس من السهل تعليمه الحركات الرياضية والمهارات الحركية، 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 الصغيرة في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين اللياقة البدنية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع ترويحي وتعليمي وتنافسي، يساعد التلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط على الرفع من معنوياتهم، ما يؤدي به إلى النشاط والحيوية في حصة التربية البدنية والرياضية، الشيء الذي يحفزه على تعلم المهارات الحركية دون الإحساس بالملل، ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة انعكاس الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط. ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، يساهم في تعلم المهارات الحركية وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الأولى التي جاءت كما يلي للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ، كما تساهم في تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الثانية والتي جاءت كما يلي للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" ويظهر دورها أيضاً في الرفع من معنويات التلاميذ، وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الثالثة والتي جاءت كما يلي: تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط".

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى كشف حقيقة الألعاب الصغيرة والدور الذي تلعبه في تعلم المهارات الحركية بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها و كانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.ذ.

قائمة المصادر و

المراجع

قائمة المصادر:

1. وزارة التربية الوطنية 2016: المنهاج والوثيقة المرافقة للمنهاج التربية البدنية والرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر.

قائمة المراجع باللغة العربية:

2. احمد شبشوب: تصورات التلاميذ المراهقين، القانون المدرسي، دراسة نفسية اجتماعية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1994

3. آرثر جيتس واخرون، ترجمة إبراهيم حافظ: علم النفس التربوي، ط5، مكتبة النهضة المصرية، 1996

4. أسامة كامل راتب: التدريب فب المهارات العقلية-تطبيقات في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994

5. امين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994

6. بطرس رزق الله: المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة، 1970

7. تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة، كمال صالح وحسن معوض، دار الفكر العربي، القاهرة، 1964

8. جميل ناصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، 1993

9. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتب، القاهرة، 1984

10. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتب، 2001

11. حسن السيد أبو عبده: اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الاشعاع، الإسكندرية، 2002

12. حسن الثلتوت، حسن معوض: التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1963

13. حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، القاهرة، 1979

14. خالد عبد الرزاق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، 2002

15. زكي محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخطوية، منشأة المعارف
بإسكندرية، 1998
16. سيد خير الله: علم النفس التعليمي، الكتبة التربوية، القاهرة، 1973
17. شاش، سهير محمد سلامة: اللعب وتنمية اللغة لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، ط1، دار
الكتاب، القاهرة، 2001
18. صالح عبد العزيز، عب العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف،
القاهرة، 1982
19. طلحة حسام الدين: علم الحركة التطبيقي، ج1، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 1998
20. عباس احمد السمراني، بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية،
بغداد، 1984
21. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، 2001
22. عبد العزيز عبد الحكيم بلاطة: تأثير برامج تربية حركية على الإدراك الحركي والحد من
إصابات الرياضية، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات التربية الرياضية للبنين، جامعة
الزقازيق، 2005
23. عبد المنعم الحقي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت 1978
24. عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
25. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته وتطبيقاته)، دار المعارف، القاهرة، 1992
26. عطبات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
27. عفاف البايدي: سيكولوجية اللعب، دار الفكر، عمان، 1990
28. عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989
29. عقيل عبد الله وآخرون: التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق،
جامعة الموصل، بغداد، 1986
30. عنايات محمد أحمد افرح: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة،
1988
31. فرج ألين وديع: خبرات في ألعاب الصغار و الكبار، ط2، منشأة المعارف،
الإسكندرية، 2007

32. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو "من الطفولة الى الشيخوخة"، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
33. قاسم المندلوي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، 1989
34. كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994
35. كورت مائيل، ترجمة عبد العالي نصيف: التعلم الحركي، ط2، بغداد، 1987
36. محجوب إبراهيم وجيه: التعلم نظرياته وتطبيقاته، دار المعارف الجامعية، مصر، 1995
37. محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية، نشأة المهارة بالإسكندرية، 1997
38. محمد إبراهيم شحاتة: التحليل المهارى في الجمباز، دار المعارف، القاهرة، 1996
39. محمد السيد الزعبلوي: تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، مؤسسة الكتب الثقافية، 1998
40. محمد العوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطى: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
41. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي لطباعة والنشر، 2002
42. محمد رفعت: المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت، 1974
43. محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965
44. محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دارالقلم، الكويت، 1982
45. محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، المنشورات الجامعية الليبية، 1972
46. محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989
47. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002
48. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث "تخطيط تطبيق وقيادة" دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
49. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
50. ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الافاق الجديدة، بيروت، 1994
51. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية البدنية، 1968
52. نبيل عبد الهادي: النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2004

53. نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003
54. نجم الدين السنهوري: رأي في فلسفة اللعب، دار النشر، مصر، 1998
55. نجم الدين السهرودي: فلسفة اللعب، 1977
56. نوري حافظ: المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1981
57. يحي السيد إسماعيل الحاوي: الموهبة الرياضية والابداع الحركي، المركز العربي للنشر، مصر،
2004

المراجع باللغة الأجنبية:

58. Habil-Dornhoff, Martin : l'éducation physique et sportive- un élément de bas pour le développement de la culture physique, de la pédagogie du sport et de la science du sport, Ben Aknoun (Alger), office des publications universitaires, 1993

الملاحق

الملحق رقم (01):

الاستبيان بصورته الاولية :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الاستبيان بصورته الاولية

طلب تحكيم إستبانه

السلام عليكم:

الأستاذ/الدكتور /الأستاذ الدكتور.

سيقوم الباحث بدراسة تهدف إلى " معرفة انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11_15سنة) " ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي-جامعة بسكرة.

ونظرا لخبرتكم في مجال البحث العلمي ودرائتكم في هذا المجال، فإنه يسرني أن تكونوا أحد أعضاء اللجنة التحكيمية للأخذ برأيكم ومقترحاتكم، لذا نرجوا من حضرتكم التكرم بتحكيم هذه الإستبانه، من حيث مدى (ملائمة الصياغة اللغوية ووضوح الفقرات، ومدى انتماء الفقرات للمجال الذي تندرج تحته، ومدى انتماء الفقرات ومناسبتها للموضوع، وحذف وإضافة ما ترونه مناسباً).

شاكر لكم حسن تعاونكم وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

- قدور عزالدين

- سعيدي إسلام

السنة الجامعية: 2024/2023

الرقم	الفقرة	مناسبة	تحتاج إلى تعديل	التعديل المقترح
المحور الأول	للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ			
01	هل تطبق الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟			
02	هل الألعاب الصغيرة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية تتماشى وتطوير المهارات الحركية؟			
03	هل تساهم الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية؟			
04	هل تعتبر الألعاب الصغيرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ؟			
05	هل تكون نتيجة تطبيق الألعاب الصغيرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المهارات الحركية جيدة؟			
06	هل تنتقون نوعية الألعاب الصغيرة التي تخدم هدف الحصة؟			

			هل ترى أن الألعاب الصغيرة وحدها كافية لتعلم المهارات الحركية؟	07
			عند التخطيط لمهارة معينة، هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الصغيرة التي تخدم تلك المهارة؟	08
			للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط	المحور الثاني
			هل الألعاب الصغيرة التي تدمجونها أثناء الحصة تعمل على تنمية الصفات والخصائص البدنية للتلميذ؟	09
			هل الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ؟	10
			في رأيك هل للألعاب الصغيرة أثر إيجابي على اللياقة البدنية للتلاميذ؟	11
			هل تساهم الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية أثناء فترة التسخينات؟	12
			هل ترى أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟	13

			هل تتحكمون في اندفاعات التلاميذ لعدم بذل المجهود أكثر من اللازم؟	14
			تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط	المحور الثالث
			في رأيك هل الحصة الغنية بالألعاب الصغيرة تساعد في رفع معنويات التلاميذ؟	15
			هل يشعر التلاميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة؟	16
			هل ترى أن الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الدافعية أو الإقبال على حصة التربية البدنية والرياضية؟	17
			هل يتفاعل التلاميذ إيجابا عندما تحتوي الحصة على عدد كبير من الألعاب الصغيرة؟	18
			في رأيك هل الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ؟	19
			هل تستعمل الألعاب الصغيرة كحافز نحو الإقبال على حصة التربية البدنية والرياضية؟	20

الملحق رقم (02) :

أسماء السادة المحكمين

الاسم	اللقب	الرتبة	التخصص	الجامعة
عز الدين	قدور	أستاذ محاضر أ	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	بسكرة
احمد	بن شعيب	أستاذ محاضر ب	النشاط البدني الرياضي التربوي	بسكرة
صابر	بن عيسى	أستاذ محاضر أ	النشاط البدني الرياضي التربوي	بسكرة
بن علي	عدة	أستاذ محاضر أ	النشاط البدني الرياضي التربوي	بسكرة
عبد المالك	شتيوي	أستاذ التعليم العالي	أستاذ التعليم العالي، التدريب الرياضي النخبوي	بسكرة

الملحق رقم (03) :

الاستبيان بصورته النهائية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية التابعين لمتوسطات دائرة زربية الوادي ولاية بسكرة

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: دور انعكاسات الألعاب الصغيرة في المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو منكم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة (X) في الخانة المناسبة

المستوى: ثانية ماستر

التخصص: تربية وعلم الحركة

من إعداد الطالب:

إسلام سعدي

تحت إشراف:

الدكتور عز الدين قدور

عنوان الدراسة :

دور إنعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-15 سنة)

دارسة ميدانية مع أساتذة التربية البدنية والرياضة لمتوسطات دائرة زريبة الوادي ولاية بسكرة

أسئلة البحث:

المحور الأول: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية :

1/ هل تطبق الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا أحيانا

2/ هل الألعاب الصغيرة المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير المهارات الحركية ؟

نعم لا أحيانا

3/ هل تساهم الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية ؟

نعم لا أحيانا

4/ هل تعتبر الألعاب الصغيرة إثناء حصة التربية البدنية و الرياضية هامة للتلاميذ ؟

نعم لا أحيانا

5/ هل يمكن القول بان تطبيق الألعاب الصغيرة إثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يساهم في تحسين المهارات الحركية بصفة جيدة ؟

نعم لا أحيانا

6/ هل تساهم الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية؟

نعم _ لا _ أحيانا _

7/ هل ترى أن الألعاب الصغيرة وحدها كافية لتعلم المهارات الحركية؟

نعم _ لا _ أحيانا _

8/ عند التخطيط لمهارة معينة , هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الصغيرة التي تخدم تلك المهارة ؟

نعم _ لا _ أحيانا _

المحور الثاني:للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط :

1/ هل للألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة تعمل على تنمية الصفات البدنية للتلميذ؟

نعم _ لا _ أحيانا _

2/ هل الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة تتطلب جهد عضلي من طرف التلاميذ؟

نعم _ لا _ أحيانا _

3/ في رأيك هل للألعاب الصغيرة اثر ايجابي على اللياقة البدنية للتلاميذ؟

نعم _ لا _ أحيانا _

4/ هل تعتمد الألعاب الصغيرة في فترة التسخينات؟

نعم _ لا _ أحيانا _

المحور الثالث : تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ :

1/ في رأيك هل الحصة الغنية بالألعاب الصغيرة تساعد في رفع معنويات التلاميذ ؟

نعم لا أحيانا

2/ هل يشعر التلاميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة؟

نعم لا أحيانا

3/ هل ترى أن الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الدافعية نحو حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا أحيانا

4/ هل يتفاعل التلاميذ ايجابيا عندما تحتوي الحصة على عدد كبير من الألعاب الصغيرة؟

نعم لا أحيانا

5/ في رأيك هل الألعاب الصغيرة تعمل على تنمية التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ؟

نعم لا أحيانا

6/ هل تستجد بالألعاب الصغيرة لتخرج التلاميذ من جو الروتين و الملل ؟

نعم لا أحيانا

Abstract

Saidi Islam, “The Implications of Small Games on Learning Motor Skills among Intermediate School Students (11-15 Years),” A Field Study in the Educational Middle Schools of the Ziribat El Oued District, Biskra Province, Master’s Thesis, University of Biskra, 2024, Supervisor: Dr. Ezzedine kadour.

This study aimed to identify “the repercussions of small games on learning motor skills among middle school students (11-15 years old), and to identify the differences in the opinions of the study sample members about the repercussions of small games on learning motor skills, where the researcher used the descriptive approach using the survey method. The study sample consisted of (20) middle school teachers who were selected using a comprehensive survey. The researcher used a questionnaire consisting of three areas. The first area: Small games have a role in learning motor skills for students. The second area: Small games have an effective impact on physical fitness. Intermediate education stage, third area: Small games contribute to raising the morale of students in the intermediate education stage, as the first area consists of 7 items, the second area consists of 04 items, and the third area contains 06 items. The results of the study revealed that small games have a major role in learning skills. It improves movement and has an effective impact on physical fitness. It also contributes to raising the morale of students in the middle school stage.

Keywords: small games, motor skills, middle school stage