

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية  
تخصص : تدريب رياضي

تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية  
لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)

تحت إشراف الأستاذ:

د/ مراد خليل

إعداد الطالب:

لعجال جمال

السنة الدراسية 2016/2015  
دفعة جوان 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾

وتتقدم مصداقا لقول النبي ﷺ :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : مراد خليل الذي سهل لنا طريق العمل ولم يخل علينا بنصائحه القيمة

، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بشتمة والى رئيس

قسم التدريب الرياضي والى مدير اكاديمية أحمد بن السدراتي والاستاذ لعجال نوفل الذين قدموا لنا يد العون

وسمحو لنا باجراء هذه الدراسة على تلاميذهم ونشكر عمال مديرية التربية لولاية تبسة الذين قدموا لنا جميع

الاحصائيات الخاصة بمجموع تلاميذ الطور متوسط في بلدية الشريعة بتبسة .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الخمسة ولكل من ساهم

بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

لعجال جمال .

# إهداء

إلى من قال في شأنها رب العزة " وقل ربي أرحمهما كما ربياني صغيرا ..."

إلى اقرب الناس إلى قلبي أمي منبر العطف والحنان و ذراعني الواقية  
وكنزي الباقي التي تعبت من أجلي من دون عناء و سهرت لأنام و جائعت  
لأشبع أمي الغالية " سعاد " .....

إلى أبي رحمه الله وأسكنه فسيح جناته .....

إلى كل اخوتي واخواتي وجميع ابنائهم وزوجاتهم .....

إلى كل من يحمل لقبني ولقب أبي " لعجال " .....

إلى الذي وجهنا ووضع لنا الأسطر العريضة لإنجاز هذه المذكرة الدكتور  
" خليل ميراد " .....

إلى جميع الأساتذة الكرام الذين أداروا لنا الدرب وفتحوا لنا الطريق .....

إلى كافة زملاء الدراسة " خليل " و " فريد " حسام" وجميع طلبة معهد العلوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ببسكرة .....

إلى رفقاء الدرب " ميمي " عيسى " موسى " جابر " رمزي " جومر "  
" حمودة " فريد " وخصوصا " حسام " .....

أهدي لهم جميعا ثمرة جهدي وعنائني.

## جمال

Agradecemos a sua amizade e desejamos um novo ano feliz  
a sua amizade e desejamos um novo ano feliz  
Lucia Lima

## محتويات البحث

- كلمة شكر
- الإهداء
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الاشكال
- مقدمة

## الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية البحث.....03
- 2- فرضية البحث.....04
- 3- اسباب اختيار الموضوع .....04
- 4- أهداف البحث .....05
- 5- أهمية البحث.....06
- 6- مصطلحات البحث.....06
- 7- الدراسات السابقة و المشابهة.....07
- 8- حوصلة نتائج الدراسات السابقة و المشابهة .....16

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الألعاب شبه الرياضية

- تمهيد.....18
- 1- اللعب .....19
- 2- قيمة اللعب .....20
- 3- العوامل المؤثرة في اللعب.....21
- 3-1 - الصحة .....21
- 3-2 الذكاء .....21
- 3-3 البيئة.....21
- 4- أنواع اللعب .....21

- 21.....1-4- اللعب العفوي.
- 22.....2-4- اللعب التربوي
- 22.....3-4- اللعب العلاجي
- 22.....5- أهداف اللعب
- 22.....1-5- الاهداف النفسية الحركية.
- 23.....2-5- الاهداف المعرفية.
- 23.....3-5- الاهداف العاطفية
- 23.....6- نظريات اللعب
- 24.....1-6- نظرية الطاقة الزائدة
- 24.....2-6- نظرية الترويح
- 24.....3-6- نظرية الميراث
- 24.....4-6- نظرية الغريزة
- 24.....5-6- نظرية التواصل الاجتماعي
- 25.....6-6- نظرية التعبير الذاتي
- 25.....7- دور اللعب في تكوين الاطفال
- 25.....1-7- الجانب الاجتماعي
- 26.....2-7- الجانب النفسي
- 26.....3-7- الجانب الحركي والنفسي الحركي
- 27.....4-7- الجانب البدني
- 27.....5-7- الجانب الاخلاقي
- 27.....6-7- الجانب العقلي
- 27.....7-7- الجانب العلاجي
- 27.....8- أنواع اللعب
- 27.....1-8- الالعب الصغيرة
- 27.....2-8- الالعب التمهيديّة
- 28.....3-8- ألعاب الفرق
- 29.....1-3-8- تصنيف ألعاب الفرق
- 29.....9- وظائف اللعب

- 29-1-9- وظيفة تكوين الذكاء .....
- 29-10- الأهمية التربوية للعب عند الطفل .....
- 30-11- الألعاب الشبه الرياضية .....
- 30-1-11- مفهوم الألعاب الشبه الرياضية .....
- 31-2-11- أقسام الألعاب الشبه الرياضية .....
- 31-1-2-11- من حيث طبيعتها .....
- 31-2-2-11- من حيث نشاطها .....
- 31-3-2-11- من حيث القانون .....
- 32-3-11- أهداف الألعاب الشبه الرياضية .....
- 32-1-3-11- الأهداف العامة .....
- 33-2-3-11- الأهداف الخاصة .....
- 33-1-2-3-11- المرحلة التحضيرية .....
- 33-2-2-3-11- المرحلة الرئيسية .....
- 33-3-2-3-11- المرحلة النهائية .....
- 33-4-11- خصائص الألعاب الشبه الرياضية .....
- 34-5-11- مبادئ الألعاب الشبه الرياضية .....
- 34-6-11- قيم وأغراض الألعاب الشبه الرياضية .....
- 35-7-11- تنظيم تعليم الألعاب الشبه الرياضية .....
- 36-8-11- أهمية الألعاب الشبه الرياضية .....
- 36-9-11- تصنيف الألعاب الشبه الرياضية .....
- 36-1-9-11- ألعاب جد نشيطة .....
- 36-2-9-11- ألعاب نشيطة .....
- 36-3-9-11- ألعاب ذات شدة ضعيفة .....
- 36-4-9-11- ألعاب ترويحية تثقيفية .....
- 37-10-11- طريقة تعلم الالعاب الشبه الرياضية .....
- 38-11-11- مبادئ اختيار استخدام الالعاب الشبه الرياضية .....
- 39-12-11- استخدامات الالعاب الشبه الرياضية .....
- 39-1-12-11- استخدامات في دروس التربية البدنية والرياضية .....

- 40..... 11-12-2- تستخدم كمنشط تنافسي
- 40..... 11-12-3- تستخدم كعنصر من عناصر المرح و السرور
- 41..... 11-12-4- تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها
- 41..... 11-12-5- تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية
- 41..... 11-13- تكرر الالعب الشبه الرياضية
- 42..... 11-14- أهم الوسائل المستعملة في الالعب الشبه الرياضية
- 42..... 11-15- صفات البرنامج المثالي للالعب الشبه الرياضية
- 44..... 11-16- مبادئ تدريس الالعب الشبه الرياضية
- 45..... 11-17- ملاحظات خاصة بالالعب الشبه الرياضية
- 46..... خلاصة

## الفصل الثاني : المهارات الحركية

- 48..... تمهيد
- 49..... 1- المهارة الرياضية
- 49..... 1-1- مفهومها
- 49..... 1-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية
- 49..... 1-3- خصائص المهارة الرياضية
- 49..... 1-3-1- تعلم المهارة
- 50..... 1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية
- 50..... 1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات
- 50..... 1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية
- 50..... 1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها
- 50..... 2- تصنيف المهارات الرياضية
- 51..... 3- مفهوم المهارات الأساسية
- 51..... 3-1- تقسيم المهارات الأساسية
- 51..... 3-2- المهارات الأساسية بدوت كرة
- 51..... 3-2-1- الجري وتغيير الاتجاه
- 51..... 3-2-2- الوثب ( الارتقاء )
- 52..... 3-2-3- الخداع و التمويه بالجسم

52.....	3-3- المهارات الاساسية القاعدية بالكرة
52.....	3-3-1- التمرير
53.....	3-3-2- استقبال الكرة
54.....	3-3-3- الجري بالكرة
55.....	3-3-4- المراوغة
57.....	3-3-5- التصويب
58.....	4- التعلم الحركي
58.....	4-1- مفهوم التعلم الحركي
58.....	4-2- مبادئ التعلم الحركي
58.....	4-2-1- الاستيعاب
58.....	4-2-2- التشويق والاثارة
58.....	4-2-3- الاتقان والثبات و التجارب السابقة
59.....	4-2-4- الممارسة
59.....	4-2-5- النضج
59.....	4-2-6- النمط الجسمي
59.....	4-2-7- المزاج وأنماطه
59.....	4-3- مراحل التعلم الحركي
59.....	4-3-1- وجهات نظر في مراحل التعلم الحركي
61.....	5- خصائص المهارات الحركية الرياضية
62.....	6- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
63.....	7- طرق تعليم المهارات الحركية
63.....	7-1- الطريقة الكلية
63.....	7-2- الطريقة الجزئية
64.....	7-3- الطريقة المختلطة ( الكلية الجزئية )
64.....	8- وسائل تعلم المهارات الحركية
65.....	8-1- الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم
65.....	8-1-1- الوسائل السمعية
66.....	8-1-2- الوسائل البصرية

66.....	3-1-8- الوسائل السمعية - البصرية
66.....	4-1-8- الوسائل العلمية
76.....	خلاصة

### الفصل الثالث : المراهقة المبكرة (12-15 سنة )

78.....	تمهيد.....
81.....	1- مفهوم المراهقة.....
81.....	2- تعريف المراهقة .....
81.....	1-2- المعنى اللغوي.....
82.....	2-2- المعنى الاصطلاحي .....
82.....	3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة .....
83.....	4- تحديد مراحل المراهقة .....
83.....	1-4- المراهقة المبكرة (12-15) سنة .....
83.....	2-4- المراهقة الوسطى ( 15-17) سنة .....
84.....	3-4- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة .....
84.....	5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة .....
84.....	1-5- النمو الجسمي .....
84.....	2-5- النمو المرفولوجي .....
84.....	3-5- النمو النفسي .....
85.....	4-5- النمو الاجتماعي .....
85.....	5-5- النمو العقلي المعرفي .....
86.....	6-5- النمو الوظيفي .....
86.....	7-5- النمو الحركي .....
87.....	8-5- الانفعالي .....
87.....	9-5- الجنسي .....
88.....	6- حاجيات المراهق .....
88.....	1-6- الحاجة للمكانة .....
88.....	2-6- الحاجة للاستقلال .....
89.....	3-6- الحاجة الجنسية .....

- 89.....4-6- الحاجة الى تحقيق الذات والانتماء
- 90.....5-6- الحاجة للعطف والحنان
- 90.....6-6- الحاجة للنشاط و الراحة
- 90.....7- أشكال المراهقة
- 91.....1-7- المراهقة المتوافقة
- 91.....1-1-7- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
- 91.....2-7- المراهقة المنطوية
- 92.....1-2-7- العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية
- 92.....3-7- المراهقة العدوانية (المتمردة)
- 92.....1-3-7- العوامل المؤثرة في المراهقة العدوانية
- 92.....4-7- المراهقة المنحرفة
- 93.....1-4-7- العوامل المؤثرة في المراهقة المنحرفة
- 93.....8- مشاكل المراهقة
- 93.....1-8- مشاكل النمو
- 93.....2-8- مشاكل نفسية
- 94.....3-8- مشاكل انفعالية
- 94.....4-8- مشاكل اجتماعية
- 94.....5-8- مشاكل جنسية
- 95.....6-8- مشاكل صحية
- 95.....9- مظاهر مرحلة المراهقة
- 95.....10 - أهمية المراهقة في التطور الحركي
- 96.....11 - أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 96.....12- خصائص مرحلة المراهقة المبكرة (12-15) سنة
- 97.....1-12- مظاهر النمو خلال هذه المرحلة
- 97.....1-1-12- النمو الحركي
- 97.....2-1-12- النمو الجسمي
- 98.....3-1-12- النمو العقلي
- 99.....4-1-12- النمو الفيزيولوجي

99	12-1-4-1- من الجانب الجنسي
100	12-1-4-2- العوامل الفيزيولوجية
101	12-1-4-3- العوامل المرفولوجية
101	12-1-5- التغيرات الاجتماعية
103	12-1-6- التغيرات النفسية
107	13- التلميذ و الممارسة
107	13-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية التلميذ (12-15) سنة
107	13-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
108	13-2-1- الحاجة الى الاثارة و المتعة
108	13-2-2- الحاجة الى الانتماء
108	13-2-3- الحاجة الى اثبات الذات ( النجاح )
109	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

112	تمهيد
113	1- منهج البحث
113	2- أداة البحث
113	3- عينة البحث وكيفية اختيارها
113	3-1- تكافؤ مجموعتي البحث
115	4- ضبط متغيرات البحث
115	4-1- التغير المستقل
115	4-2- المتغير التابع
115	5- مجالات البحث
115	5-1- المجال البشري
115	5-2- المجال المكاني
116	5-3- المجال الزمني
116	6- الأسس العلمية لأداة البحث

116.....	1-6- الصدق
116.....	2-6- الثبات
116 .....	3-6- الموضوعية
116.....	7-الأدوات و الوسائل الإحصائية للبحث
116.....	1-7- أدوات البحث و مواصفات الإختبارات
116.....	1-1-7- أدوات البحث
117.....	2-1-7- مواصفات الإختبارات
117.....	1-2-1-7- اختبار التمرير والاستلام
118.....	2-2-1-7- اختبار التنطيط
118.....	3-2-1-7- اختبار التصويب
119.....	8- الوسائل الإحصائية
122.....	خلاصة

### الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

124.....	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الإختبارات
124.....	1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة
126.....	2-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى
132.....	3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية
133.....	2- مقابلة النتائج بالفرضيات
133.....	1-2- الفرضية الأولى
133.....	2-2- الفرضية الثانية
134 .....	4-2- الاستنتاجات
135 .....	5-2- التوصيات
136.....	الخلاصة العامة

قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
15	جدول يبين حوصلة ما توصلت إليه الدراسات المشابهة.	01
114	جدول يوضح تكافؤ العينة ( المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ) في إختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامج .	02
124	جدول يبين مستوى دلالة الفرق الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي	03
125	جدول يبين مستوى دلالة الفرق الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	04
126	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى والثانية متوسط للمجموعة التجريبية	05
127	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثالثة والرابعة متوسط للمجموعة التجريبية	06
128	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية	07
129	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثانية و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية	08
130	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية	09
131	جدول يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثانية و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية	10
132	جدول يبين مستوى دلالة وحساب الفروق حسب الجنس. للمجموعة التجريبية	11

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يمثل التصميم التجريبي المستخدم في البحث .	113
02	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي	124
03	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي	125
04	أعمدة بيانية تمثل الفرق بين نتائج السنة الاولى و السنة الثانية متوسط للمجموعة التجريبية	126
05	أعمدة بيانية تمثل الفرق بين نتائج السنة الثالثة والرابعة متوسط للمجموعة التجريبية	127
06	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين السنة الاولى والثالثة متوسط للمجموعة التجريبية .	128
07	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين السنة الثانية والرابعة متوسط للمجموعة التجريبية .	129
08	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين السنة الاولى والرابعة متوسط للمجموعة التجريبية	130
09	أعمدة بيانية تمثل الفروق بين السنة الثانية والثالثة متوسط للمجموعة التجريبية	131
10	أعمدة بيانية تمثل نتائج حساب الفروق حسب الجنس للمجموعة التجريبية	132

## مقدمة :

يعتبر التعليم أداة تحقيق التنمية البشرية و الإجتماعية و الإقتصادية ، فالشعوب التي أدركت هذه الحقيقة مبكرا تمكنت من إستثماره في تنمية مواردها البشرية و تنشيط مؤسساتها الإجتماعية و الإنتاجية ، في حين بقيت الشعوب التي لم تدرك هذه الحقيقة تعاني التخلف في جميع مظاهره .

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة متقدمة لدى الدول ، من خلال دورها الفعال في تكوين الشخصية الناضجة ، و في تكوين مواطن مسؤول ، كذلك إشباع حاجياته الأساسية من خلال اللعب و النشاط الترويحي و إتاحة فرص التجريب و الإكتشاف ، لتنمو لديه قدرة الإبداع و الإنتاج .

أدى التطور السريع للحياة إلى تغير الكثير من المفاهيم و منها مفهوم التربية البدنية و الرياضية في مدارسنا بشكل عام ، و يعد درس التربية البدنية الحجر الأساس في تكوين النشء حيث يعمل على تنمية جوانب الشخصية و تعلم المهارات و الألعاب المنظمة في درس التربية الرياضية ، هذا بجانب إكتساب المعارف و المعلومات ، فمن خلال درس التربية البدنية و الرياضية ، يكتسب التلميذ خبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن ينمو نموا بدنيا و نفسيا و إجتماعيا و عقليا . يعد اللعب أحد الوسائل المهمة في ذلك ، و هو أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية التلميذ ، و ذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته و قدراته و إبداعاته ، كما أنه مجالا غني بالأنشطة التي تشبع المراهق في المرحلة المبكرة الملحة للحركة و التأمل و التفكير و الإبداع و التي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية و الحركية و النفسية و الفيسيولوجية و المهارية ، إذ أن اللعب يزوده بالخبرات و المعلومات بطريقة تلقائية .

يرى التكريتي بأن اللعب يحتل مكانة حيوية في حياة الطفل و المراهق ، فهو مدخل أساسي لنموه من جميع الجوانب العقلية و البدنية و الإجتماعية و المعرفية و الإنفعالية و اللغوية ، و هو من أدوات التعلم و إكتساب الخبرة . يعتمد درس التربية البدنية على عدة أساليب و وسائل مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة و تمثل الألعاب الشبه الرياضية في الرياضة أهمية إستثنائية ، و مدخلا جديدا يوفر كافة المستلزمات التي تأخذ نحو الأحسن ، لتطوير مستوى الأفراد و التعبير عن رغباتهم و ميولهم ، و يؤكد الرومي " أن الألعاب الشبه الرياضية تحقق فوائد ملموسة فيما يتعلق بتعليم المهارات الحركية و الإلتزان الحركي و الفعالية و النمو الجسمي و العقلي " <sup>1</sup>.

تشكل الألعاب الشبه الرياضية جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي ، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي تدريبي للفئات العمرية المختلفة ، حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الشبه الرياضية و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم . <sup>2</sup>

<sup>1</sup> وديع ياسين التكريتي ، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2012 ، ص 7 .

<sup>2</sup> جاسم محمد نايف الرومي ، أثر برنامجي الألعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات الحركية لأطفال الرياض ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، 1999 ، ص 25 .

و لما كان الإعتناء بالمراهقة في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم التالية ، كذا يجب الإهتمام بهذه المرحلة و عدم إهمالها و العمل على الإستفادة منها من خلال إستثمار طاقات الأفراد و توجيههم الوجهة التربوية السليمة.<sup>1</sup>

يتميز المراهق في هذه المرحلة العمرية بتعطشه للحركة الكبيرة ، و عليه لابد من إرواء هذا التعطش للحركة من خلال إعطائه مجال واسع من اللعب و تعدد الألعاب الشبه الرياضية النوع المميز لدى المراهق في هذه المرحلة العمرية ، لذا يستلزم على الأستاذ الإستغلال الأمثل لهذا الإندفاع نحو مختلف الألعاب ، و توظيف ذلك في تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية للتلميذ ، و إختيار الخبرات الخاصة بالألعاب تستلزم منه أن يفهم طبيعة العملية التعليمية ، خاصة في ما يمكن تطبيقه في تعلم الحركة ، ليس فقط في كيفية إكتساب التلميذ للحركة ، و لكن أيضا في طبيعة المعلومات التي تتعلق بدرجة التعلم و نوعيته و التي يتميز بها التلميذ في كل مرحلة من مراحل نموه .

وتعد مرحلة المراهقة المتأخرة من أهم مراحل الحياة و أكثرها خطورة فالإهتمام بالمراهق في سن مبكر يعني الإهتمام بالمجتمع ككل لأنه ثروة الأمة و عمادها و مستقبلها ، حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتعلم ، لأن التلميذ يتميز هنا بالحركة الهادئة و السيطرة الحركية خلال درس التربية الرياضية .

لذلك و جب على المسؤولين و المخططون لبرامج تربية الأطفال و المشرفون على العملية التربوية إلى التفكير و التخطيط المنظم و الدقيق ليتمكنوا من تصميم و إعداد برامج تربوية غنية بالمهارات و الأنشطة الحركية و الفنية والموسيقية التي تهدف إلى تحقيق النمو الشامل للتلميذ جسديا و عقليا و إجتماعيا .<sup>2</sup>

والربط بين الألعاب الشبه الرياضية و المهارات الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة لا يتأتى إلا بوضع برنامج تعليمي مصمم وفقا لإحتياجات المرحلة السنية قيد الدراسة (المراهقة المبكرة) ، هذه المرحلة الهامة التي تعتبر فترة بذرة خصبة لزرع معالم و إستراتيجيات تعليمية من أجل الوصول بفرد لائق حركيا و بدنيا ، وهذا ما دفع بالباحث لإختيار هذا الموضوع ، بالإضافة إلى رغبة من الباحث في تناوله ، خاصة مع النقص الواضح في برامج الألعاب الشبه الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط و المتعلقة بتحسين المهارات الحركية .

من هذه الأهمية عمل الباحث على توضيح مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة) .

<sup>1</sup> بيريفان عبد الله المفتي ، أثر إستخدام برنامجين بالألعاب الحركية و الألعاب الإستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية و السلوك الإستكشافي لدى تلاميذ الصف الثاني ابتدائي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، الموصل ، 2005 ، ص 76 .

<sup>2</sup> سمير نعيم أحمد ، أهل مصر ( دراسة في عبقرية البقاء و الإستقرار ) ، الجزء الأول ، مركز أوفست ، القاهرة ، 1993 م ، ص 46 .

# الجانب التمهيدي

## 1- الإشكالية :

يولد الطفل مزودا بعدة غرائز وميول تنتقل بالوراثة وتدفعه إلى أن يسلك سلوكا معيناً يحقق غرضا خاصا ، والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهورا وأبقاها في مراحل نموه فهو الذي يدفعه إلى استكشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله وحيث أنه كائن نشط ومستكشف فإن الجزء الأكبر من تعلمه يأتي من خلال الحركة .

يلاحظ من يعمل في مجال التربية البدنية و الرياضية وجود برامج و مناهج و إستراتيجيات و أساليب تعليمية محددة ، وبالرغم من التطور الحاصل في بناء المناهج وصولا إلى المقاربة بالكفاءات ، لاتزال منظومتنا التربوية لم ترقى إلى ما نصبوا إليه بالنظر لعدة عوامل متداخلة فيما بينها يرجعها الاختصاصيون في مجال التربية البدنية إلى نقص التطبيق الفعلي لتلك البرامج و المناهج على أرض الواقع و عدم تقديم ذلك في طابع مسلي و مشوق مما أدى إلى نوع من الروتين و التقليد ، وعدم الاهتمام الكافي من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية بتنمية علمية و صحيحة لأهم المهارات الحركية الأساسية التي تبنى عليها الحركة و غالبية الألعاب الرياضية ، كما سجلنا نقصا واضحا في برامج متخصصة لهذه المرحلة الهامة ، خاصة برامج الألعاب ، لذا جاءت الحاجة الماسة لتصميم و وضع برنامج يتناسب طبيعة هذه المرحلة العمرية .

" تعتبر مرحلة المراهقة الاولى (12-15 ) مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالمراهق لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة يستطيع التحكم فيها بدرجة أفضل .

ويلاحظ اللعب مثل الجري ، المطاردة ، العوم ، السباق ، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى المراهق " <sup>1</sup>.

بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية ، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد المراهقين في تفهمهم للمحيط الذي يعيشون فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية .

يعرف علماء النفس : " أن اللعب دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار وبصورة مختلفة له وظيفة حيوية تتجلى في إعداد وتدريب الصغار حياة الكبار وكذا تنمية وظائفهم الجسمية والعقلية و الاجتماعية ، وكما يخفف أيضا من حدة التوتر والقلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل والمراهق وقد يكون وسيلة لتجديد النشاط والتسلية والترفيه حيث يشعر الفرد بالتعب والإجهاد والملل في العمل .

1 د حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط 5 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1995 ، ص 267.

وإذا ما كان اللعب ضروري لمرحلة المراهقة الأولى و ذلك لما يواجهه المراهق من اهتمام بالغ نحو جسده بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تلعب دورا هاما في حياته وكذلك لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجاتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلهذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوسهم مما تقرّبهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الحركية وقدراته البدنية .

انطلاقا من أهمية الألعاب الشبه الرياضية ومدى تأثيرها في المهارات الحركية اخذنا الفضول العلمي لاقتراح برنامج تدريبي خاص بتحسين المهارات الحركية حيث شمل مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية بطريقة تناسب الفئة العمرية ( 12 – 15 ) .

ومن هذا كله يتبادر إلى أذهاننا طرح إشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في السؤال التالي :

**ما مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط**

**15-12 سنة ؟**

ويمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلين التاليين :

- \* هل يختلف تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب السن ؟ .
- \* هل يختلف تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب الجنس ؟ .

**2- فرضيات البحث :**

**2-1- الفرضية العامة :**

للألعاب الشبه رياضية تأثير على المهارة الحركية لدى تلاميذ الطور 12 – 15 .

**2-2- الفرضيات الجزئية :**

- \* يختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب السن .
- \* يختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على المهارة الحركية لتلاميذ الطور المتوسط حسب الجنس .

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

\* تكمن أسباب اختيار هذا البحث وهي نابعة من الواقع الممل الذي يعيشه تلاميذ الطور المتوسط من خلال منهج التربية البدنية والرياضية الذي يكاد يخلو من الجانب الترفيهي واللعب بالرغم من محاولة اساتذة التعليم المتوسط تطبيق المناهج الجديدة كالمقاربة بالكفاءات الا الجانب الروتيني لا زال يتخلل حصص التربية

البدنية والرياضة في مرحلة التعليم المتوسط، حيث تمحورت دراستنا حول مساهمة الألعاب الشبه الرياضية اثناء الحصة في التأثير على المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط، محاولين فيها لفت الانتباه للعاملين في هذا المجال إعطاء هذه الألعاب الأهمية البالغة التي تكتسبها في حصص التربية البدنية والرياضية، وتحديد الانعكاس الذي تلعبه في تكسير الروتين للتلاميذ وتحسين الحالة المزاجية واستغلالها في تحسين مهاراتهم الحركية .

\* كذلك من أسباب اختارنا لهذا الموضوع حب تلاميذ هذه الفئة العمرية للعب في وسط الضعف التكويني لبعض المربين والاساتذة و مللهم من ظروف التعليم مع قلة المراقبة و التفتيش أدى بهم الى الالامبالاة بأهمية هذه الالاعاب الشبه الرياضية لهذه الفئة العمرية .

\* وكذلك لنقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع ، يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام بمثل هذا النوع من البحوث، حيث نسعى من خلاله تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغية إثراء المكتبة الجزائرية بمثل هذا النوع من الدراسات ، وهناك اسباب أخرى لاختيارنا هذا الموضوع هي :

-نظرة التلميذ المراهق للمؤسسات التربوية على انها مكان ممل و متعب لقة الترفيه و الضغط الذي يعيشونه من تراكم وصعوبة الدروس التعليمية للمواد التربوية الاخرى .

-وعى الاساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية بتحسين جميع جوانب التلميذ الحركية والبدنية والنفسية والاجتماعية لكن عدم وجود رصيد علمي كافي للأستاذ أدى الى تكرار مجموعة محددة وبسيطة من الالاعاب مما أدى الى ابقاء الممل و الروتين في حصص التربية البدنية والرياضة .

#### 4- أهداف البحث :

تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة المراهق ، ومدى تأثيرها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب المهاري بالإضافة إلى الأهداف التالية :

- معرفة فائدة الألعاب الشبه الرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (( النفسية ، الاجتماعية البدنية ، الصحية ، الخلقية ))
- إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية .
- معرفة أهمية مراعاة الفروق الموجودة بين التلاميذ كعامل السن والجنس .
- إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين الأداء الحركي للمراهق .
- تعميم مفهوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة الاولى بمختلف جوانبها .

## 5- أهمية البحث :

- يمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي :
- كشف وتحديد مستوى المهارات الحركية لعينة البحث (12-15 سنة) .
- معرفة أهمية استخدام الألعاب الشبه الرياضية في دروس التربية البدنية و الرياضية و معرفة أثرها على تلاميذ الطور المتوسط .
- إثراء لمجموع الدراسات الخاصة في المجال الرياضي .
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية شخصية المراهق و تحسين مهاراته الحركية

## 6- مصطلحات البحث :

سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث .

### الألعاب الشبه رياضية :

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً ، وسهلة في أدائها ، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ، ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ، ويمكن ممارستها في أي مكان ، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق .<sup>1</sup>

### تعريف إجرائي :

هي تلك الألعاب البسيطة في قوانينها و تنظيمها يمكن تأديتها حتى في مساحات صغيرة ، وبأعداد صغيرة و كبيرة بأدوات و بدونها ، و تمثلت في دراستنا في مجموعة الألعاب الهادفة إلى تحسن المهارات الحركية قيد الدراسة حسب النشاط الممارس .

### المهارات الحركية :

لقد من قبل "كلارك" إمكانية الفرد للقيام بأداء المهارات المختلفة أو الاشتراك في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذه القدرة الحركية تتطور وتنمو نتيجة التدريب وتفاعلها مع الخصائص الجسمانية<sup>2</sup>

### التعريف الاجرائي :

هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الجهد في أقل زمن ممكن .

<sup>1</sup> إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002 ، ص 26 .

<sup>2</sup> محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 2001ص90

## المراهقة الاولى :

هي فترة انتقالية حساسة من الطفولة الى مرحلة أخرى وهي فترة صعبة لأنها تتميز بتراكم الطاقات عند الفرد ويكتشف أنه الأقوى باستطاعته تغيير العالم، وذلك المراهق كبير جسميا وتعصب نفسيا .

### تعريف إجرائي :

هي المرحلة التي تلي الطفولة و لها ميزات خاصة ، تتميز ببطء في النمو بصفة عامة ، و تعتبر مرحلة هامة في إكتساب الحركة .

## 7- الدراسات المشابهة و المشابهة :

إن إستطلاع الدراسات المشابهة له الأثر الكبير في تحديد المشكلة و وضعها في المكان المناسب ، فهي مصدر إلهام قوي لكل باحث ، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى ، و تمهيد لبحوث قادمة ، و كذلك تضمن عدم تكرار الأفكار أو الأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات ، كما تفيد الباحث في الإستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها ، و كذلك في إستكمال الجوانب التي وقفت عندها الدراسات السابقة .<sup>1</sup>

و عليه فإنه في هذا الفصل يتم عرض تحليل للدراسات المشابهة التي أمكن التوصل إليها و التي تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي ، و التي تساعد الباحث على إنارة الطريق في ما يتصل بمشكلة البحث عينة البحث ، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية و أهم النتائج المتوصل إليها في تلك الدراسات :

### 1- الدراسة الأولى : دراسة دكتوراه منشورة لأحمد ممدوح زكي 1985 بعنوان : " أثر إستخدام الألعاب

الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية "

هدفت الدراسة إلى :

1-تحديد أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية على تحسين اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية .

2-مقارنة العائد من إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية

لتلاميذ الصف الدراسي الأول بالمرحلة الإعدادية بمثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية لنفس الغرض .

**منهج البحث :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين ضابطة و تجريبية .

**عينة البحث :** تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية و قد بلغ عددها 70 (مجموعة ضابطة و الأخرى تجريبية) .

<sup>1</sup> دلال القاضي ، محمود البياتي ، منهجية و أساليب البحث العلمي و تحليل البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ، الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان ، 2008 ، ص 84 ، 85 .

و قد إستخدم الباحث بعض إختبارات اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة و الذي قام ببنائه و تقنيه محمد صبحي حسنين بإستخدام التحليل الإحصائي .

المعالجة الإحصائية :المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار ( ت ) و النسبة المئوية .

**أهم النتائج :**

1-وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي إستخدم معها برنامج الألعاب الصغيرة بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضية .

2-إستخدام طريقة الألعاب الصغيرة في جزء الإعداد البدني بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ بدرجة تفوق مثيله الذي يستخدم التمرينات التقليدية .

**2- الدراسة الثانية : دراسة دكتوراه منشورة لنوال شلتوت 1988 بعنوان : " فاعلية برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تطوير دقة الأداء و أثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلاميذ المدرسة الابتدائية "**

هدفت الدراسة إلى :

1-وضع برنامج ألعاب صغيرة مقترح لتطوير الدقة .

2-دراسة أثر برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتطوير الدقة على أداء بعض المهارات في درس التربية الرياضية لتلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية .

**منهج البحث :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية .

**عينة البحث :** تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية المشتركة من الصف الخامس و قد بلغ عددهم 100 تلميذة .

و قد إستخدم الباحث :

1-إختبار الدقة بكرة السلة في دوائر متداخلة مرسومة على الحائط .

2-إختبار المهارات و يشمل : التميريرة الصدرية على الحائط لمدة 30 ثا ، التصويب بإعطاء 15 محاولة للتصويب على هدف السلة للصغار ، رمي الكرة لأبعد مسافة ، إختبار الوثب العالي .

المعالجة الإحصائية :المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار ( ت ) .

**أهم النتائج :**

1-وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية للمهارات المقاسة .

2-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المهارات .

3- الدراسة الثالثة : دراسة دكتوراه منشورة مصطفى حسين إبراهيم باهي 1989 و موضوعها " تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالسعودية " .

وقد هدف البحث إلى :

التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد العينة من خلال المقارنة بين القياس القبلي و البعدي .

منهج البحث : إستخدام الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث : شملت عينة البحث 140 طالبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب المستوى العام بالكلية المتوسطة بالرس في العام الدراسي 1988 من الذين يدرسون مقرر الألعاب الصغيرة .

وقد طبق عليها برنامج ألعاب صغيرة لمدة 8 أسابيع و بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا .

المعالجة الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار ( ت ) معامل الارتباط لبيرسون .

أهم النتائج :

- أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أفضل من البرنامج المستخدم حاليا ( التقليدي ) في ما يتعلق بمستوى اللياقة البدنية للطلاب .

4- الدراسة الرابعة : دراسة دكتوراه منشورة حنان أحمد رشدي عسكر 1990 بعنوان : " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و البدنية و المهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة من سن 5-6 سنوات

وقد هدف البحث إلى :

1- وضع برنامج للألعاب الصغيرة لطفل ما قبل المدرسة 5-6 سنوات .

2- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المهارات الحركية ( العدو ، الرمي ، الوثب ) و في بعض القياسات الفيسيولوجية ( النبض ، الضغط ) و كذلك بعض القياسات البدنية ( السرعة ، قدرة الرجلين ، قدرة الذراعين ) .

المنهج المستخدم : إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 56 طفا و طفلة من بين أطفال حضانة مدرسة أسماء فهمي القومية المشتركة ، قسمت إلى مجموعتين ، بواقع 28 طفلا لكل منهما ، نصفهم من الذكور ، و النصف الآخر من الإناث ، و تم تنفيذ الألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية من قبل الباحثة المتضمن عشر و وحدات تعليمية من أربعة دروس بواقع درسين أسبوعيا ، زمن كل درس 45 دقيقة ، أما المجموعة الضابطة فنفذ عليها برنامج الروضة .

وقد إستعملت الباحثة الإختبارات التالية :

أ- إختبارات بدنية و مهارية : و شملت :

1- إختبار جري 25 م ، 2- الوثب العريض من الثبات ، 3- رمي كرة تنس لأقصى مسافة بالمتز4،-الجري في المكان لمدة 2 دقيقة ( حساب عدد المرات )، 5- الوثب العمودي من الثبات ، 6- رمي كرة الهوكي لأقصى مسافة.

ب - قياسات فيسيولوجية :

1- قياس معدل النبض عن طريق المسك و الحساب من شريان رسغ اليد ، 2- قياس ضغط الدم .

ج- بعض القياسات الانتروبومترية .

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار ( ت ) معامل الارتباط لبيرسون .

أهم النتائج : 1- البرنامج التجريبي للألعاب الصغيرة له أثر إيجابي في تحسن مستوى المهارات الحركية ، 2- البرنامج التجريبي له أثر إيجابي على قياسات النبض عدا الضغط ، 3- تحسن اللياقة البدنية لأطفال الحضانة .

5- الدراسة الخامسة : دراسة دكتوراه منشورة للخياط وشيت 1998 " أثر إستخدام الألعاب الصغيرة بالقسم الإعدادي لدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للطالبات "

و قد هدفت الدراسة إلى :

1- تحديد أثر إستخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من الدرس في تحسين اللياقة البدنية لطالبات الصف الأول المتوسط .

2- مقارنة العائد من إستخدام الألعاب الصغيرة مع مثيله الذي يستخدم التمارين البدنية في الجزء الإعدادي. منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث : شملت عينة البحث 80 تلميذة موزعة على مجموعتين تجريبية و ضابطة .

أدوات البحث : تم تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من الدرس على المجموعة التجريبية و بواقع لعبتين صغيرتين في كل درس و بواقع درسين في الأسبوع و لمدة ثلاث أشهر ، في حين طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي ( التمارين البدنية ) في الجزء الإعدادي إذ يستغرق 10 دقائق و قد تم إستخدام إختبار جري 50 ياردة للسرعة و الجلوس من الرقود لقياس مطاولة قوة عضلات البطن ، و الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، و الجري المتعرج لقياس الرشاقة كأدوات البحث.

المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، إختبار ( ت ) و النسبة المئوية .

أهم النتائج :

1- فاعلية إستخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية في تحسين مستوى اللياقة البدنية للطالبات .

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية و لمصلحة المجموعة التجريبية ( الألعاب الصغيرة ) و على حساب المجموعة الضابطة .

6- الدراسة السادسة : دراسة دكتوراه منشورة لوليد كمال محمود البرزنجي 2005 بعنوان " اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر ( 6-8 سنوات )

وقد هدف البحث إلى :

1- التعرف إلى أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر 6-8 سنوات .

2- معرفة الفروق بين البنين و البنات في قدرات الإدراك الحسي بعد تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة .

منهج البحث : إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث .

عينة البحث : تكونت عينة الدراسة من 60 تلميذ بعمر 6-8 سنوات بمدرسة الهلال بمدينة خانقين بالعراق ، و تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة و تجريبية .

المعالجة الإحصائية : تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS لحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات أهم النتائج :

1- إستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في الخطط التدريسية ساعد في تطوير قدرات الإدراك الحسي - الحركي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

2- إن الأداء المشترك للألعاب الصغيرة من قبل البنين و البنات بنفس الوقت في درس التربية الرياضية قد و فرت الخبرات الحركية بشكل متساوي لهم مما أدى إلى عدم ظهور فروق معنوية بين الجنسين في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لقدرات الإدراك الحسي - الحركي .

7- الدراسة السابعة : دراسة دكتوراه منشورة لعبد الله رمضان 2007 بعنوان : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية و الرياضية " .

وقد هدفت الدراسة إلى :

1- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية بإستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية ، 2- دراسة خصوصيات طفل 9-12 سنة ، 3- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

المنهج المستخدم : إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من 90 تلميذ تم إختيارهم بطريقة عشوائية حيث قسمها الباحث لمجموعتين متساويتين تجريبية و أخرى ضابطة .

المعالجة الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين ، التجانس ، إختبار ( ت ) ستودنت .

### أهم النتائج :

- 1- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الإختبارات البعدية بالنسبة للإختبارات القبلية .
- 2- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الإختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة .

8- الدراسة الثامنة : دراسة دكتوراه منشورة لهيثم محسن الكلابي 2008 بعنوان : " اثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (05) سنوات " .  
و قد هدفت الدراسة إلى :

- 1- إعداد ألعاب صغيرة لتطوير الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض بعمر (05) سنوات .
  - 2- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى الأطفال بعمر (05) منهنج البحث : إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .
- عينة البحث : أطفال الرياض بعمر (05) سنوات في مركز محافظة بابل حيث بلغ حجم عينة البحث في التجربة الرئيسية 190 طفلا من مجتمع الأصل والبالغ (865).

### أهم النتائج :

- 1- إستعمال الألعاب الصغيرة كان له تأثيرا إيجابيا في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى أطفال (05) سنوات.
- 2- للألعاب الصغيرة أفضلية واضحة في تطوير الإدراك الحس - حركي لدى أطفال الرياض بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

9- حوصلة نتائج الدراسات المشابهة : من خلال الدراسات المقدمة في هذا الفصل يمكن توضيح أوجه التشابه و الإختلاف بين هذه الدراسات في ما بينها و بينها وبين دراستنا الحالية في الجدول رقم ( 01) .

العناصر الأساسية	الاهداف	المنهج المستخدم	المجال الزمني	رقم			وسائل جمع البيانات	المعالجة الإحصائية	أهم النتائج
				عدد	نوع	إجمالي			
حوصلة نتائج الدراسات المشاهدة	غالبية الدراسات وضعت من أجل : وضع برامج ألعاب و التعرف على أثرها في تنمية : بعض عناصر اللياقة البدنية و بعض المهارات الحركية الأساسية. وبعض الجوانب الحركية و الحسية . في حين جاءت دراساتنا من أجل التعرف على تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط.	كل الدراسات إستخدمت المنهج التحريبي نظر لطبيعة و إجراءات تلك الدراسات. كما هو الحال في دراستنا هذه .	أجريت الدراسات المقدمة في الفترة بين 1985-2011 . في حين جاءت هذه الدراسة لسنة 2016 .	تراوح حجم العينة في الدراسات المشاهدة ما بين 20-100 في حين كانت في دراستنا الحالية 160 تلميذ وتلميذة .	غالبية الدراسات اختارت التلاميذ كعينة لجمع البيانات و لكن جلها اختار تلاميذ مرحلة الروضة ، و المرحلة الابتدائية (4-10 سنوات ) في حين طبق بحثنا مع تلاميذ الطور متوسط 12-15 سنة .	إختلفت الدراسات السابقة في طريقة إختيار العينة ، فمنها العشوائية ، العمدية ، أما في بحثنا فتم إختيارها بالطريقة العشوائية.	إتفقت كل الدراسات المشاهدة على إستخدام الإختبارات البدنية و الحركية و بعض المقاييس لقياس متغيرات الدراسة ، مع وجود بعض الدراسات القليلة التي إستعملت الإستبيان نظر لطبيعة تلك الدراسات . في حين إستعملنا الإختبارات لقياس المهارات التي قيد الدراسة .	إستخدمت معظم الدراسات التصميم التحريبي ذو المجموعات التحريبية و الضابطة من خلال معامل الإرتباط بيرسون و إستخدام المتوسط الحسابي لإلحرف المعياري و إختبار t test لدلالة الفروق كأدوات إحصائية للمقارنة بين نتائج المجموعة التحريبية و الضابطة .واستعملت بعض الدراسات النسب المتوقعة ، في حين جمع بحثنا يقريبا جميع عناصر المعالجة الإحصائية المذكورة.	أكدت كل الدراسات على تأثير فعال لبرامج الألعاب على متغيرات تلك الدراسات مقارنة بالبرامج التقليدية .

جدول رقم (01) : يبين حوصلة ما توصلت إليه الدراسات المشاهدة والسابقة :

و قد ساهمت الدراسات المشابهة في الإستفادة منها في الآتي :

- إختيار المنهج المناسب .
- معرفة الهدف من إجراء هذا النوع من الدراسات .
- إختيار العينة الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة .
- إتباع بعض الإجراءات العملية و العلمية خاصة بالبحوث و المنهجية العلمية للبحث .
- التوصل إلى الأساليب المناسبة في جمع البيانات .
- وضع خطة المعالجة الإحصائية المناسبة للدراسة .
- مقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية .

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الألعاب الشبه الرياضية

تمهيد :

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض ، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة ، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية .

و حتى يتمكن الطفل أو اللاعب من السيطرة على اللعب أو المهارة الحركية يجب الوصول إلى مستوى معين من النمو ، و في الألعاب شبه الرياضية مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء أكان طفلا أم راشدا في أن يتعلم حسب قدراته و امكاناته وفقا لميوله و رغباته الذاتية .

## 1- تعريف اللعب :

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه ، في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه <sup>1</sup> .

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة ، شوريرال (1974) يتحدث عن " علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد ( معرف ) ، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت .

وحسب " روبن لنون " اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه <sup>2</sup> .

ويوضح العالم " جوتس موتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة .

ويعرفه شاطو CHATAU : " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات " <sup>2</sup>

فاللعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالاً للظهور ويصبح ضرباً من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضى ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق .

<sup>1</sup> عطية محمود: " مجلة علم النفس " ، 1949 ،

<sup>2</sup> . Les Jeu De L'enfant Après 3 ans . Sa Nature. Sa Discipline <sup>4</sup>eme Ed .J Varin Libraire Philosophique .Paris 1976.P29 .

## 2- قيمة اللعب :

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

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة .
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء .
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة .
- مساعدته على التكيف الاجتماعي .
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها<sup>1</sup> .
- ينفس على التوتر الجسمي و الانفعال عند التلميذ.
- يدخل الخصوبة و التنوع في حياة التلميذ.
- يعلم التلميذ أشياء جديدة عن نفسه و عن العالم المحيط به .
- يمكن الكبار من مساعدة التلميذ على حل مشكلاته الشخصية إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم .
- يتيح للتلميذ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته اليومية .
- يعطي للتلميذ و يشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للتلميذ جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للتلميذ الفرصة لاستخدام حواسه و عقله و زيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقوم للخلق إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة و الوجدانية و التضامن مع الزملاء .
- اللعب يوفر فرصة التعبير ، و هي حاجة أساسية عند الإنسان ، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> .N.E Medajaouiri .M.Rachid : **Amélioration Des Qualités Physique A Travers Les J.P.S.** (15-17) sous La Direction M .Dgaout .A. Juin. 91.P5

<sup>2</sup> عدنان عرفان مصلاح ، التربية في رياض الطفل ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 1995 ، ص4.

### 3- العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف بين التلاميذ أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباته في السنوات المتقابلة ، و يرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية :

#### 3-1- الصحة :

من الأكيد أن التلاميذ الأصحاء يلعبون أكثر من التلاميذ المرضى ، و أن الصحة تعطي طاقة للتلميذ و نشاطا و قوة و حرارة يستطيع استغلالها في اللعب . فكل الدراسات تجمع على أن التلاميذ الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب و لا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء .

#### 3-2 - الذكاء :

إن التلاميذ النبهاء يظهرون نشاطا أكثر و يلعبون بنسبة أكبر من الخاملين ، كما يظهر فيه نوع من التجديد ، و التلميذ الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي ، و تظهر هذه الفروق مع مرور الوقت أو الزمن .

#### 3-3 - البيئة :

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب و تؤثر بذلك تأثيرا مباشرا ، فنجد أن التلميذ الذي تتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا تتوفر لديه هذا العامل .

#### 4- أنواع اللعب :

#### 4-1 - اللعب العفوي :

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل ، وهو عبارة عن الوسيمة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية .

الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار .<sup>1</sup>

#### 4-2- اللعب التربوي :

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه ، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة

<sup>1</sup> عدنان عرفان مصلح ، التربية في رياض الطفل ، نفس المرجع ، ص 5-6

الاجتماعية<sup>1</sup>.

#### 4-3- اللعب العلاجي :

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص ، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام ، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب<sup>2</sup>.

#### 5 - أهداف اللعب :

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد ، وذلك لما تحفقه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية ، المعرفية والانفعالية ( العاطفية ) .

#### 5 - 1 - الأهداف النفسية الحركية :

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 الغير انتقالية كتحريك الرأس والجزع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم .

وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة ، وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة ، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية<sup>3</sup>.

#### 5 - 2 - الأهداف المعرفية :

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 المهار

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادي : طرق تدريس العاب الكرات ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2000 . ص 25 - 26

<sup>2</sup> المرجع نفسه ، ص 26

<sup>3</sup> بوغدة نواري ، عمارة نور الدين آخرون : مرجع سابق ، ص 34 - 37 .

التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها ، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها .

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء .

### 5 - 3 - الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين ، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، واحترام الحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة ، والمثابرة ، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى ، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني<sup>1</sup>.

### 6- نظريات اللعب :

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

### 6 - 1 - نظرية الطاقة الزائدة :

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه (( البذل غير الهادف للطاقة الزائدة )) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها

<sup>1</sup> بوغدة نواري ، عمارة نور الدين آخرون : مرجع سابق، ص 41 - 43 .

في وقت واحد ، وكنتيحة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة ، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة .

#### 6 - 2 - نظرية الترويح :

يوضح " جوتس موتس " القيمة الترويجية للعب ، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي ، والإجهاد العقلي والقلق النفسي .<sup>1</sup>

#### 6 - 3 - نظرية الميراث :

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

#### 6 - 4 - نظرية الغريزة :

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

#### 6 - 5 - نظرية التواصل الاجتماعي :

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

#### 6 - 6 - نظرية التعبير الذاتي :

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية

<sup>1</sup> بوغدة نوري، المرجع نفسه ، ص 22

أجهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب .<sup>1</sup>

## 7- دور اللعب في تكوين الأطفال :

يقول " لي - LEE " ( العب يكون الطفل ) عبر العب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق .

تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة وتساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بها ، الشيء الذي يجعله يلعب محتتما زملائه وخصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة .

## 7 - 1 - الجانب الاجتماعي :

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا وارتانها عاطفيا وانفعاليا ، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي .

والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا ، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء ، ولكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني .<sup>2</sup>

## 7 - 2 - الجانب النفسي :

الطفل كأني كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه ، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده .

عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل ، وكذلك فإن العمل يطور الجدية ، الإرادة ، ( الجرعة ) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية .

<sup>1</sup> إيلن ودع فرج : مرجع سابق ، ص 22-32

<sup>2</sup> عمر محمد التومي الشيباني : تطوير النظريات والأفكار التربوية ، 1981 ، ص 274

" إن المحللون النفسيون ينظرون إلي اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى " .<sup>1</sup>

(( كما يقول " ماردادا - P.MARDAGA " فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة ))<sup>2</sup>.

### 7-3 - الجانب الحركي والنفسي الحركي :

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات ( حذاقة ، تنسيق ، توازن ) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب ، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته .<sup>3</sup>

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن ، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات.

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح العاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية ، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة ، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان ) ومنه تنمية الإحساس المرئي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز ومحاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء ، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة واستقبالها ، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع) .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوة : علم النفس الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص 120

<sup>2</sup> ج . موزاق . م . بن زيادة : أثر اللعب في الروضة على التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الأولى ، رسالة ليل شهادة الليسانس ، تحت إشراف الأستاذ ، بن التومي عبد الناصر ، 1993 ، ص 46

<sup>3</sup> مجلة التربية ، العدد 66 ، سنة 1984 ، ص 52

في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة ، السلوك الحركي أحرق ، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق .

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتنمية المهارة الحركية ( المظهر الحسي الحركي ) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات .

#### 7 - 4 - الجانب البدني :

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فالعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتوضح أهمية اللعب في النمو الجسمي <sup>1</sup>.

#### 7 - 5 - الجانب الأخلاقي :

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار ، وأثناء اللعب يرفضون أدني غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة <sup>2</sup>.

#### 7 - 6 - الجانب العقلي :

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل ، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكيا وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية ، فلكي يلعب الطفل .

#### 7 - 7 - الجانب العلاجي :

العلاج باللعب من طرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسيا حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة

<sup>1</sup> سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1983 ، ص 47

<sup>2</sup> سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987 ، ص 167

الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريقة كل من " فرويد " واتبعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى الأطفال ويرى " كلاين " أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها <sup>1</sup>.

## 8- أنواع الألعاب :

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

- الألعاب الصغيرة (( البسيطة ))
- الألعاب التمهيدية
- ألعاب الفرق

## 8-1- الألعاب الصغيرة : (( البسيطة ))

سنتطرق إليها فيما بعد .

## 8-2- الألعاب التمهيدية :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل : لعبة كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب .

والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب

الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة .

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة

لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تعتبر مجالا مناسباً لأن يشبع فيه كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق ذاته الخاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة للممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً ، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً ، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق .

<sup>1</sup> ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، دمشق ، 1980 ، ص 164

### 8-3- ألعاب الفرق :

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وتحتاج هذه الألعاب إلى حالات لعب وملاعب ذات مقياس محدد وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب .

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التعرف واتخاذ القرار السليم ، كما أنها تعتبر مجالا لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية ، وتعتبر وسيلة تربية هامة ، لشغل الوقت الحر .

### 8-3-1- تصنيف ألعاب الفرق :

تصنف ألعاب الفرق وفقا للخصائص المميزة لها إلى ما يأتي :

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل : كرة القدم ، كرة اليد ، كرة الماء .
- الألعاب الجماعية التي لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل : كرة السلة ، كرة الشبكة ، وهوكي الميدان<sup>1</sup>.
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل : كرة الطاولة ، وكرة القبضة<sup>2</sup>.
- الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس ، وتنس الطاولة ، وكرة الريش ، والإسكواش .
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل : كرة القاعدة ، البيسبول ، الكريكيت ، واللاكروس .
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل : الجولف ، والبلياردو<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> ألو بلنيسكايا : نفس المرجع ، ص 164

<sup>2</sup> ألو بلنيسكايا : نفس المرجع ، ص 165

<sup>3</sup> إلين وديع فوج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، المرجع السابق ، ص 26 - 30

## 9- وظائف اللعب :

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده ، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم ، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والحركية للطفل ومن بين أكبر الوظائف نجد :

## 9-1- وظيفة تكوين الذكاء :

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، والملاحظة تترجم إلى كلام ، والكلام يتطلب فكر .<sup>1</sup>

## 10 - الأهمية التربوية للعب عند الطفل :

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب .<sup>2</sup>

فانطلاقا من رأي " شاتوا " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضا من العلماء من أيدهم وحاولوا إبراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية وبين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> خريف رقيق ، أوشيخ كرمو : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ ، رسالة لنيل شهادة الليسانس ، تحت إشراف بالعيد بيطار ، 2002، ص 8

<sup>2</sup> . Decvoly Et Monchamp : **Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Jeux éducatifs.**

Delachouse. Niestle 7ème Edit Paris 1978 . P 233

<sup>3</sup> Jean piegt : **La Formation Du Sumba le Chez L'enflent de la chausse** – Niestle 6ème Edit 1972 . P92.

## 11- الألعاب شبه الرياضية :

### 1-11- مفهوم الألعاب شبه الرياضية :

يعتبر مدخل الألعاب شبه الرياضية أحد طرق تعليم الألعاب الرياضية الكبيرة ، و من خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع و أكثر تشويقا و استمتعا و فهما ، و يقصد بالألعاب شبه الرياضية تلك البسيطة التنظيم التي يشارك فيها أكثر من متنافس ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لهم ، و لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح و التسلية و قد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها<sup>1</sup> . و قد عرفها عبد الحميد شرف (1995) على أنها ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في الأداء يصاحبها البهجة و السرور تحمل في طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا يحتوي على مهارات حركية مرتبة و القوانين التي يحكمها تتميز بالمرونة و الرشاقة و الهولة و البساطة<sup>2</sup> . كما عرفها عطيات محمد خطاب (1990) على انها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات و الألعاب التي تتميز بطابع السرور و المرح ، و التنافس مع قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة<sup>3</sup> . و قد عرفها وديع فرج الين على أنها : " وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين<sup>4</sup> . " هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين و التي تجري على مساحات ضيقة و بعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي<sup>5</sup> . و من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الشبه رياضية هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين و الشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته وفقا لميوله و رغباته الذاتية من أجل الاكتساب و الترويح و المتعة و السرور<sup>6</sup> .

<sup>1</sup> أمين أنور الحوي ، التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 171 .

<sup>2</sup> عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية للطفل ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 54 .

<sup>3</sup> عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص 63 .

<sup>4</sup> وديع فرج الين ، خبرات الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 ، ص 293-294 .

<sup>5</sup> حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، 1974 ، ص 135 .

<sup>6</sup> حنفي محمود مختار ، نفس المرجع ، ص 135 .

## 11-2- أقسام الألعاب الرياضية :

### 11-2-1 - من حيث طبيعتها :

تنقسم الألعاب الرياضية من جهة إلى ألعاب تؤدي بواسطة أدوات و وسائل و أجهزة تتفاوت من لعبة لأخرى ، و الألعاب تؤدي بدون أدوات و وسائل مستعملة من جهة أخرى.

### 11-2-2 - من حيث نشاطها :

- ألعاب الغناء : تتمثل في الألعاب التمثيلية و الحركية و ألعاب الرقص .
- ألعاب الماء : تتمثل في الألعاب التي تمارس في المياه العقيمة باستخدام أدوات السباحة و القوارب .
- ألعاب الجري : و هي مثل منافسات الجري و التتابعات و المطاردة و البحث عن المكان .
- ألعاب تدريب الحواس : مثل ألعاب الدقة و الملاحظة و سرعة الاستجابة و الانتباه .
- ألعاب الرشاقة : و هي تتمثل في الشد و الدفع و التوازن و تغير الاتجاه.
- ألعاب الخلاء : مثل الزحف و البحث و المطاردة و اللمس و الصيد .
- ألعاب التراث : مثل الرمي و التمسك و التصويب <sup>1</sup>.

### 11-2-3 - من حيث القانون :

- ألعاب مبسطة القوانين : و هي الألعاب الشعبية النابعة التي تمارس في القرى و الأماكن العامة و التي لا تحتاج إل ملاعب خاصة ، و إنما يمكن تديريها بأبسط الإمكانيات و بما هي متوفرة في البيئة المحلية و على أي أرض و في أي مكان كما أنها لا تتطلب مسبقا أية استعدادات أو مهارات خاصة لمن يود ممارستها بل هي التي تربي المهارات و تهذب الاستعدادات كما إن هذه الألعاب تتسم بالبساطة إذ أنه بوسع أي فرد أن يفهمها و يؤديها لأن القوانين التي تحكمها ميسورة و بسيطة ، و هذه الخاصية تجعلها في متناول الجميع فلا يشعر بالعجز إزائها و هذا ما يؤكد تنوعها انتشارها عند كل الشعوب <sup>2</sup>.
- ألعاب منظمة تنظيميا أكبر : وهي الألعاب التي تعد و توضع وفقا للإمكانيات المتوفرة في المؤسسة التي تراعي مراحل النمو و طبيعة المكان و عدد التلاميذ و خلال هذه الألعاب تقسم المجموعات و تحدد بكل طريقة حسب ما يتطلبه أداة كل لعبة ، بحيث يكون هدفها واضح و قانونها مبين . مع الالتزام بهذه القوانين و الشروط ، كما يستطيع المعلم التحكم بالقوانين الموضوعية ، بتغييرها حسب مستوى و قابلية

<sup>1</sup> قاسم المنديلاسي و آخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص109.

<sup>2</sup> كمال درويش ، أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص61-178.

التلاميذ ، وهي تضم مختلف سباقات تتابعات بين مجموعات و الألعاب الجماعية التي تؤدي في وقت واحد و الألعاب التي يصاحبها الإيقاع .

- الألعاب التحضيرية : و هي الألعاب التي تختار لخدمة نوع معين من الألعاب الأساسية الكبيرة مثل ( كرة القدم ، كرة السلة ، ... ، إلخ) بحيث يواجه التلاميذ خلالها مواقف متشابهة للمواقف التي ستقابلة في المباريات الأساسية و هي تنقسم إلى قسمين :
- ألعاب تحضيرية و إعدادية : تكسب التلميذ اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب .
- ألعاب تحضيرية مهارية : التلميذ يكسب مهارات حركية و أساسية لنوع معين من الألعاب .

### 11-3 - أهداف الألعاب شبه الرياضية :

#### 11-3-1- الأهداف العامة :

لطريقة الألعاب شبه الرياضية أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية ، وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للتلميذ من أجل ذاكرة حركية للتلميذ في المستقبل و من بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للتلاميذ .
- تطوير الصفات الإدارية لدى التلاميذ مثل العزيمة ، المثابرة ، الثقة في النفس ... إلخ.
- إدخال عامل المرح و السرور إلى نفوس التلاميذ .
- اكتساب التلاميذ الصفات الخلقية الحميدة مثل : الإحساس بقيمة العمل الجماعي ، التعاون ، الطاعة و تحمل المسؤولية ... إلخ .

و تعتبر الألعاب شبه الرياضية من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية ، فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة ، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون تلاميذهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة<sup>1</sup>.

#### 11-3-2- الأهداف الخاصة:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية ، ولكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصص لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي :

<sup>1</sup> Eric bottym , **entraînement a l'europeenne** , édition vigot paris , 1981,p 28.

### 11-3-1-1- المرحلة التحضيرية :

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين وهما :

أولا : القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة ، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية .

### 11-3-1-2- المرحلة الرئيسية :

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة ، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية .

### 11-3-1-3- المرحلة النهائية :

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع ، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير ، (( جهد بدني كبير )) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية .<sup>1</sup>

### 11-4- خصائص الألعاب شبه الرياضية :

- لا يشترط ممارستها طبقا للقوانين الدولية المعترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب و عدد اللاعبين أو مساحة مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة .
- سهولة تغيير قواعد اللعبة بما يتناسب مع الظروف أو بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، و يمكن التلاميذ من اختيار القوانين أثناء اللعب .
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .<sup>2</sup>

### 11-5- مبادئ الألعاب شبه الرياضية :

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة و مراعات الظروف التالية : السن ، الجنس ، النمو .

<sup>1</sup> . Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : **Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements** Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992 . P38.

<sup>2</sup> عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويج ، مرجع سبق ذكره ، ص 171.

أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة و رغبة التلاميذ فيها و تهيأ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية و الحركية .

- مراعات قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد ، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة و مشوقة واقتصادية و بما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوا و استوعبوا قوانينها بشكل جيد .
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ و ذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها<sup>1</sup> .
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ .

#### 11-6 - قيم و أغراض الألعاب شبه الرياضية :

تختلف الألعاب شبه الرياضية فيما بينها و تبيان ألوأها في ضوء بعض المتغيرات و العوامل كالسن و المرحلة التعليمية و الجنس و الإمكانيات و الهدف ، كما أن اللعبة الواحدة يمكن أن يتغير هدفها من خلال تغير ما يطلق عليه ( حمل الأداة ) أي التحكم في درجة السهولة و التعقيد الذي يتم به الأداء .

و بشكل عام هنالك بعض الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب شبه الرياضية منها كالتالي :

- التشويق : حيث توفر للتلاميذ الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفاعلية في النشاط الحركي في مقابل التمرينات التي تتسم بالملل و الرتابة.
- المرح و البهجة : تتيح الألعاب شبه الرياضية وسطا بجمحا و مرحا من خلال ظروف اللعب و مفارقتها اللطيفة مما يضيفي عليها بعدا ترويجيا .
- اللياقة الحركية : لأن الألعاب شبه الرياضية تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية و الحركية ، و الحركات الأصلية و الأنماط الشائعة فإن ممارستها تتيح للتلاميذ اكتساب المهارات و القدرات الحركية من خلال الممارسة المقننة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> قاسم المدلاوي ز آخرون ، مرجع سبق ذكره ، ص 172-173 .

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي ، التربية الرياضية المدرسية ، مرجع سبق ذكره ، ص 75 .

- التفاعل الاجتماعي : يكتسب التلاميذ المشاركون في الألعاب شبه الرياضية مهارة التعامل مع الجماعة و احترام و تقدير الآخرين ، و تقبل القيم الاجتماعية كالتعاون و الصداقة و الإيثار .
- التدرج التعليمي : تساعد الألعاب شبه الرياضية في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل إلى التلميذ تدريجيا من السهل إلى الصعب و من المبسط إلى المعقد.<sup>1</sup>

### 11-7- تنظيم تعليم الألعاب شبه الرياضية :

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقته بالأنشطة الحركية الأخرى ، و تحمل هنا معنى التكرار و يعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة على التوالي :

- أداء الألعاب شبه الرياضية التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
  - إعادة ممارسة النشاط و المهارات .
  - أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
  - تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية .
- و يبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسعة ، لكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشرة . و لو أن ميول و حاجات و استعدادات مجموعة معينة سوف تحد متى تدرس لها ، و يكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريب لهذه المراحل المتتالية السابقة ، و تبعا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى .<sup>2</sup>

### 11-8 - أهمية الألعاب شبه الرياضية :

تمثل الألعاب شبه الرياضية خاصة و اللعب بصفة عامة أهمية بالغة في النمو كما تعتبر وسيلة جيدة لتدريب الضبط و النظام و طريقة ناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريق يتعرف التلميذ على جميع الأشياء بالألعاب و الصور و يسمى كل شيء باسمه و يحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره و ما يوحك في صدره و ما يراه خطأ أو صوابا .<sup>3</sup>

كما أن الألعاب شبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلميذ إلى الحركة و النشاط و تدريب حواسهم ، و اكتساب القدرة على استخدامها كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات و تحقيق التوتر النفسي و تدريب

<sup>1</sup> د. حسن السيد أبو عبده ، أساسيات تدريب التربية الحركية البدنية ، مكتبة و مطبعة الإشعاع ، 2002 ، ص 61.

<sup>2</sup> قاسم المندلوي و آخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره، ص 180.

<sup>3</sup> عواطف ابراهيم محمود ، التربية النفسية الحركية في دور الحضارة ، دار الفكر العربي 1980، ص 114.

العضلات السفلية و العلوية ، و تحقيق التوافق العصبي. إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية السلوك و التعاون و تبادل الرأي و المشاركة الجماعية و كيفية التعامل مع الآخرين و الاحترام المتبادل و العناية بالمشكلات الشخصية و ممتلكات الغير <sup>1</sup>.

#### 11-9-9- تصنيف الألعاب الشبه رياضية :

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

#### 11-9-1- ألعاب جد نشيطة :

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعاب في حد ذاته.

#### 11-9-2- ألعاب نشيطة :

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي ، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في

راحة نسبية ، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعاب .

#### 11-9-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة :

وتنصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل

من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال .

#### 11-9-4- ألعاب ترويحية تثقيفية :

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف <sup>2</sup>.

#### 11-10- طريقة تعلم الألعاب الشبه الرياضية :

يرى عبد الحميد شرف أن طرق تعليم و تنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية و هي بسيطة

و سهلة لو إتبع المدرس أو ولي الأمر الخطوات التالية :

\* 1- إشرح اللعبة بألفاظ بسيطة و سهلة وبالغة تتماشى مع مرحلة نمو الطفل ، مع مراعاة أن تكون قواعدها سهلة و بسيطة.

\* 2- أطلب من أبنائك تنفيذ اللعبة بقواعدها كما تم شرحها ، و يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي ظهرت في الأداء و القواعد .

<sup>1</sup> هدي محمود الناشف ، استراتيجيات التعلم و التعليم ، دار الفكر العربي ، 1993، ص 98.

<sup>2</sup> بوغدة نوري ، عمارة نور الدين آخرون : مرجع سابق، ص 22 .

- \* 3- كرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز.
- \* 4- لاحظ الأداء في كل مرة ، و لا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح ، بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا و لن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح و تنفيذ القواعد أو الشروط المطلوبة<sup>1</sup> .  
ويزيد على ذلك إلين وديع فرج الخطوات التالية :
- \* 1- خذ بعين الإعتبار مشاركة أكبر عدد من المشتركين عند إختيار الألعاب مع أخذ قسط مناسب للراحة .
- \* 2- ينبغي على المعلم أن يختار ألعابا تشمل العديد من المهارات الأساسية حتى يكتسب الطفل من ممارستها الكثير من الخبرات الحركية .
- \* 3- في حال تقديمك لعبة جديدة تتطلب مهارة ما لا يستطيع الأطفال آداؤها بفاعلية فإن اللعبة تلعب لفترة وجيزة بعد تقديمها لإستكشاف المهارات التي يحتاج الأطفال إلى مساعدة ، مع ضرورة ملاحظة حركاتهم أثناء اللعب بإستمرار حتى يتمكن من التحقق من الأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة في تعلم أداء المهارة بفاعلية .
- \* 4- لا بد أن يكيف المعلم نوع اللعبة مع الملعب المتوفر لديه و طبيعته ، كما ننصح مع الأقسام ذات الأعداد الكبيرة أن يقسم إلى مجموعات تأخذ دورها بنظام روتيني ، والمهم هو مراعاة المرح و المتعة و حرية التحرك للاعبين .

### 11-11- مبادئ إختيار و استخدام الألعاب الشبه الرياضية :

- يرى مصطفى السايح أن أهم مبادئ إختيار الألعاب الصغيرة تتمثل في :
- \* 1- نوع الهدف المطلوب تحقيقه .
- \* 2- درجة مستوى و قدرات و إستعدادات و مهارات غالبية التلاميذ الذين يشكلون القسم تعكس عملية إختيار أنواع الألعاب الصغيرة .
- \* 3- الفروق الفردية بين الذكور و الإناث .  
ويضيف قاسم المندلاوي المبادئ التالية :
- \* 1- فهم الغرض من اللعبة و مراعاة الظروف التالية : السن ، الجنس ، النمو .
- \* 2- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة و رغبة التلاميذ فيها ، و تهيء الغرض لإكتشاف قابليتهم البدنية و الحركية .
- \* 3- مراعاة سهولة تعلمها و بساطة قواعدها ، و أن تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة .

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005 ، ص147.

- \* 4-مراعاة إشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت ، مع توفير عوامل السلامة و تأكيد إختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.
- \* 5-مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة ، حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة ، حيث نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- \* 6-مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة و اقتصادية و بما يتفق مع الموقف التعليمي .<sup>1</sup>  
أما عدنان درويش فقد حدد المبادئ التالية :
- \* 1- عدم الانتقال إلى لعبة أخرى إلا بعد التأكد من أن كل التلاميذ قد أنجزوها و إستوعبوا قوانينها بشكل جيد .
- \* 2-إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط.
- \* 3- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ و ذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- \* 4- إستشارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة .
- \* 5-يجب أن تتلاءم أدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث كالسن و الجنس.
- \* 6-ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل و موائمة المواصفات و الإشتراطات للعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج و قدرات التلاميذ.
- \* 7-لا بد أن يخطط لإستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية .

## 11-12 - استخدامات الألعاب الشبه الرياضية :

### 11-12-1- استخدامات في دروس التربية البدنية و الرياضية :

ترى زكية إبراهيم أنه غالبا ما يهتم معلمي التربية الرياضية بإعطاء الألعاب الصغيرة في بداية مرحلة الطفولة المتأخرة ، و خاصة من أجل الإحماء ، وهذا الغرض له أهداف تربوية بجانب ميزاتها الوظيفية للإعداد البدني فكثيرا من هذه الألعاب رغم بساطتها تتطلب تركيز الإنتباه و الفهم السريع و الملاحظة و الدقة مما يؤكد فائدتها التربوية

وحسب بعض المختصين يظهر إستعمال الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية في :

<sup>1</sup>البن وديع فرج ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، الطبعة الثانية ، المرجع السابق الذكر ، ص 295 .

❖ أ- الجزء التمهيدي :

يحتوي هذا الجزء على تمارين الإحماء ، و يستخدم فيه الألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع التلاميذ في وقت واحد ، حيث يسبق كل نشاط حركي فعال أو ذو مستوى يتصف بالشدة أو السرعة أو القوة مجموعة من الأنشطة الرياضية غرضها تهيئة الأجهزة الوظيفية لتقبل العمل القادم ، حيث يتخلل درس التربية الرياضية مجموعة من الحركات المفاجئة بشكل ألعاب صغيرة ، و يمكن أن تتخذ الطابع التنافسي لزيادة الحماس . كما تستخدم بدل بعض التمارين مثل الحجل و الوثب و الرمي ...إلخ ، أو من أجل الترويح بين التمارين عندما يشعر الأطفال بالملل و عدم الرغبة في آدائها .

❖ ب- الجزء الرئيسي :

يراعي في إختيارها هنا أهداف معينة ، كما أنها تعطى لإتقان المهارات المثبتة في الدرس .

❖ ج- الجزء الختامي :

يراعي في إختيارها هنا أن تكون ألعابا هادئة بحيث تحقق أغراض النشاط الختامي .<sup>1</sup>

وتضيف زكية إبراهيم الإستخدامات التالية :

11-12-2- تستخدم كنشاط تنافسي بين الأطفال :

يحتاج أطفال المرحلة السنية ما بين 6-12 سنة إلى نشاط تنافسي يتميز بسهولة التنظيم و عدم شدة التنافس مع الحاجة للشعور بالمرح و البهجة و السرور .

11-12-3- تستخدم كعنصر من عناصر المرح و السرور :

أحيانا يغلب على الدرس طابع الملل و الرتابة ، و قد يلجأ المدرس إلى الألعاب الصغيرة ، وهو بذلك ينقل تلاميذه من جو الكتابة إلى جو المرح و السرور ، فتزيد دافعية التلاميذ و حماسهم في مواصلة الدرس بقوة .

11-12-4- تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها :

تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصص لتطبيق و ممارسة المهارات الحركية الأساسية مثل الجري ، الوثب ، الحجل و كذا بعض مهارات الرمي و المسك و ضرب الكرة .

<sup>1</sup> .قاسم المدلاوي ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، صص 172-173

### 11-12-5- تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :

تساهم بقسط كبير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .<sup>1</sup>

### 11-13- تكرر الألعاب الشبه الرياضية :

يذكر ياسين التكريتي أنه عندما يحاول شخص أن يحسن آداؤه لشيء ما ، و يشعر أنه لا يؤدي بالشكل الذي يرضيه فإنه يمارس التدريب عليه ، ذلك أنه ما يقوم بتكراره هو المحاولات و النمط العام لإستجابته ، و لكن مع شئ من التغيير ، و التلاميذ في حاجة كبيرة إلى مثل هذا النوع من التكرار بخاصة في الألعاب التي تعتمد على المهارات و التي يحتاجون إلى تحسينها ، لما لها من أهمية في حياتهم ، و إن عملية التكرار هذه تساعدهم على رفع مستوى آدائهم ، و لقد دلت التجارب على أن التكرار لا يصبح ذا قيمة ، إلا إذا توافرت شروط أخرى و هي تحسين المستوى من خلال تصحيح الأخطاء ، كما إن المهارات المكتسبة يحتل أن تغيب عن الذاكرة أو تسد عليها المعلومات الجديدة الطريق ، ما لم تستعمل إستعمالا مستمرا ، إذ أن وجود فاصل زمني كبير بين تعلم فعالية أو مهارة تؤدي بالطفل إلى نسيان قواعد اللعبة أو غير ذلك ، كما يجب أن لا تخلو عملية التكرار من التشجيع و المكافأة .

ويضيف ياسين التكريتي أنه عموما لا بد من مراعاة مايلي عند تكرر الألعاب الصغيرة :

- \* التغيير في طريقة وقوف أو إصطفاف التلاميذ ( التشكيلات ) .
- \* التغيير في الوضع الذي تبدأ منه اللعبة .
- \* التغيير في أسلوب الانتقال أو التحرك .
- \* التغيير في تنظيم عملية التحرك للأفراد .
- \* تغيير طريقة الجري .
- \* تغيير نوع الأجهزة و الوسائل .
- \* تغيير نوع التمريرة أو التصويبة .
- \* التغيير في قواعد اللعبة و طرائق التقويم .
- \* تغيير نوع الأجهزة .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> . مصطفى السايح محمد ، المرجع السابق الذكر ، ص 89

<sup>2</sup> أكرم خطابية ، التربية الرياضية للأطفال ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص 48

#### 11-14- أهم الوسائل المستعملة في الألعاب الشبه الرياضية :

يشير ياسين التكريتي إلى أهم الوسائل المستعملة في الألعاب الصغيرة و هي :

1-أطواق : و تصنع من الخشب أو البلاستيك ، و تستعمل لنشاطات الرشاقة و ألعاب التوازن ، و رفع مستوى اللياقة.

2-حبال الوثب : وتستخدم لألعاب الحجل و الوثب .

3-أكياس الحبوب : تستعمل للنشاطات الخاصة بالقذف و التوازن (يحتاج التلاميذ هنا إلى عارضة أو مقعد) .

4-كرات : يد ، قدم ، سلة ، طائرة ، بيسبول ، تنس ، كرات طبية .

5-شرائط ملونة و أعلام صغيرة 6- حلقات مطاطية 7- شبكات مختلفة 8- بالونات ملونة 9-

ملابس منديل 10-مضارب متنوعة ( تنس ، منضدة ، ريشة ) 11- فواكه و خضروات إصطناعية 12- إطارات سيارات .<sup>1</sup>

#### 11-15- صفات البرنامج المثالي للألعاب الشبه الرياضية :

ترى زكية إبراهيم أنه يجب أن يسمح البرنامج المثالي للألعاب الصغيرة بالاستفادة الكبيرة منه بمراعاة ما يلي :

أ- يفسح المجال للممارسة للجميع :

- 1-يوفر البرنامج أنواع مختلفة من الألعاب بحيث توجد أنشطة تناسب مع مختلف الميول و مستويات القدرات الحركية و مراحل النمو و المهارات الحركية .
- 2-يوفر البرنامج الأدوات و الإمكانيات اللازمة المساعدة في الأداء .
- 3-يوفر البرنامج القيادة المسؤولة و الكافية التي تغطي جميع الأفراد الموضوع لهم البرنامج و ليس لمجموعة مختارة من التلاميذ ذو المهارات المميزة .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أكرم خطايبية ، نفس المرجع ، ص 110 - 112

<sup>2</sup> وديع ياسين التكريتي ، المرجع السابق الذكر ، ص ص 72 - 74

**ب- مراعاة تحقيق الأهداف التربوية :**

عندما يوضع البرنامج يجب ألا يشير أهمية زائدة للفوز أو يضع الفرد تحت مسؤوليات كبيرة لكي يفوز ، كما يراعى أن يغرس و ينمي فكرة الرغبة الجادة و المنصفة في الفوز النظيف أكثر من أهمية الفوز نفسه ، و لا يضحى بالقيم الروحية ، كما يغرس في نفوس الممارسين الإحترام لكل أطراف العملية التربوية .<sup>1</sup>

ويضيف مصطفى السايح الصفة التالية :

**ج- التأكيد على العلاقات الإجتماعية و تطويرها :**

- 1-مساعدة الفرد ليجد الرضا و الإرتياح في السلوك الإجتماعي المقبول و يرفض الروح الرياضية غير السوية.
  - 2-التأكيد على التحكم في الإنفعالات .
  - 3-يوفر القيادة التي تعطي المثال الطيب في الإدارة و الإتجاهات و السلوك .
  - 4-يساعد الفرد على إدراك أوجه التشابه بين مواقف الحياة و مواقف اللعب .<sup>2</sup>
- و يشير أنور الخولي إلى الصفات التالية :

- 1-البرنامج الجيد سوف يساهم في تطوير التوجيه الذاتي و الثقة بالنفس ، و القدرة قيام الطفل بمهامه كفرد بمهارة حياة منتجة .
- 2-يجب أن يخطط و ينفذ البرنامج ليمد كل طفل بالفرص للإشتراك في الحالات التي تتطلب إستجابات عقلية و حركية و إنفعالية مما سيؤدي إلى التعديل للأحسن ، كما تساعده على التعبير و الإتصال .

**11-16- مبادئ تدريس الألعاب الضبه الرياضية :**

يرى بعض المختصين أنه يمكن إعداد الألعاب الصغيرة للتدريس من خلال وضع مجموعة من الأهداف التي تركز على الخطوات التالية :

**أ-إختيار نوع اللعبة : تحديد أهداف اللعبة .**

**ب- جمع المعلومات :**

-بيانات بخصائص اللعبة

<sup>1</sup> زكية إبراهيم كامل ، مصطفى السايح محمد ، المرجع السابق الذكر ، ص 68 .

<sup>2</sup> مصطفى السايح ، مرجع سابق ، ص 54

-تحديد معلومات كافية عن اللعبة

-تنظيم و ترتيب المعلومات

-وضع تصور متكامل عن اللعبة .

**ب- تدريس اللعبة :**

-نوعية التلاميذ .

-تحديد إحتياجات التلاميذ .

-تحديد خصائص التلاميذ الجسمية و العقلية .

-تحديد أدوار التلاميذ في اللعب .

**ج-تنفيذ اللعبة :**

البدء بتطبيق اللعبة بمراجعة الخطوات و إعطاء التوجيهات الصحيحة ثم تنفيذها .

**د- تقويم اللعبة :**

الهدف من ذلك هو مدى تحقيق الأهداف و ما هي عوامل التقصير التي أدت إلى عدم تحقيق الأهداف و

يتم ذلك عن طريق :

1-تحليل اللعبة و مناقشتها مع التلاميذ

2-مراجعة طرق التدريس و التوصيل

3-دراسة الأهداف

5-تطبيق اللعبة بشكلها الجديد .<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> مصطفى السابح، نفس المرجع ص 57

### 11-17- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية :

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

● باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل .

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

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال : على المرابي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ

التالية :

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة .

- تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط .<sup>(1)</sup>

---

<sup>1</sup> منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان ، 1996 .

خلاصة :

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل ، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبه يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق الألعاب الشبه الرياضية في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط... الخ وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأجمع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع ، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع نحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب .

وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة لتنمية مهاراته الحركية .

# الفصل الثاني

## المهارات الحركية

تمهيد:

تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء أي لعبة رياضية ، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق او الفرد الرياضي ، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق والرياضي عامة مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الرياضي المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم وإحراز الأهداف.

## 1-المهارة الرياضية:

### 1-1- مفهومها:

عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء."<sup>1</sup>

وعرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها: "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط"<sup>2</sup>

وتعني أيضا: "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز."<sup>3</sup>

### 1-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

"هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها."<sup>4</sup>

ويرى كل من غوثري وكناب بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهدافه محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة ويحد أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة."<sup>5</sup>

"هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني."<sup>6</sup>

وعرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: "بأنها عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما".

### 1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

#### 1-3-1- تعلم المهارة :

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

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

<sup>1</sup> الدكتور عادل فاضل علي، التربية الحركية للاطفال، دار النشر العربي . القاهرة ، ط1، ص 56

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد، اللعب والاطفال، النسر للنشر والتوزيع، ص 110.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، دار السلام للنشر، ص 207

<sup>5</sup> عادل فاضل علي، دار انشر العربي، ط 1 ، ص 52.

<sup>6</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، النسر للنشر نالقاهرة، ص 7.

### 1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء 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 سالفا للأداء".

### 1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.<sup>1</sup>

### 1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

### 1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء في جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

## 2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها. صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص 15.

### 3 - مفهوم المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.<sup>1</sup>

### 3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

### 3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

### 3-2-1- الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزان أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

### 3-2-2- الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 15.

للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

### 3-2-3- الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.<sup>1</sup>

### 3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

#### 3-3-1- التمرير:

#### 3-3-1-1- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).<sup>2</sup>

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك

للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل

آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ

الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

<sup>1</sup> حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

<sup>2</sup> Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل.<sup>1</sup>

### 3-3-2- استقبال الكرة:

#### 3-2-2-1- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والمهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

#### - مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها.<sup>1</sup>
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.<sup>2</sup>

### 3-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.<sup>1</sup>

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعديده خصم أو حاجز.<sup>2</sup>

### 3-3-4- المراوغة:

### 3-3-4-1- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعده على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطئ، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في

<sup>1</sup> محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003، ص 171-173.

<sup>2</sup> محمد رضا الوقاد: نفس المرجع، ص 174.

مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيده التسلل كخطوة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.<sup>1</sup>

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب المهاجم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة. ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
  - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
  - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
  - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
  - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
  - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام.
  - المراوغة من الجانب.
  - المراوغة من الخلف.<sup>2</sup>

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 153.

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده: نفس المرجع، ص 154.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمير للزميل أو التصويب.<sup>1</sup>

### 3-3-5- التصويب:

### 3-3-5-1- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.<sup>2</sup> إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.<sup>3</sup>

### 4- التعلم الحركي :

### 4-1- مفهومه:

هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة العملية<sup>4</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

<sup>3</sup> إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي التربوي ، مرجع سابق ص 207

"مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهار الأداء "

عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي " بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليّات حركية جديدة أو بتعديل قابليّات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة

عرفه وجيه محجوب " بأنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف وهو ناتج عن ممارسة الإنسان للتدريب " <sup>1</sup>

#### 4-2- مبادئ التعلم الحركي :

#### 4-2-1- الاستيعاب :

إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم فسريعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب ، وهو يكون على الشكل التالي :

أ- الوضوح : الوضوح الحركي يسهل عملية إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية.

ب- السهولة : إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة والانتقال بها إلى الصعبة سوف يؤدي إلى أثر طيب في التعلم .

ج- التدرج : هي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها ، والتدرج بصعوبة الحركة نفسها، حين إعادتها وزيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة .

#### 4-2-2- التشويق والإثارة:

من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك إثارة أو رغبة في العمل.

#### 4-2-3- الإتقان والثبات والتجارب السابقة :

الإتقان صفة من صفات الثبات لدا الرياضي والمدرّب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها كما أن إتقان المهارة وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد .

#### 4-2-4- الممارسة :

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها لفترة

<sup>1</sup> مروان ع المحيد إبراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة ، عمان الأردن ، سنة 2002، ص81

#### 4-2-5- النضج :

النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز هو (4 - 5 سنوات) النضج هو الوسيلة التي يراها مناسبة له<sup>1</sup>

#### 4-2-6- النمط الجسمي :

هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد ، يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية وأهم ما يميز الحركات الرياضية ، ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك .

#### 4-2-7- المزاج وأنماطه :

هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد ، والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف .

#### 4-3-3- مراحل التعلم الحركي :

#### 4-3-1- وجهات نظر في مراحل التعلم للمهارات الرياضية :

اتفقت كافة المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل لكنها اختلفت في مسمياتها ومضامين هذه المراحل وظهر نتيجة ذلك رأيان<sup>2</sup> :

#### 4-3-1-1- الرأي الأول :

يرى أن المراحل الثلاث كما يلي :

أ- المرحلة العقلية

ب- المرحلة التطبيقية

ج- مرحلة مستوى الأداء المقدم للمهارة

#### 4-3-1-2- الرأي الثاني :

يرى أن المراحل هي:

أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية

ج- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم ، نفس المرجع ص115-116

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2002، ص22

أ /-مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الرياضية:

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية حيث يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وان هذا التصور لا يزال بشكله الخام الغير متكامل ويجوي على الأخطاء وان واجب المدرب الرياضي أن يقوم بتقويم المهارة الرياضية باستخدام أداء النموذج للمهارة الحركية (تقويم مرئي) وشرح ووصف المهارة (تقويم سمعي) في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها.

-تتميز هذه المرحلة بما يلي :

1/- أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب

2/- افتقار المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتنصف الحركات بـكبر حجمها

3/- استعمال قوة أكثر من اللازم أو استعمال خاطئ للقوة

ب/- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار المهارة الحركية بشكل توافقي أولي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى وفي هذه المرحلة يتجدد عمل المدرب الرياضي للنواحي الهامة بين الأداء ومساعدته على اكتساب جوانب المهارة الحركية ويستخدم المدرب الرياضي في هذه المرحلة الطرق والوسائل الخاصة بالتدريب ويقوم بإصلاح الأخطاء الكبيرة التي تحدث في التسلسل الحركي ويقوم بربط أجزاء الحركة أكثر من السابق ، ويقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء.<sup>1</sup>

أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات وإرشادات المدرب وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للرياضي عملية ممارسة واكتشاف لكل الخصائص المهارة من ناحية النوعية الجيدة للحركة ، حيث يقوم بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد "إن هذه المرحلة تحتوي على سير التعلم للانتقال من مرحلة<sup>2</sup>.

التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا وعليه فان الواجب يؤدي بشكل سهل منسجما مع عرض الحركة ويشمل إلى حد بعيد التكتيك ، إن التوافق الدقيق قياسيا بالتوافق الخام يعتبر اقتصادي ومجدي ، وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي من الرياضة والعمل"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة ، نفس المرجع ، ص32

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حمادة ، نفس المرجع ، ص32

<sup>3</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم :مرجع سابق. ، ص175. ص182

وتتميز هذه المرحلة ب:

1- المسار الحركي يكون انسيابي ومتناسق.

2- اختفاء الحركات الزائدة .

3- الحركة تؤدي بسيطرة وبدقة مع الهدف.

4- استخدام المجال الحركي طبقا للواجب الحركي .

5- إن السير الحركي في هذه المرحلة يتصف بالانسيابية والانتقال من قسم حركي إلى آخر .

ج/- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية : في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة المركبة من خلال استمرار التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ،حيث يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة والتقييم للمستوى ،في حين يقوم الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.<sup>1</sup>

إن هذه المرحلة تشمل سير المتعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها من أداء الحركة بنجاح وتحت جميع الظروف والمتطلبات الصعبة.

وفي هذه المرحلة يتوصل إلى أعلى درجة من التنظيم والضبط العالي وبالتالي الوصول إلى التوافق الدقيق الثابت.

"إن عملية تثبيت المهارة المطلوبة يحتوي على اختلاف في التدرج وليس في المبدأ؛أي أن ضبط التكنيك الرياضي تحت متطلبات المنافسات يحتاج إلى درجة ثبات أعلى مما لو أدي ضمن نطاق الراحة الإيجابية أو بناء القابلية المركبة." ويلاحظ في هذه المرحلة ما يلي:

-زيادة تمارين المنافسات في هذه المرحلة.

-زيادة ورفع الصفات البدنية الخاصة باللعبة كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل.

## 5-خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- المهارة تعلم:المهارة تتطلب التدريب.

- المهارة لها نتيجة نهائية:ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.

- المهارة تحقق النتائج بثبات:تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من

خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد:المهارات الرياضية ،مرجع سابق ، ص15

- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

## 6- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض ويكون المهم للمدرسين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة ، حتى يتمكن كل منهم تحليل من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها ، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ، ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

- صنف ستيلينجر 1982م المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:<sup>1</sup>

\* مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لابتداء ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي.

\* مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة .

\* مهارات متسلسلة: وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.

\* مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.

- تصنيف بوب دافيز وآخرون 1994م: وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تقسم كمايلي:

\* حركات ذات سرعة عالية: يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقا لما هو مطلوب.

\* حركات ذات سرعة ذاتية خارجية: وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.

\* حركات ذات سرعة خارجية: وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية ، نفس المرجع ، ص15

- تصنيف بولتون 1957م: وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:

\* مهارات مغلقة: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.

\* مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

## 7- طرق تعليم المهارات الحركية:

### 7-1- الطريقة الكلية:

وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ،دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب ، كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين ، حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

"إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها.<sup>1</sup>

كما أن مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ، إلا أن هذه الطريقة من الصوبة استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

### 7-2- الطريقة الجزئية :

وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم إتقانها ، بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة إلى السليمة ككل. وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.

ومن 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 البعض الأخر.

<sup>1</sup> مروان المجيد إبراهيم ، مرجع سابق ، ص 189. ص 190

إن لكل من الطريقة الكلية والجزئية محاسنها ومساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم ومن هذه العوامل نوعية اللاعب ونوعية المهارات المنفصلة، فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يجذب استخدام الطريقة الجزئية، كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

### 7-3- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية):

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلاقي عيوب كل طريقة .

"وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية"<sup>1</sup>

ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

### 8- وسائل تعلم المهارات الحركية

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي - إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. وهذه المراحل هي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

<sup>1</sup> مروان النجيد إبراهيم، نفس المرجع، ص189. ص190

### 8-1- الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم:

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المعينة التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة الفرد على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها. ومن بين أهم الوسائل المعينة في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:

- الوسائل السمعية.
- الوسائل البصرية (المرئية).
- الوسائل السمعية - البصرية.
- الوسائل العملية.

### 8-1-1- الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة، مثل:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية.
- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية، سواء بواسطة المدرب الرياضي، أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية، أو بواسطة الفرد الرياضي نفسه.
- الملاحظات والمناقشات المختلفة.<sup>1</sup>
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل (الراديو أو الريكوردر مثلاً).

### 8-1-2- الوسائل البصرية (المرئية):

وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل:

إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد مثلاً أو الفرد الرياضي. التقديم المرئي، مثل:

- استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة (كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية مثلاً).
- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها مثلاً.
- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي مثلاً.
- التقديم التحريبي، مثل:

- عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية، المرجع السابق، ص56

- استخدام نماذج طبيعية.

- استخدام العلامات المرئية، مثل:

العلامات المرسومة على الأرض ، كالعلاقات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.

### 8-1-3- الوسائل السمعية - البصرية:

مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة).

### 8-1-4- الوسائل العلمية:

وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة الفرد نفسه مثل:

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز مثلاً.

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية مثلاً.

- ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات.

ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعينة الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة الثانية، ويرتبط اختبار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة، وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية والفرد الرياض.<sup>1</sup>

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

- الخصائص المميزة للتوافق الأولى للمهارة الحركية:

إن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أن حركاته غير متسقة، ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة. كما يلاحظ أن الحركة تنصهر لعدة حركات غير متناسقة لا رابط بينها في كثير من الأحيان.

ولكن في أثناء تكرار الأداء المستمر للمهارة الحركية، ومن خلال أوجه المساعدات المتعددة تظهر أخيراً اللحظة التي يستطيع فيها الفرد النجاح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة، بالرغم من اتسام الأداء بالبداية وارتباطه ببعض الأخطاء. وهذه اللحظة تعتبر لحظة فاصلة لأنه من الأهمية بمكان أن يعيش الفرد ويشعر بالحركة ككل.

وفي كثير من الأحيان تحدث هذه اللحظة فجأة وعلى غير انتظار، وتبعث في النفس الفرح والسرور المفاجئ.

ويمكن ملاحظة ذلك بدرجة كبيرة في حالة نجاح الطفل في القيام بالخطوات الأولى للمشي، أو في حالة نجاح الفرد في

1 مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي ، مرجع سابق ص312

ركوب الدراجة بمفرده لأول مرة فإكتساب المرء القدرة على أداء المهارة الحركية لأول مرة يبعث في النفس خبرة حقيقة للسرور والفرح وخاصة بالنسبة للأطفال والفتيان.

ويعني اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى أن الفرد قد قطع الخطوة الأولى نظراً لأن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية .

ونقصد بقولنا أن الفرد قد نجح في أداء المهارة الحركية الجديدة لأول مرة في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء . وعلى ذلك يرمز المصطلح " التوافق الأولى للمهارة الحركية " إلى أن المهارة الحركية الجديدة قد اكتسبت في صورتها البدائية .

ويحتوى التوافق الأولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والإتقان والتمييز بالنسبة للمهارات الحركية الجديدة ، وكذلك على إمكانيات تركيزها وتثبيتها .

ومن ناحية أخرى يتميز التوافق الأولي للمهارة الحركية الجديدة بالطابع المتقلب ، فتارة يتمكن الفرد من أداء الحركة ، وتارة أخرى لا تسنح له هذه الفرصة .

وإذا حاولنا أن نقارن بين مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية لوجدنا أن هذه المرحلة تتميز بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة جودة النوع .

وهذا يعني أن أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب ، كما تفتقر المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بأكبر حجمها بما يزيد عن القدر المطلوب ، كما تتميز بزيادة سرعة وفجائية الحركات التي لا تنطبق على الهدف المنشود من المهارة الحركية .

وتكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والتصور البصري والتصور الحركي للمهارة حتي يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة ، بالإضافة إلى ذلك فإن إكتساب الفرد لمختلف هذه التصورات يساهم في إثارة الدافعية لتعلم المهارة الحركية والتدريب عليها ومحاولة إتقانها <sup>1</sup>.

وفي هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابق ذكرها مع مراعاة أن الوسائل العملية تأتي في المرتبة الأولى من حيث الأهمية وتتمثل في الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولى لتذوقها والإحساس بها وإدراكها .

1 مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي التربوي ، نفس المرجع ، ص312

\* اعتبارات هامة :

يجب على المدرب الرياضي مراعاة الاعتبارات الهامة التالية ، والتي ترتبط باستخدام الوسائل المعينة في أثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية وهي :

\* بالنسبة للوسائل السمعية :

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حتي يستطيع الجميع استيعابه ، الأمر الذي يضمن قدرتهم على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .
- ينبغي ضرورة استخدام المصطلحات الصحيحة ، إذ أن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصور والتمييز .
- يجب أن يتناسب الشرح والإيضاح والتعمق في التفاصيل المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط به من المعارف والخبرات السابقة .

- يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالي المحبب إلى النفس والذي يتمثل في اختيار مختلف التعبيرات والألفاظ المعينة التي تعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وعلى زيادة الثقة بالنفس والتي تضفي على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة .

- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح <sup>1</sup> .
  - يجب أن تبدأ عملية التعلم بالتقديم اللفظي الذي يتناول هدف المهارة والوصف الإجمالي لها بصورة مختصرة .
  - بعد أن يزداد استيعاب الفرد للمهارة الحركية يمكن زيادة التعمق في الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة <sup>2</sup> .
- \* بالنسبة للوسائل البصرية ( المرئية ) :

- أن تقديم نموذج للمهارة الحركية في هذه المرحلة يعتبر من أهم الوسائل التقليدية المستخدمة ، وينبغي مراعاة دقة أداء النموذج بصورة صحيحة نظراً لأن النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية ، كما يعمل على الإقلال من حماس وميل الفرد للتقليد ، وينبغي على المدرب مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد رؤية النموذج بصورة واضحة .

- وينبغي مراعاة أن عملية إجراء نموذج للمهارة الحركية تنطبق جمع الحاجة الطبيعية للمتعلم الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في استطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها وكيف يتأتى له ذلك ؟

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع ، ص 53-54

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع ، ص 54

فالمعلم يصبح على أحمر من الجمر لرؤية منظر هذه المهارة الحركية التي ينبغي عليه تعلمها . إذ أنه مهما بلغت دقة الوصف أو الشرح اللفظي فلا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض المتعلم عن رؤيته للنموذج . فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية ، لأن التعلم - كما يقال - يكمل عن طريق العين . فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يمثّلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونتسابق لمحاولة تقليدهم ، وخاصة في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب ، وقدبما قال ( جوته Goethe ) " أن الفرد يتعلم بصفة أساسية ممن يحبه " <sup>1</sup> .

والآن ما الذي يراه المتعلم في المهارة الحركية التي تؤدي أمامه ؟ أن الفرد لا يستطيع أن يستوعب إلا بالشكل العام للمهارة الحركية ، ولا يستطيع إلا اكتساب التصور الأولي لمنظرها الخارجي . ويعني هذا بقول آخر أن الفرد يكتسب صورة " بصرية " لسير المهارة الحركية .

فالفرد لا تسن له فرصة كبيرة لاستيعاب واكتساب القدر الكثير نظراً لأن المهارة الحركية تم من أمامه مزوراً سريعاً دون أن يعيها المتعلم الاهتمام الكافي ، ولا تترك في نفسه سوى بعض الانطباعات الباهتة .

وفي حالة تكرار مشاهدة الفرد لنموذج المهارة الحركية فإن الحال لا يتبدل كثيراً طالما أن الفرد يقف موقف المتفرج المشاهد .

وقد يتبادر إلى الذهن إلى أن مشاهدة نموذج المهارة الحركية - قبل أن يقوم الفرد نفسه بتجربتها - ليست له نتيجة تذكر ، نظراً لأن الفائدة تنحصر في اكتساب الفرد لصورة خارجية باهتة للمهارة الحركية .

ولكنه يجب علينا أن نعلم جيداً أن التأثير الحقيقي لرؤية نموذج للمهارة الحركية في بداية عملية التعلم يتركز في أنه يعمل كدافع وكباعت أو كحافز لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكي يقوم بأداء المهارة الحركية ومحاولة تقليدها . كما يعمل على اكتساب الفرد الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم . وعلى ذلك فإن استعداد الفرد للتعلم يركّزه النموذج الجيد للمهارة الحركية .

ويجب علينا مراعاة أن النموذج الحركي يكتسب أهمية قصوى في أثناء عملية تكرار أداء المهارة الحركية ، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة تعمق واستيعاب الفرد لمفردات المهارة الحركية ويسهم في العمل على صقل أداء المهارة الحركية ككل .

\* بالنسبة للوسائل العلمية :

إن الاكتساب الحقيقي والتعلم يبدأ أولاً بالنسبة للفرد الرياضي عند الأداء والممارسة أي عندما يقوم الفرد بالتجربة الأولى لمحاولة أداء المهارة الحركية ، وبالرغم من تميز التجربة الأولى لأداء المهارة الحركية بعدم الإتقان إلا أنها

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع ، ص 55

تكسب الفرد " صورة داخلية " للحركة ذات أهمية كبرى وهذا يعني اكتساب الفرد للإدراك الحركي بالمهارة .فأداء المهارة الحركية - ولو أنه يتسم بعدم الإتقان والدقة - إلا أنه يعمل على إكساب الفرد لبعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي ، أي إدراك الإحساس بالعمل العضلي وإدراك الإحساس بالتوتر العضلي وإدراك الإحساس بوضع الجسم أثناء الأداء .

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :<sup>1</sup>

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد الرياضي .

وتحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية .

### \*تعلم المهارة الحركية ككل :

يرى أنصار مدرسة " التعلم بالاستبصار " أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها ككل أيضاً إذ يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها ( المهارة الحركية المطلوب تعلمها ) كوحدة - 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 .

كما يرون أن من المزايا الهامة لهذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة نظراً لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ، أي بارتباطها بأجزائها المختلفة دون انفصام أو تجزئة .

وفي الواقع نجد أن عملية تعلم المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تناسب غالباً المهارات الحركية السهلة غير المركبة ، كما تناسب المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها .

ويرى بعض الباحثين إن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة ، أو عند تعلم المهارات الحركية الكرية من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء الأخرى السهلة نظراً لأن أداء المهارة الحركية ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من المهارة الحركية التي اكتسبها الفرد .

ومن ناحية أخرى نجد أن الفرد الرياضي يصعب عليها - غالباً - التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء المهارة الحركية المركبة ، إذ يجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها .

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 55-56

وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة أن نوع المهارة الحركية هو الذي يحدد الطريقة التي يمكن استخدامها. وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية في تعلم المهارات الحركية التي تشكل وحدة متكاملة. وفي هذه الحالة يقوم المدرب الرياضي بشرح المهارة الحركية وأداء نموذج لها ككل بطريقة مبسطة في أول الأمر ثم يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة الحركية والتدريب ككل أيضاً، ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد - في بعض الأحيان على الإحساس الحركي بالمهارة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى فقد الحركة لوحدها وتوافقها.

كما يستطيع المدرب الرياضي أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية ككل من توجيه انتباهه نحو التركيز على جزء معين من المهارة الحركية حتى يستطيع إتقانه.<sup>1</sup>

**\*تعلم المهارة الحركية كأجزاء:**

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلى عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حده، 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 نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.<sup>2</sup>

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها.

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

وينصح البعض مراعاة ما يلي عند استخدام هذه الطريقة في عملية تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها:

- ضرورة قيام الفرد بالتدريب على تلك الأجزاء التي تكون في مجموعها وحدة واحدة.
- أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة الحركية والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

**\* تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:**

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

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي التربوي، نفس المرجع، ص 312

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 59

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمر.
  - تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء - الكلي للمهارة الحركية.
  - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.<sup>1</sup>
- \* إصلاح الأخطاء:

إن عملية اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية - كما ذكرنا - ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء. ولكي يستطيع الفرد الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية ينبغي على المدرب الرياضي إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء.

ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي:

- عدم مناسبة المهارة الحركية لسن ومستوى الفرد الرياضي - أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها الفرد.
  - سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية .
  - عدم كفاية الاستعداد البدني للفرد الرياضي، مثل افتقار الفرد إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الحركية 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 الأداء مثلاً.
  - عدم ملائمة الأجهزة أو الأدوات المستخدمة.
- ويجب على المدرب الرياضي أن يلم إماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.
- ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدر على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكن الخاطئ في الأداء، هي التي تشكل حجر الزاوية لنجاح المدرب في عملية إصلاح الأخطاء.

ومن الأهمية البالغة اتخاذ المدرب الرياضي للمكان المناسب الذي يستطيع منه حسن ملاحظة الأداء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 58

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 60

- ومن أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء ما يلي:
  - سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.
  - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
  - وفي معظم الأحيان نجد أن إصلاح الخطأ الأساسي يؤدي إلى إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الجزئية الأخرى نظراً هذه الأخطاء ترتبط غالباً بالخطأ الرئيسي.
  - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية ، أو بقيام أحد الأفراد بالأداء الذي يتسم بعدم الدقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء – الصحيح سواء من المدرب أو من أحد الأفراد ، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم السابق ذكرها.
  - محاولة تشكيل التمرين بطريقة معينة بحيث لا تدع المجال لتسرب الخطأ ( كالجري طبقاً لبعض العلامات المرسومة في حالة قصر طول خطوة الجري مثلاً) .
  - تكرار التدريب على الجزء من المهارة الحركية الذي يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية كلها.
  - يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحسين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود .. الخ.
  - في بعض الأحيان يصبح من المستحسن استخدام بعض التمرينات التمهيديّة للمهارة الحركية لإمكان إصلاح بعض الأخطاء المعينة.
  - توجيه النظر إلى مكنم الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة وذلك في أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية .
  - ينبغي عدم إصلاح الأخطاء أثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة.
  - يجب على المدرب الرياضي تجنب النقد والتشهير بالخطئ نظراً لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على الفرد الرياضي ، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز الفرد على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء ، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من اصطلاح الأخطاء الأساسية .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 60

ثالثاً: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال مولاة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة.

ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب لمحاربة العمل على إتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها.

### 1- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بمولاة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان ، مع مراعاة مولاة تكرار المهارة الحركية ككل وكأجزاء ، ويراعى استخدام حمل متوسط حمل يتناسب مع المستوى المهارى للفرد نظراً لأن الزيادة البالغة في الحمل وبذل الجهد والتكرار السريع في أداء المهارة الحركية ينطوي على خطورة تثبيت الأخطاء الحركية ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم في عدم قدرة الفرد على ضبط وتوقيت الحركات ، ويعمل على إشراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة في غضون الأداء.

### 2- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة والثابتة لفترة طويلة ، وأن يكون ذلك بالقدر الذي يسمح للفرد بإتقان المهارات الحركية تحت نطاق الظروف السالفة الذكر وضرورة العمل على الإسراع بتوقيت المهارة الحركية مع استخدام القوة التي تناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقي الذي تؤدي فيه المهارة الحركية في أثناء المسافات.

### 3- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغيرات التي تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على نوع المهارة الحركية ، ففي بعض الأحيان يؤدي التغيير في نوع الجهاز أو الأداء وغير ذلك من أنواع التغيير في البيئة الخارجية ، والتي لم يتعود عليها الفرد الرياضي ، إلى حدوث بعض التأثير السلبي على المهارة الحركية .

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب مع وجود منافس يحاول إعاقة حركات اللاعب كما هو الحال في الألعاب الرياضية مثلاً ، يسهم كثيراً في التأثير على دقة الأداء ، وعلى ذلك على الفرد الرياضي محاولة إتقان المهارات الحركية تحت نطاق مثل هذه الظروف وغيرها الاشتراطات والعوامل الخارجية التي يحتمل مجابتهها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع، ص 60

#### 4- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة:

من الضروري لضمان إتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي - من وقت لآخر - بأداء المهارة الحركية تحت الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه الفرد في غضون المنافسات الرياضية.

وبهذه الطريقة يستطيع الفرد اكتساب القدرة على الأداء المهارى الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية والنفسية في غضون المنافسات التي تتميز بقوتها.

#### 5- اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية:

من المعروف على ضوء الخبرات المكتسبة إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بموالاتة التدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، فكلما تكرر حدوث بعض الأخطاء في غضون المنافسات كلما تطلب ذلك العمل على الإسهام الواعي للفرد لمحاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها.

وبطبيعة الحال لا يتمكن الفرد الرياضي من العمل على تجنب وإصلاح هذه الأخطاء في غضون المنافسات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام الفرد يكون مركزاً في المنافسة ومحاولة الفوز ، لذا علينا في غضون المنافسات التدريبية أن تكون النقاط الهامة للمهارة الحركية ، التي يجب توجيه الاهتمام البالغ إليها ، واضحة تماماً في ذهن الفرد ، وأن يبذل أقصى الجهد في محاولة التحكم فيها وإصلاحها.

وقد تستخدم هذه الوسيلة أيضاً في محاولة اختبار بعض المهارات الحركية التي يكتب لها الإتقان والتثبيت الكافي في أثناء التدريب.

ويجب علينا مراعاة إنه كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية ، كلما قل المجهود المبذول في محاولة الأداء ، وكلما تسنى له استخدام كل تفكيره وانتباهه لمختلف الواجبات الخططية في إثناء المنافسات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، نفس المرجع ، ص 60-61

خلاصة :

إن من الصعوبة تعليم المهارات الحركية للاعب دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك ،من أهمها العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتعلم المهاري الحركي فهي تزيد من قدرة وقوة اللعب على التركيز والأداء الثابت والتميز للحركة بالإضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به اللاعب أثناء الأداء الحركي.

# الفصل الثالث

المراهقة المبكرة (12-15 سنة)

**تمهيد :**

تعتبر المراهقة فترة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثر بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل من أجل ذلك اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية و علم النفس بهذه المرحلة لما تكتسبها من أهمية و أثر على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتغير بخصائص و هذه التغيرات تكون حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها المراهق .

ونظرا لما يواجهه المراهق من اهتمام بالغ نحو جسده بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تلعب دورا هاما في حياته فخلال نموه هذا يتعرض لتغيرات عميقة على المستوى الجسدي و التي لها انعكاسات سيكولوجية هامة . تظهر في اضطراب الصورة التي يحملها المراهق من جسده فالتحولات الجسدية تستدعي انتباه المراهق و أقرانه عما كان عليه جسده قبل البلوغ و ما صار إليه في شكله من خلال تماشيه مع أفراد محيطه.

## 1- مفهوم المراهقة :

يطلق مصطلح المراهقة (abdolescence) على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الجسمي .

أما المراهقة فيرجع إلى (راهق) و هو بمعنى تدرج نحو النضج<sup>1</sup>.

و ليس للمراهقة تعريف دقيق و محدد فهناك العديد من التعاريف و المفاهيم الخاصة فيعرفها "مصطفى فهمي" يقول بأن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (aboleserer) أو (grow.up) و معناها التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي ، و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية ، عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها<sup>2</sup>.

أما همبورجر فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية<sup>3</sup>.

و حسب " ماك مخول سليمان " يرى أن المراهقة لها ثلاث مراحل اتفق عليها العلماء هي :

- مراهقة مبكرة ممتدة من 11-14 سنة .

- مراهقة متوسطة ممتدة من 14-18 سنة .

- مراهقة متأخرة ممتدة من 18-21 سنة<sup>4</sup>.

فالمراهق هو صبي أو ناشئ في مرحلة بين الطفولة و الرجولة و الأنوثة ، و بالتالي أن المراهقة بالنسبة للجنس هي طور التغيرات الكبرى التي توصل طفل العقد الأول من الحياة إلى المشاركة في مجتمع أفراد من أصحاب العقد التالي ما بعده<sup>5</sup>.

## 2- تعريف المراهقة :

### 1-2- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا

المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال

<sup>1</sup> معروف رزق ، خفايا المراهقة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، ط2، دمشق ، 1989، ص 15.

<sup>2</sup> صالح لعبودي ، أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي ، دار الفكر العربي ، 1986، ص.36

<sup>3</sup> سعد جلال ، محمد علاوي ، علم النفس التربوي و الرياضي ، ط2، 1982، ص. 35

<sup>4</sup> مالك مخول سليمان ، علم النفس و المراهقة ، المطبعة الجديدة ، ط2، 1985، ص.52

<sup>5</sup> أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة المصرية ، ط.4

النضج " <sup>1</sup>

## 2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفع ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " .

## 3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

فيقول المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ، وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل <sup>2</sup> .

Silamy.n كما يرى أيضا أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية ، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والاجتماعية <sup>3</sup> .

كما جاء Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي " <sup>4</sup> . ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه " .

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956، ص 257

<sup>2</sup> LEHALLE.H, *Psychologie des l'adolescent* , sans ed, 1985. p13

<sup>3</sup> Sillamy.N. *Dictionnaire de la psychologie*. Ed bordes. 1983. p14

<sup>4</sup> Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسدية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.<sup>1</sup>

#### 4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.<sup>2</sup>

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

#### 4-1- المراهقة المبكرة (12-15) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>3</sup>

#### 4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسدية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسدية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

<sup>1</sup> سعدي محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27

<sup>2</sup> راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العلمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 263-252

#### 4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي .  
وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.<sup>1</sup>

#### 5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

##### 5-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.<sup>2</sup>

##### 5-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.<sup>3</sup>

##### 5-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بشرة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع ، ص 289-352

<sup>2</sup> عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 74

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 121

الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي :<sup>1</sup>

- أ - حجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- ب - إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- ج - خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- د - عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- هـ - أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .<sup>2</sup>

#### 5-4- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة . كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة . أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .<sup>3</sup>

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له "<sup>4</sup>

#### 5-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه

<sup>1</sup> توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط 1، بيروت ، لبنان ، 2000، ص 91

<sup>2</sup> محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 166

<sup>3</sup> توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 111

<sup>4</sup> بولسر وآخرون ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، ط 1، الكويت ، 1976، ص 428

الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة .

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.<sup>1</sup>

### 5-6- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup> .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .<sup>2</sup>

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.<sup>3</sup>

### 5-7- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

<sup>1</sup> أنوف وبتيج ، مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1994، ص 50

<sup>2</sup> قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط1، دار الحكمة ، جامعة بغداد 1990 ، ص 98- 99

<sup>3</sup> عنايات محمد أحمد فوج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 70

إلا أن " ماتيف " أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.<sup>1</sup>

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.<sup>2</sup>

### 5-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ،يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإلتزان الإنفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .

### 5-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.

<sup>1</sup> عنايات محمد أحمد فرج ، نفس المرجع ، ص 71

<sup>2</sup> بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185

## 6- حاجيات المراهق :

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " <sup>1</sup>.

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها ".

## 6-1- الحاجة للمكانة :

يقول فاخر عاقل : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية <sup>2</sup>.

## 6-2- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء " <sup>3</sup>.

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

## 6-3- الحاجة الجنسية :

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية S.Friud نادى " .

<sup>1</sup> كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221

<sup>2</sup> فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، سنة 1982 ، ص 118

<sup>3</sup> فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119

لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي<sup>1</sup> .

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات "

المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسيباً عند السن 15 سنة<sup>2</sup> .

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نمواً جنسياً وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين Winicolt . Friedud يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات

#### 6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول عواطف أبو العلي " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء "

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة<sup>3</sup> .

بمذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالانتماء .

#### 6-5- الحاجة للعطف والحنان :

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون

<sup>1</sup> كمال الدسوقي ، النمو تاترو للطفل و المراهق ، مرجع سابق ، ص 134

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم النفس نمو الطفل والمراهق ، عالم الكتب ، سنة 1981 ، ص 318

<sup>3</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138

لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين <sup>1</sup>.

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

#### 6-6- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " <sup>2</sup>.

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها <sup>3</sup> .

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

#### 7- أشكال المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 7-1- المراهقة المتوافقة :

من سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

<sup>1</sup> كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138

<sup>2</sup> كمال دسوقي ، نفس المرجع ، ص 121

<sup>3</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 56

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>1</sup>

### 7-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية .<sup>2</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزيد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

### 7-2- المراهقة المنطوية :

من سماتها ما يلي :

- الإنطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء .<sup>3</sup>
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

<sup>1</sup> محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1981 ، ص 24

<sup>2</sup> رابع تركي ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1990 ، ص 173 .

<sup>3</sup> يوسف ميخائيل نعيمة ، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة ، ص 160

### 7-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ..... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

### 7-3- المراهقة العدوانية (المتمردة) :

من سماتها :

- التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .
- مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية .... الخ<sup>1</sup> .
- العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات<sup>2</sup> .
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

### 7-4- المراهقة المنحرفة :

من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### 7-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسدية ونفسية

<sup>1</sup> عبد الغني الديدي ، ظواهر المراهق وخفاياه ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153

<sup>2</sup> يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، دون طبعة وبلد وسنة ، ص 157

واجتماعية... الخ

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة

، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق

والسواء.<sup>1</sup>

### 8- مشاكل المراهقة:

#### 8-1- مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.<sup>2</sup>

#### 8-2 - مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.<sup>3</sup>

ولا تشعب فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه.

#### 8-3- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

<sup>2</sup> د/ عبد العالي الجسماني: نفس المرجع، ص 501

<sup>3</sup> ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 72، 73

خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

#### 8-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

#### ☞ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

#### ☞ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

#### ☞ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.<sup>1</sup>

#### 8-5- مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

#### 8-6- مشاكل صحية:

<sup>1</sup> ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.<sup>1</sup>

#### 9- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات.<sup>2</sup>

#### 10- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونه أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.<sup>3</sup>

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .

<sup>1</sup> ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 76

<sup>2</sup> محمود عبد الخليم منسي: نفس المرجع، ص 191

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 187 - 188

## 11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأبجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

- التقليل من الأوامر والنواهي .

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي<sup>1</sup> .

## 12- خصائص مرحلة المراهقة المبكرة (12-15):

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب. وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنية (12-15) المهارات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

<sup>1</sup> معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط2 ، دمشق ، 1986 ، ص 15

## 12-1- مظاهر النمو خلال هذه المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

### - مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.<sup>1</sup>

## 12-1-1- النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجعل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.<sup>2</sup>

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

<sup>1</sup> سعدية محمد علي بھادر: سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، ص 25.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، ط 1، الكويت، 1998، ص 127.

### 12-1-2- النمو الجسمي:

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله. وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أجراها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.<sup>1</sup> أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت chetlort سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.

### 12-1-3- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر. وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

#### - الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

<sup>1</sup> محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص، 45.

- الإنتباه:

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر:

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.<sup>1</sup>

- التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

12-1-4- النمو الفيزيولوجي:

لعل من ابرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من الحياة المراهق النضج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة:

12-1-4-1- من الجانب الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك Kiobachke أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا انه لا يجب إهمال اثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم والقدرة، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم 8سم3 للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم3 عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5سم3 في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12سم3 في أوائل المراهقة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> نور حافظ: المراهق، دار النشر، ط2، بيروت، لبنان، 1990، ص48.

<sup>2</sup> محمد سلامة آدم: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص48.

### 12-1-4-2- العوامل الفيزيولوجية:

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاضاً في كمية الأكسجين، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة F.C تقدر ب: 170 دقة/ دقيقة.

### 12-1-4-3-العوامل المرفولوجية:

#### \*الطول والوزن:

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتاً كبيراً في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يظل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجياً وببطء طوال فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وإن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضاً إذ أن قيمة التغير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسياً مبكراً عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.<sup>1</sup>

#### \*العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريباً.

#### \*العضلات:

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عند ما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

<sup>1</sup> بماء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2002، ص 187.

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزى بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ. وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام. ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة.<sup>1</sup>

#### \*الدهون :

يبدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة. وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بان المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بان عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة. واحداث دراسة في هذا المجال توضح انه عندما تزيد الدهون في الجسم فان الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة. ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، وزيادة عدد الخلايا الدهنية، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة. ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية. ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها.

وعند الميلاد يكون من 10-12 % من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفرق بين الذكور والإناث في

<sup>1</sup> مجاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ،نفس المرجع ، ص188.

الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغيرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين VO2 Max في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.<sup>1</sup>

### 12-1-5- التغيرات الاجتماعية:

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداءً من سن 11 سنة ويمكن أن نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية فيما يلي:

- ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحياناً وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدثت بعض الانحرافات الجنسية.

- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.

- تصرفاته تصبح متناقضة تماماً فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.

- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجاً إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.

- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.

- يحتاج كثيراً للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.

- ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.

- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.

- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج والأسرة.

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، مرجع سابق، ص 188-189.

- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية. زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر.
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته
- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.
- الاهتمام بالمواطن وحبه أكثر.

### 12-1-6- التغيرات النفسية:

- إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي:<sup>1</sup>
- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
  - نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج.
  - تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن ييوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها.<sup>2</sup>

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

<sup>1</sup> فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو ، مرجع سابق، ص 275.

<sup>2</sup> فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو ، مرجع سابق، ص 275.

## 12-1-7- التغيرات الإنفعالية:

تتماز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يشور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب قلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن، والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية:

- الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالضحية والدفاع عن الضحية.

- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.

- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكاديمية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:

- صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.

- صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.

- صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.

- صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.<sup>1</sup>

## 12-2- مهام النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

تواجه المراهقين أربعة مهام نمائية تخص المراهقة المبكرة :

### 12-2-1- تحقيق علاقات جديدة وأكثر نضجا مع الرفاق من نفس العمر ومن الجنسين :

يلعب النمو الجسدي دورا هاما في هذه المهمة النمائية ، فإذا كان المراهقون يسرون بنفس سرعة النمو الجسدي للرفاق أو يختلفون عنهم ، فإن ذلك سيؤثر في صداقتهم وعضويتهم داخل الجماعة ، حيث أن تقبل الآخرين لهم في إطار الجماعة ومن قبل رفاق من نفس العمر يصبح هاما جدا ، وعموما فإن المراهقين يجربون أشكالا جديدة من السلوك .

1 عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، مرجع سابق، ص 142.

### 12-2-2- إكتساب دور إجتماعي ذكري أو أنثوي :

على الرغم من أن البلوغ يقدم الأساس البيولوجي لهذه المهمة ، إلا أن التوقعات الثقافية تحتل نفس الأهمية في تحديد السلوكيات المتعلقة بالذكورة والأنوثة ، فالثقافة مثلا تتوقع من الذكر أن يكون قويا نشطا ، مؤكدا لذاته ومستقلا ، في حين ينتظر من الإناث أن يكونوا الجنس الأضعف ، والأكثر إعتمادية على الآخرين .

### 12-2-3- تقبل المراهق لمظهره الجسدي وإستخدام الجسد بفعالية :

إن البلوغ أيضا يقدم الأساس البيولوجي لهذه المهمة ، حيث تتحول أجساد المراهقين إلى أجساد راشدين والبنات يتقدمن على الأولاد في هذا المجال ، فهن ينضجن أبكر بحوالي سنة إلى سنتين ، كما أن هناك فروقا كبيرة يتصف بها النضج لدى الأفراد وبينهم . أما الأساس الثقافي لهذه المهمة فيأتي من الصورة النمطية stereotype التي تضع وصفا محددًا للجسد المكتمل لدى كل من الذكور والإناث ، مما يسهل على المراهقين مقارنة أجسادهم بهذه النماذج المطروحة.

### 12-2-4- بلوغ الإستقلالية الإنفعالية عن الوالدين والراشدين الآخرين :

يلعب البلوغ دورا أقل تحديدا في هذه المهمة ، ولكن وعلى الرغم من أهمية الزيادة في حجم الجسد وقوته ، إلا أن الأطفال يستمدون الكثير من قوتهم من خلال تبني إتجاهات وقيم الوالدين ، حيث يساعدهم ذلك على الدخول في العالم الجديد من خلال هذه القوة الداخلية التي يتمتعون بها . وعندما يتحمل المراهقون مسؤولية مجال أو أكثر من مجالات حياتهم ، فإنهم يعيشون خبرات جديدة من قوة الشخصية .

فإعادة تحديد المسؤوليات والعلاقات مع الوالدين يتعامل معها كلا الطرفين بمشاعر مختلطة ، فالعملية مؤلمة بالنسبة للأباء والأبناء ، ومن الصعب إستبعاد أدوار مألوفة في وقت تكون فيه الأدوار الجديدة غير محددة أو مفهومة تماما بعد .<sup>1</sup>

### 12-3- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخلل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العداونية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب

1 رغدة شريم : سيكولوجية المراهقة ، مرجع سابق ، ص 58-59.

العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية<sup>1</sup>:

### 12-3-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشق الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

### 12-3-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.<sup>2</sup>

### 12-3-3- المشكلات الإنفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

### 12-3-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

<sup>1</sup> خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر، 1971، ص72.

<sup>2</sup> خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، نفس المرجع، ص73.

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

### 12-3-5- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لإنحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

### 12-4- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.<sup>1</sup>

### 12-5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على

<sup>1</sup> خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف، مرجع سابق، ص 80.

المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي :

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

### 13- التلميذ و الممارسة الرياضية :

#### 13-1- : أهمية الرياضة في نمو شخصية التلميذ (12-15) سنة :

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و التلميذ في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب أحد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد التلاميذ المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات و الأسس مهارية و التي تساعده على الاستمرارية في العمل لمدة أطول .

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض التلاميذ و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل : الملاكمة ، الريفي . و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها التلميذ التعبير عن دوافع ما<sup>1</sup>

و يقول " مارك دوران " إن الأطفال المنخرطين في الرياضة كمارسين يمضون معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل<sup>2</sup> .

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، و هي طريقة يحاول فيها التلميذ التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و بعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة التلميذ ، لأن الشعور بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منظمة حيث أن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى التعامل مع المجتمع ، و ما لا شك فيه

<sup>1</sup> عبد العزيز القوس ، الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 6.

<sup>2</sup> Mark durant , l'enfant et le sport , edition P.U.F pratique corporelles , paris , 1987 , p 233.

يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة التلميذ الاجتماعية إذا حاولنا تدريبه أثناء نموه على الألعاب الجماعية.<sup>1</sup>

### 13-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث سكويك حيث أثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من أجل الترفيه و التسلية كما أن هناك نتائج مماثلة جاء بها ساب و هوبينستر حيث استخلصا أن التلاميذ قبل كل شيء أتوا الممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم التعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، و ليصبحوا في لياقة بدنية جديدة ، و ليحققوا اللعب مع الصداقة .

و يرى مارك دوران أن هناك عدة عوامل تدفع التلميذ لممارسة الرياضة و هي كالتالي :

يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .

- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب أو المرابي ، بالإضافة إلى ارضاء الأباء و الأصدقاء.
- البحث عن التسلية واللهو .<sup>2</sup>

### 13-2-1- الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين التلاميذ و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى التلاميذ (13-15 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون أن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة التلميذ على نفسه و على البيئة المحيطة به<sup>3</sup>

و عليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستشارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضا<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة ، القاهرة ، 1996 ، ص 177.

<sup>2</sup> Mark durant , **l'enfant et le sport** , edition P.U.F pratique corporelles , paris , 1987 , p 154

<sup>3</sup> أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط2 ، 1997 ، ص 85.

<sup>4</sup> أمينة إبراهيم شيلي و مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتب للنشر القاهرة ، 1999 ، ص 70.

و في كلتا الحالتين يشعر التلميذ بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط .  
و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع  
فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد درجة مبالغ فيها ، و عندئذ تحول ممارسة النشاط الرياضي  
إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق .<sup>1</sup>

### 13-2-2- الحاجة إلى الانتماء:

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة التلميذ في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها  
، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض التلاميذ المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في  
الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس مبدأ أو شهرة .  
إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات و التي تتميز بقوانين داخلية  
تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على  
التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا  
ما عن باقي أفراد الجماعة .<sup>2</sup>

### 13-2-3- الحاجة إلى إثبات الذات ( النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من  
عزيمة التلميذ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك و قد يكبر هذا الشعور فيصبح التلميذ سلبيًا ، متخوفا  
من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر إلى حد التقوقع على النفس ، و  
الدخول في اضطرابات و لعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس و النجاح هو الحالة الغالبة على  
معظم التلاميذ ، و ذلك لإظهار الكفاءة ، و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة  
للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز و على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازه أقل ، و في مجال  
النشاط الرياضي يقاس الإنجاز من خلال عامل واحد بسيط ألا و هو المكتسب ، فالمكتسب يعني النجاح و  
الخسارة بالطبع تعني الفشل .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص 85

<sup>2</sup> . محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992 ، ص 214

<sup>3</sup> .أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ، المرجع السابق ، ص 86

- الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، 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 تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو 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 المدرسين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت

و أهملت 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 و الابتعاد ، وإما الانحراف .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث

**تمهيد :**

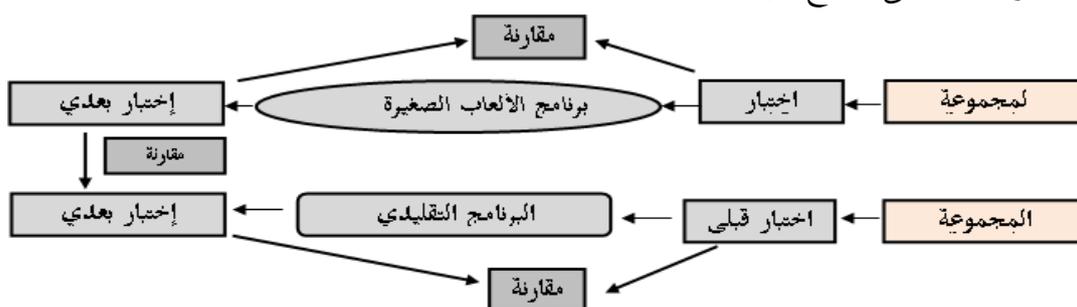
تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري ، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، قمنا بدراسة ميدانية من خلال إجراء اختبارات في التمرير والاستلام ن التنظيط ، التصويب على مستوى متوسطة بحوش محمد بن السدراتي ببلدية الشريعة ولاية تبسة. تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وطبقت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد مجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلميّة لأداتها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة ، أمّا الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها.

**1- منهج البحث :** استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجه و ملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، و تحقيقا للأهداف و يمكن بواسطة المنهج التجريبي الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق و الموضوعية .

فالمنهج التجريبي هو تعبير معتمد و مضبوط للشروط المحددة لحدوثها و ملاحظة التغيرات الناتجة في حد ذاته و تفسيرها ، و البحث العلمي يقوم أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة مع القوى التي تحدث في الموقف التجريبي<sup>1</sup> .  
لقد قمنا في بحثنا هذا باختبارين قبلي و بعدي على مجموعتين :

- **المجموعة التجريبية :** أجري عليها البرنامج المقترح و المتبع و الذي كنا نشرف عليه.
- **المجموعة الضابطة :** أجري عليها البرنامج العادي بحيث قمنا أولا بالاختبار القبلي للمهارات الحركية ( التمرير والاستلام والتصويب و التنظيط في كرة اليد ) ثم استعملنا الألعاب شبه الرياضية في البرنامج المقترح و هي عبارة عن تمارين مختلفة في كل لعبة في فترة زمنية محددة ، ثم قمنا بالاختبار البعدي لنفس المهارات الحركية و في الأخير تحصلنا على النتائج النهائية.



شكل رقم (01) : يمثل التصميم التجريبي المستخدم في البحث

## 2- أداة البحث :

نظرا لطبيعة الدراسة كانت أداة البحث هي التجربة ، عن طريق إختيار مجموعة من الإختبارات المهارية ، بالإضافة إلى القيام بوضع برنامج تعليمي يتكون من عدد من الوحدات التعليمية مقسم الى قسمين :

- برنامج خاص بالسنة الاولى والثانية متوسط .
- برنامج خاص بالثالثة والرابعة متوسط .

## 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ،وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله ، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء ، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك .وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص .

1 محمد محمود : مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، دار النشر ، 1995، ص 60.

و في بحثنا كان المجتمع المتاح هو مجموع تلاميذ الطور المتوسط لمتوسطات لبلدية الشريعة بولاية تبسة و الذي كان حسب مديرية التربية لولاية تبسة هو :

- 480 تلميذ وتلميذة بالنسبة للاولى متوسط .
- 403 تلميذ وتلميذة بالنسبة للثانية متوسط .
- 385 تلميذ و تلميذة بالنسبة لثالثة متوسط .
- 396 تلميذ وتلميذة بالنسبة للرابعة متوسط .

فأخذنا نسبة 10 % من المجتمع المتاح فقدرت بمجموع 160 تلميذ وتلميذة قسمت الى عينة ضابطة و عينة تجريبية .

### 3-1- تكافؤ مجموعتي البحث :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان التجريبية و الضابطة متكافئتان تماما في جميع الظروف و المتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة. ومن أجل إرجاع الفوارق إلى العمل التجريبي تم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في إختبارات البحث عن طريق استخدام قانون ( t ) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول رقم (01):  
جدول رقم (01) : يوضح تكافؤ العينة ( المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية ) في إختبارات البحث قبل تنفيذ البرنامج .

				المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات	
الدالة	ت	بدرجة	مستوى	المحسوبة	الوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي
غير دال	2.03	34	0.05	-1.60	5.13	0.38	5.14	5.00	0.27	5.01	إختبار سرعة التنظيط
غير دال				0.56	2.07	0.16	2.08	2.08	0.11	2.10	إختبار دقة التصويب
غير دال				-1.93	33	11.85	34.83	35	11.37	29.46	إختبار التمير والاستلام

يتضح من خلال الجدول رقم ( 02 ) أن جميع قيم ( ت ) المحسوبة كانت غير دالة بالنسبة لجميع متغيرات البحث ، و هذا يؤكد على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين في إختبارات البحث .

#### 4- ضبط متغيرات البحث :

4-1- المتغير المستقل (السبب) : و هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ، وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو الألعاب الشبه الرياضية .

4-2- المتغير التابع (النتيجة): و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع ، و حددت في بحثنا وهي المهارات الحركية.

#### 5- مجالات البحث :

##### 5-1- المجال البشري :

أجريت هذه الدراسة على الفئة العمرية (12-15 سنة) ذكور واناث بإكاديمية بخوش محمد بن السدراتي بالشريعة تبسة، حيث قمنا باختبارات المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد على مجموعتين تجريبية وضابطة تتكون من:

- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الاولى متوسط كعينة ضابطة .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الاولى متوسط كعينة تجريبية .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الثانية متوسط كعينة ضابطة .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الثانية متوسط كعينة تجريبية .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الثالثة متوسط كعينة ضابطة .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الثالثة متوسط كعينة تجريبية .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الرابعة متوسط كعينة ضابطة .
- 10 تلاميذ و 10 تلميذات من قسم الرابعة متوسط كعينة تجريبية .

##### ● العينة التجريبية :

هي العينة التي يطبق عليها البرنامج المقترح من طرف الباحثين و هو تطبيق برنامج الألعاب شبه الرياضية في الوحدات التعليمية و هي 06 وحدات تعليمية .

- 03 خاصة بالسنة الاولى والثانية متوسط .
- 03 خاصة بالسنة الثالثة والرابعة متوسط .

##### ● العينة الضابطة :

هي العينة التي يطبق عليها برنامج عادي ( المقرر ) بشرط أن يكون خاليا من الألعاب الرياضية التي تهدف إلى تطوير المهارات الحركية .

#### 5-2- المجال المكاني :

لقد تم إجراء جميع الاختبارات في بخوش محمد بن السدراتي بالشريعة تبسة في ميدان ممارسة الرياضة .

وقد إختار الباحث هذه المتوسطة للأسباب التالية :

- إنتظام عينة البحث في الحضور حسب أستاذ التربية البدنية .
- توفر المتوسطة على ملعب جيد و ذو مساحة كبيرة و خال من المعوقات و هذا ما يسهل من عمل الباحث.
- توفر الوسائل الضرورية لإجراء البحث .
- قرب المؤسسة من مقر سكن عينة الدراسة ، و ذلك لتفادي بروز مجموعة من المتغيرات الدخيلة .

### 5-3 - المجال الزمني :

- أجريت الاختبارات القبليّة في الفترة الممتدة بين 05 مارس 2016 و 09 مارس 2016.
- أجريت الدراسات التطبيقية للبرنامج المقترح في الفترة الممتدة ما بين 04 أبريل 2016 حتى 04 ماي 2016.
- أجريت الاختبارات البعدية في الفترة الممتدة بين 05 ماي 2016 حتى 09 ماي 2016.

### 6- الأسس العلمية لأداة البحث :

**6-1- الصدق :** الإختبار الصادق هو ذلك الإختبار القادر على قياس الشئ الذي صمم من أجل قياسه <sup>1</sup>. للتأكد من صدق الإختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قام الباحث بعرضها على عدد من الاساتذة والمدربين حيث أشاروا الى وضوحها وسهولة تطبيقها كما أنها تعبر عن أهم مراحل الأداء المهاري لكرة اليد وملائمتها لعينة البحث.

**6-2- الثبات :** الإختبار الثابت هو "الإختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" <sup>2</sup>

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات المستخدمة بالبحث بطريقة إعادة تطبيق الإختبار و تحقق الشرط الأول لحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون ، و حساب قيم معاملات الثبات ( بيرسون ) فتحصلنا على معامل قدره 95.0 ، يوضح ثبات الإختبار.

**6-3- الموضوعية :** يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من إختلاف المصححين <sup>3</sup>. والإختبارات المعنية بالبحث ، تم إختيارها مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية ، ومعظمهم أجمعوا على موضوعية الإختبارات و بعدها عن التحيز .

### 7- أدوات البحث و مواصفات الاختبارات :

#### 7-1- أدوات البحث :

- إستمارات التسجيل .

<sup>1</sup> سامي محمد ، القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، 2000 ، عمان ، ص 252.

<sup>2</sup> إبراهيم بن عبد العزيز الدعيلج ، مناهج و طرق البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر ، عمان ، 2010 ، ص 117 .

<sup>3</sup> فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة ، أسس و مبادئ البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 164 .

- التجربة الإستطلاعية .
- المصادر و المراجع العلمية العربية و الأجنبية .
- ميدان كرة اليد .
- الباحث و الاستاذ و التلاميذ .
- كرات يد .
- ساعة إيقاف .
- صافرة .
- حائط و اعلام .
- و جبس لرسم الخطوط .

#### 7-2- مواصفات الاختبارات :

#### 7-2-1- اختبار التمرير والاستلام<sup>1</sup> :

وحدة القياس هي الثانية .

#### ● غرض هذا الاختبار :

قياس سرعة التمرير والاستلام .

#### ● أدوات البحث :

- كرة يد قانونية .
- ساعة إيقاف .
- حائط .
- تحديد خط بشكل واضح.

#### ● الكيفية :

- يقف المختبر حيث تقع قدماه خلف خط البداية ( يبعد عن الحائط مسافة 3 امتار ) وعند الاستعداد تعطى اشارة البدء بحيث يكون المختبر حاملا للكرة امامه مع العمل على عدم ملاقة اية اخطاء او عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير والاستلام .

#### ● تعليمات الاختبار :

- لا يحتسب التمرير والاستلام اذا جاوز اللاعب خط البداية اماما .
- يجب ان يكون لكل لاعب مسجل و ميقاتي ، بحيث يقوم المسجل بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط و الميقاتي يقوم بحسب الزمن .

<sup>1</sup> فتحي أحمد هادي السقاف ، التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ، ط 2013 ، ص 231

- يؤدي اللاعب الاختبار بيده ساعة الاستعمال .

● تسجيل نتائج الاختبار :

يسجل عدد المرات الصحيحة للتمرير والاستلام في زمن مدته 60 ثانية .

7-2-2- اختبار التنطيط:<sup>1</sup>

- التنطيط المتعرج لمسافة 30 م في خط متعرج .

- وحدة القياس هي الثانية.

● غرض هذ الاختبار :

هو قياس سرعة التنطيط ، الرشاقة ، توافق .

● الأدوات :

- 5 اعلام او ارماع بارتفاع 1.5 م .

- كرة يد .

- ساعة إيقاف .

● الكيفية :

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط 9 م وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالتنطيط الزجراجي حول

الاعلام ذهابا وعودة .

● شروط الاختبار :

- لكل لاعب محاولة واحدة

- عند حدوث اي خطأ يعاد الاختبار .

● تسجيل نتائج الاختبار :

- يحتسب الزمن الاقرب من 10/1 ثواني.

7-2-3- اختبار التصويب:<sup>2</sup>

- اختبار دقة التصويب على المرمى من خط 7 امتار .

● الغرض من الاختبار :

- قياس دقة التصويب على المرمى .

● ادوات الاختبار :

- مربعات دقة التصويب (20×20) سنتيمتر يتم تركيبهما في الزوايا العليا للمرمى .

- كرة يد .

<sup>1</sup> نفس المرجع ، ص 232 .

<sup>2</sup>فتحي أحمد هادي السقاف، نفس المرجع ، ص 233 .

- ملعب كرة اليد .
- 10 كرات يد قانونية .
- وصف الاختبار :
- تثبت مربعات دقة التصويب في الزوايا العليا للمرمى وتضع 10 كرات يد بجانب خط 7 امتار ويبدأ اللاعب بالتصويب نحو المربعات بحيث تكون احدى قدميه اليمنى او اليسرى (قدم الارتكاز) مشبة على خط ركلة الجزاء حتى يتم تصويب جميع الكرات .
- شروط الاختبار :
- لا يحتسب الهدف اذا حرك اللاعب قدم الارتكاز .
- مدت التركيز في كل كرة لا يتجاوز 5 ثواني .
- يعاد تصويب الكرات التي سقطت من يد اللاعب .
- تسجيل نتائج الاختبار :
- يتم حساب الكرات التي دخلت مربعات دقة التصويب .<sup>1</sup>

#### 8- الوسائل الاحصائية :

#### 8-1- المتوسط الحسابي: يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي

وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس:

$$س^1، س^2، س^3، .....، س^n . على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: "س- " <sup>2</sup>$$

#### 8-2- الانحراف المعياري: هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا

التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز " ع " فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح.

.ويكتب بالصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج (س-س)^2}{1-n}}$$

#### 8-3- اختبار الدلالة الاحصائية :

في هذا البحث يتم استخدام المعادلات التالية :

1 فتحي أحمد هادي السقاف، نفس المرجع ، ص 233 .

2 نزار محمد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية و الرياضية ، دار النشر، جامعة الموصل، العراق، ص 55، 56.

**المعادلة الأولى :** يستعمل أساسا الاختبار فيما إذا كان فرق معنوي أو عشوائي بين مجموعتين فقط غير متساويين في الحجم ، تحتاج إلى كل من س1، ع1، س2، ع2، ن1، ن2.

عندما تكون  $n_1 = n_2$  نستعمل القانون التالي :

س1- س2: الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار الأول و الثاني .

$$t = \frac{2^s - 1^s}{\sqrt{\frac{2^e + 1^e}{2} - n}}$$

ع<sup>2</sup> + ع<sup>2</sup> : مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول و الثاني (2ن-2) درجة الحرية .

**المعادلة الثانية :** تحسب فيها معادلتين ( الأصلية ، الجزئية ) ثم نقوم بالمقارنة بين المعادلتين ، و تستعمل إذا كانت العينتين متساويتين في الحجم و غير متجانستين .

**المعادلة الأصلية :**

$$t = \frac{|2^s - 1^s|}{\sqrt{\frac{2^e + 1^e}{2} - n}}$$

س1- س2 : الفرق بين المتوسط الحسابي الأول و الثاني .

ع<sup>2</sup> + ع<sup>2</sup> : مجموع مربعات الانحراف المعياري للاختبار الأول و الثاني .

(ن-1) : درجة الحرية .

المعادلة الجزئية :

$$t = \frac{\binom{2}{1} \frac{2}{2} + \binom{2}{1} \frac{1}{2}}{\frac{2^2 + 1^2}{2^2 + 1^2}}$$

تمثل : ت 1 قيمة ت للعينه الأولى .

ت 2 قيمة ت للعينه الثانية .

ملاحظة : تم إستعمال Office Excel 2013 في رسم الاعمدة البيانية وترتيب قائمة المصادر و المراجع .

### خلاصة الفصل:

إن التحديد الدقيق لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، هي أساس البحث العلمي في جميع التخصصات والميادين ، ذلك لما تقدمه من توجيهات و إرشادات للباحث قصد إتباع السبيل الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، لذلك يمكننا القول أن هذا الفصل يعد بمثابة العمود الفقري للدراسة بصفة عامة ، و الجانب التطبيقي بصفة خاصة ، ذلك لأنه ضم أهم العناصر و المتغيرات التي ستساعد الباحث للوصول إلى نتائج علمية تساهم في ربط الجانب النظري بالتطبيقي ، و بالتالي التحقق من الفرضيات ، و أهداف الدراسة.

و في ضوء ما سبق فقد حاولنا تبيان أهم خطوات التجربة من منهج و عينة و مجالات و أدوات البحث ، وكذلك مواصفات إختبارات البحث ، و كيفية إجراء التجربة و المعالجة الإحصائية اللازمة لذلك.

و في الفصل الموالي سنعرض أهم نتائج البحث الخاصة بالمجموعتين الضابطة و التجريبية ، لنقابل ذلك بفرضيتي البحث ، ثم نناقش النتائج المتوصل إليها ، وبعدها يتم عرض لأهم النتائج المتوصل إليها مع طرح لبعض التوصيات المستقبلية ثم الخلاصة العامة.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومقابلة النتائج  
بالفرضيات

1- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الاختبارات :

1-1- الفرضية العامة :

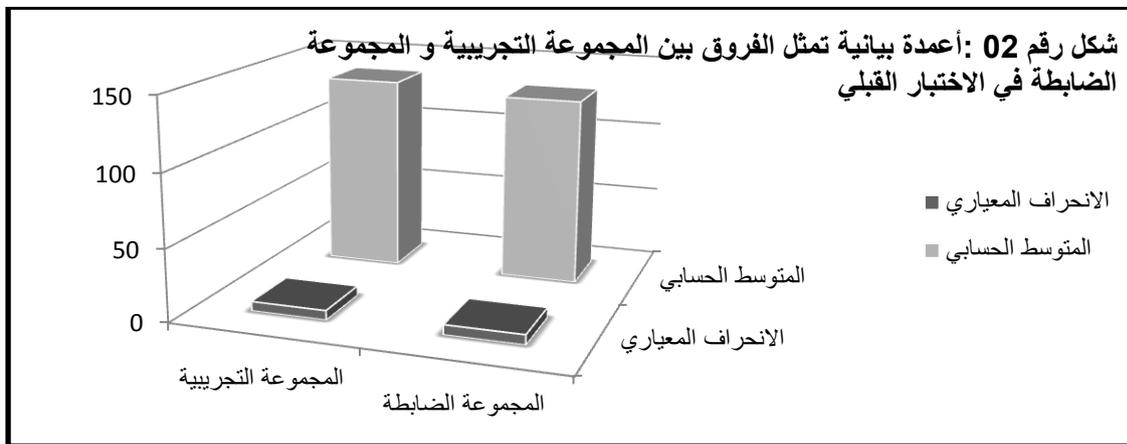
1-1-1- الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي :

أ- عرض النتائج :

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن الجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
المجموعة الضابطة	80	135.62	6.79	1.166	2.179	0.05	لا توجد دلالة
المجموعة التجريبية	80	129.92	6.52				

الجدول 03: يبين الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي

ب- التمثيل البياني :



ج- تحليل و مناقشة الجدول رقم (3):

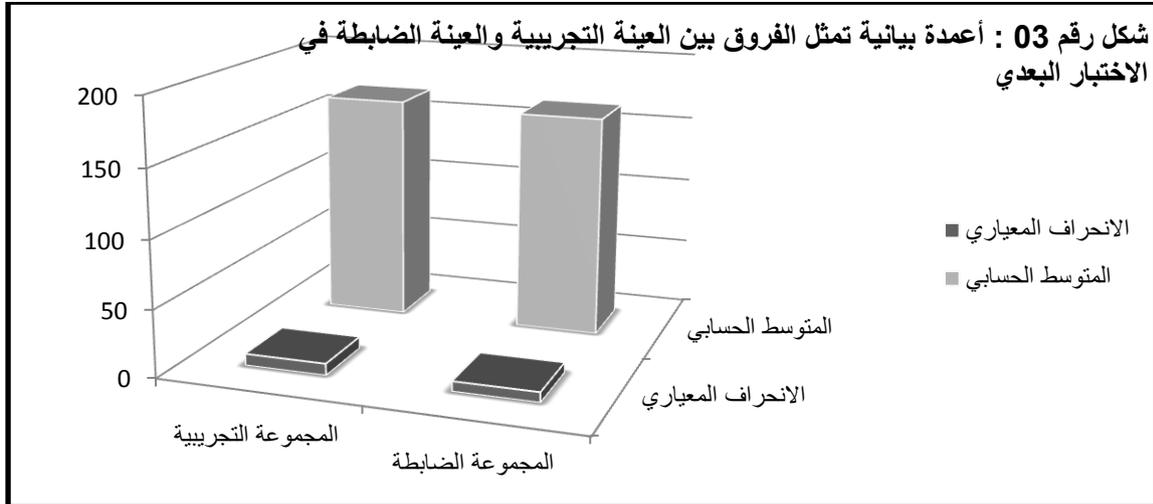
من خلال الجدول رقم (3) لنتائج الاختبار القبلي لتقنيات ( التمرير والاستلام ، التنظيط ، التصويب ) وجدنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي 135.62 و الانحراف المعياري 6.79 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 129.92 والانحراف المعياري 6.52 وبعد حسابات المحسوبة وجدنا أنها تساوي 4.166 و ت الجدولة 2.179 ، وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-1-2- الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:  
أ- عرض النتائج :

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن المجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
المجموعة التجريبية	80	168.11	8.56	2.560	2.179	0.05	دال
المجموعة الضابطة	80	164.85	7.36				

الجدول 04 : يبين الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

ب- التمثيل البياني :



ج- تحليل و مناقشة الجدول رقم (4):

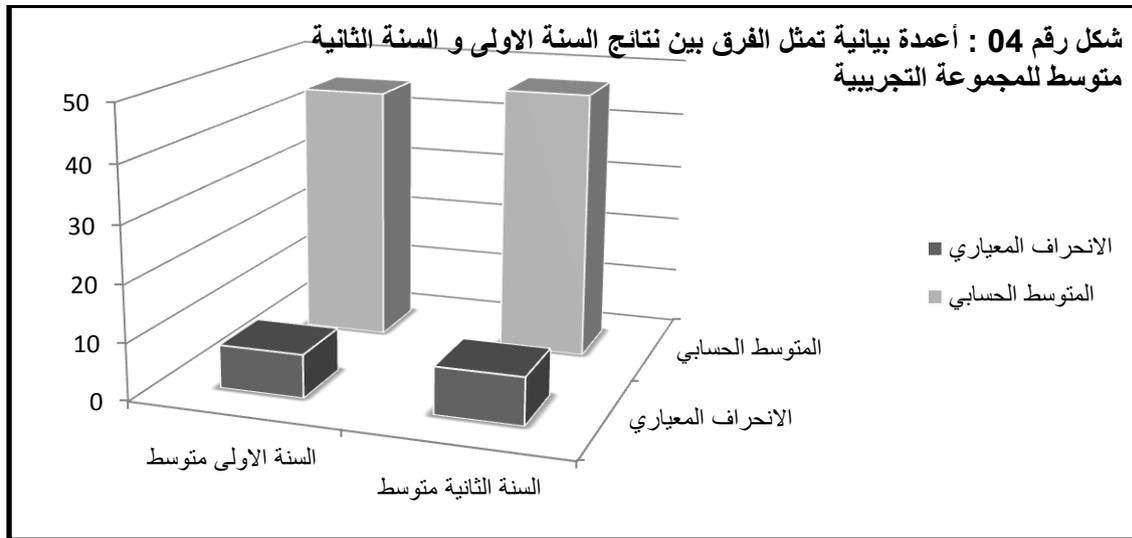
من خلال الجدول رقم (4) لنتائج الاختبار البعدي لتقنيات ( التمرير والاستلام ، التنظيط ، التصويب ) وجدنا المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي 164.85 و الانحراف المعياري 7.36 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 168.11 و الانحراف المعياري 8.56 و بعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 2.560 و ت المجدولة 2.179 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 .

- 1-2-1- الفرضية الجزئية الاولى : الالعاب الشبه الرياضية تأثر على المهارات الحركية حسب السن :
- 1-2-1-1- حساب الفروق بين السنة الاولى و الثانية متوسط للمجموعة التجريبية :
- أ- عرض النتائج:

المتغير	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن المجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
السنة الاولى متوسط	20	45.12	7.56	11.45	2.18	0.05	دال
السنة الثانية متوسط	20	47.02	8.23				

الجدول 05: يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى والثانية متوسط للمجموعة التجريبية

ب- التمثيل البياني :



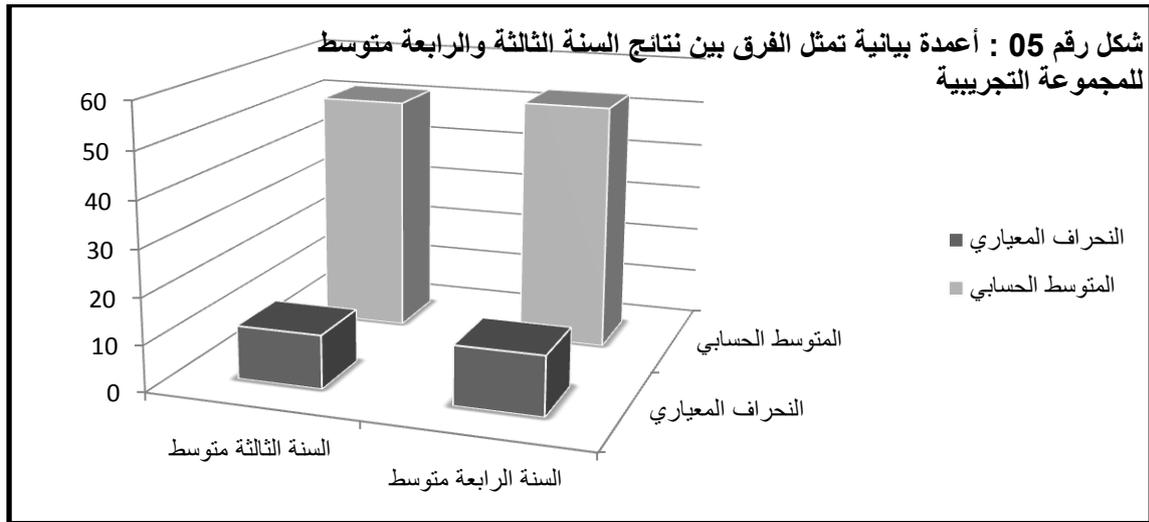
ج- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (5) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الاولى متوسط يساوي 45.12 و الانحراف المعياري 7.56 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الثانية متوسط 47.02 و الانحراف المعياري 8.23 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 11.45 و ت المجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الاولى متوسط و السنة الثانية متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2-2- حساب الفروق بين السنة الثالثة و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية :  
أ - عرض النتائج:

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن الجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
السنة الثالثة متوسط	20	51.45	11.74	12.30	2.18	0.05	دال
السنة الرابعة متوسط	20	53.15	12.65				

الجدول 06: يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثالثة والرابعة متوسط للمجموعة التجريبية  
ب- التمثيل البياني :



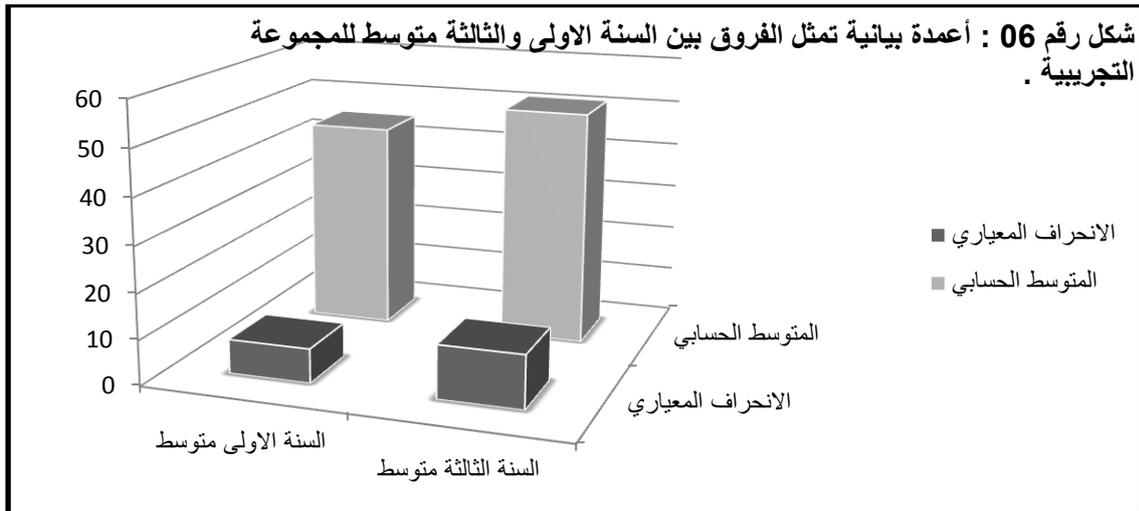
ج- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (6) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الثالثة متوسط يساوي 51.45 و الانحراف المعياري 11.74 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الرابعة متوسط 53.15 والانحراف المعياري 12.65 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 12.30 و ت الجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الثالثة متوسط و السنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2-3- حساب الفروق بين السنة الاولى و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية :  
أ- عرض النتائج:

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن المجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
السنة الاولى متوسط	20	45.12	7.56	18.54	2.18	0.05	دال
السنة الثالثة متوسط	20	51.45	11.74				

الجدول 07 : يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية  
ب- التمثيل البياني :



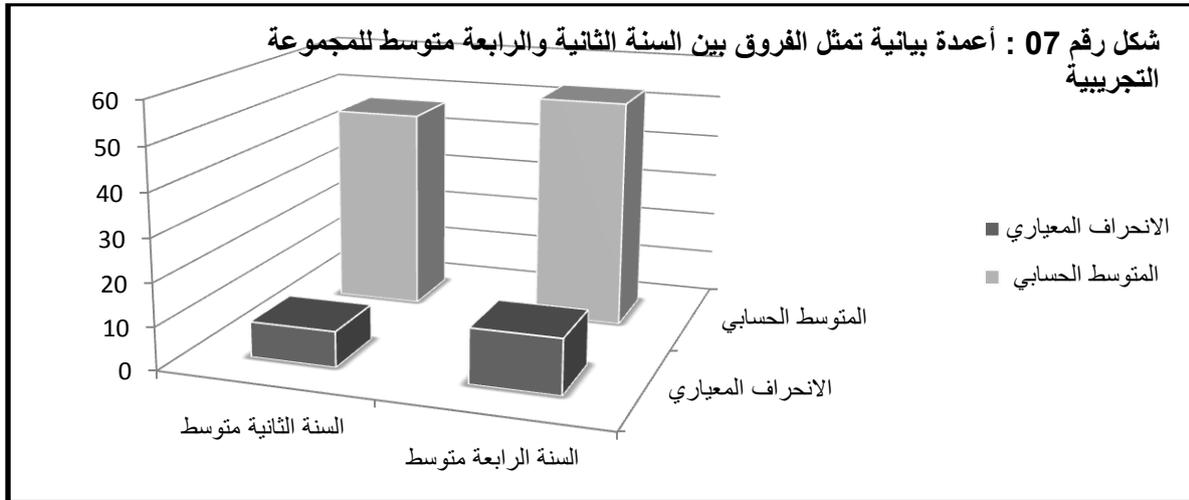
ج- تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (7) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الاولى متوسط يساوي 45.12 و الانحراف المعياري 7.56 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الثالثة متوسط 51.45 والانحراف المعياري 11.74 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 18.54 و ت المجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الاولى متوسط و السنة الثالثة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2-4- حساب الفروق بين السنة الثانية و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية :  
أ- عرض النتائج:

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
السنة الثانية متوسط	20	47.02	8.23	15.23	2.18	0.05	دال
السنة الرابعة متوسط	20	53.15	12.65				

الجدول 08 : يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثانية و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية  
ب- التمثيل البياني :



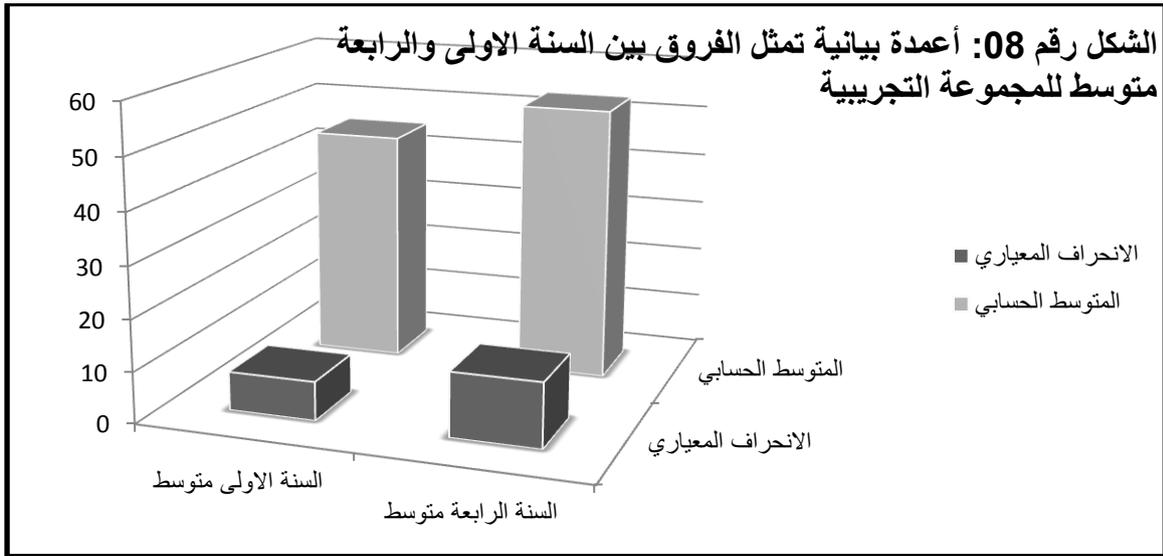
ج - تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (8) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الثانية متوسط يساوي 47.02 و الانحراف المعياري 8.23 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الرابعة متوسط 53.15 والانحراف المعياري 12.65 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 15.23 و ت الجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الثانية متوسط والسنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2-5- حساب الفروق بين السنة الاولى و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية :  
أ- عرض النتائج:

الدالة	الدالة مستوى	ت المجدولة	ت المحسوبة	ع	س	عدد العينة	المتغير العينة
ر دال	0.05	2.18	20.12	7.56	45.12	20	السنة الاولى متوسط
				12.56	53.15	20	السنة الرابعة متوسط

الجدول 09 : يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الاولى و الرابعة متوسط للمجموعة التجريبية  
ب- التمثيل البياني :



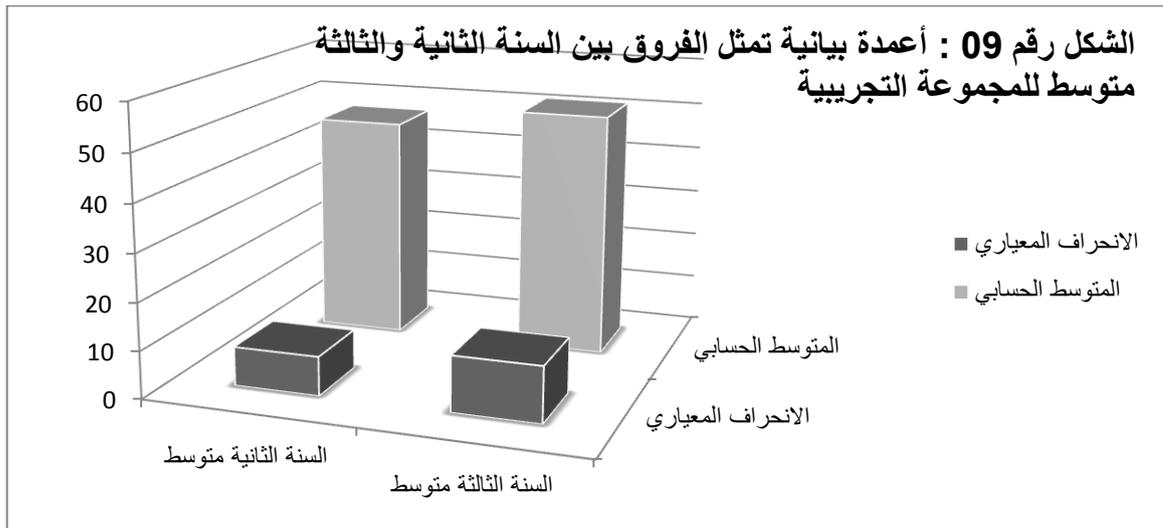
ج - تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (9) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الاولى متوسط يساوي 45.12 و الانحراف المعياري 7.56 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الرابعة متوسط 53.15 والانحراف المعياري 12.65 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 20.12 و ت المجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الثانية متوسط والسنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

1-2-6- حساب الفروق بين السنة الثانية و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية :  
أ- عرض النتائج:

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت المجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
السنة الثانية متوسط	20	47.02	8.23	17.65	2.18	0.05	دال
السنة الثالثة متوسط	20	51.45	11.74				

الجدول 10 : يبين مستوى دلالة الفرق بين نتائج السنة الثانية و الثالثة متوسط للمجموعة التجريبية  
ب- التمثيل البياني :



ج - تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (10) لنتائج الاختبار للمجموعة التجريبية نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الثانية متوسط يساوي 47.02 و الانحراف المعياري 8.23 فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للسنة الثالثة متوسط 51.45 والانحراف المعياري 11.74 وبعد حساب ت المحسوبة وجدنا أنها تساوي 17.65 و ت المجدولة 2.18 ، وعليه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السنة الثاني متوسط والسنة الرابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0.05 .

3-1- الفرضية الجزئية ثانية : الالعب الشبه الرياضية تأثر على المهارات الحركية حسب الجنس :

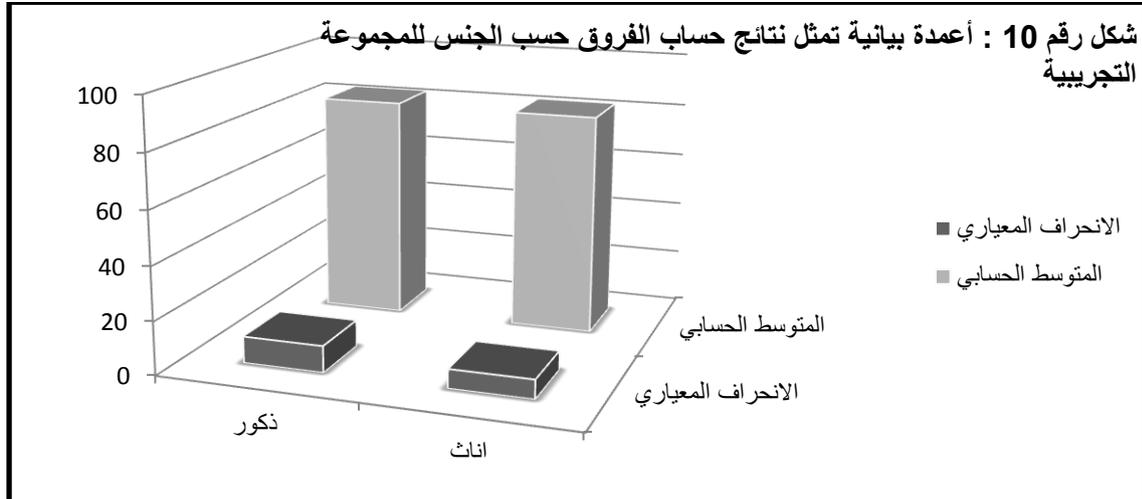
1-3-1- حساب فروق المجموعة التجريبية حسب الجنس:

أ- عرض النتائج:

المتغير العينة	عدد العينة	س	ع	ن المحسوبة	ن الجدولة	الدلالة مستوى	الدلالة
ذكور	40	83.4	9.95	32.13	2.179	0.05	دال
اناث	40	82.8	7.12				

الجدول 11 : يبين مستوى دلالة وحساب الفروق حسب الجنس. للمجموعة التجريبية

ب- التمثيل البياني :



ج- تحليل نتائج الجدول 11:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هنالك تطور فيما يخص الجنسين حيث كان المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور يساوي 83.4 و بالنسبة للاناث وبما أن ت المحسوبة = 32.13 عند مستوي الدلالة 0.05، أكبر من ت الجدولية = 2.179 نستنتج أن الفرق دال بين الجنسين فيما يخص تطور المهارات الحركية ( التمرير والاستلام والتنطيط ودقة التصويب ) في كرة اليد .

## 2- مقابلة النتائج بالفرضيات :

### 1-2- الفرضية العامة :

من خلال الجدول رقم (04) الخاص بالاختيار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تحصلنا على الأدلة التي تثبت لنا صحت الفرضية العامة و التي تقول للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية حيث تحسن مستوى مهارات المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي ، حيث تأكدنا من وجود فروق ذات دلالة احصائية مقارنة مع المجموعة الضابطة التي كان الفرق بينها و بين المجموعة التجريبية غير دال في الاختبار القبلي .

ومما سبق نقول للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة

### 1-2- الفرضية الأولى :

من خلال الجداول رقم (من 05 الى 10 ) تأكد لنا أن هناك اختلاف في تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية حسب السن وذلك بوجود فروق ذات دلالة احصائية و هذا بين جميع السنوات الاولى والثانية والثالثة والرابعة متوسط . لكن ما يهمنا هي السنوات التي طبقنا عليها نفس البرنامج أي مقارنة الاولى مع الثانية متوسط والثالثة مع الرابعة متوسط وهنا كان الفرق دال بينهم وهذا ما يثبت صحت فرضيتنا .

ومما سبق نقول يختلف تأثير الالعاب شبه الرياضية على المهارات الحركية حسب السن.

### 2-2 - الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (11) تأكد لنا من وجود اختلاف لتأثير الالعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية حسب الجنس وذلك بمقارنة وحساب الفروق بين الذكور والاناث للمجموعة التجريبية ووجدنا فروق ذات دلالة احصائية وهوما يؤكد لنا صحت فرضيتنا .

ومما سبق نقول يختلف تأثير الالعاب شبه الرياضية على المهارات الحركية حسب الجنس.

## 2-3- الاستنتاجات :

خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على الألعاب الشبه الرياضية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية لأهميتها في التعليم المتوسط، وذلك لتحقيقها أهداف تربوية كالتعلم، الترويح، التنافس، والمهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ إليها عن طريق تقديم درس ناجح في التربية البدنية والرياضية المتسم بطابع ترفيهي وترويحي، بما يناسب المراهق في مرحلة التعليم المتوسط، بصفته يحتاج إلى اللعب كي تنمو جميع جوانب شخصيته نموا شاملا كاملا وسليما وبشكل خاص من الناحية البدنية والنفسية والتعليمية.

وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع ، وتحسين مهارته الحركية وحالته البدنية و النفسية.

فمن خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها، والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها في البحث، وكذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية ، ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث استنتجنا أن للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط أي الفئة العمرية 12-15 سنة ، وتبين لنا أن هذه الالعاب لها تأثير على المهارات الحركية حسب السن و الجنس مما يحتم على اساتذة التعليم المتوسط مراعاة هذه الفروق لابقاء التوازن داخل التلاميذ وذلك للحساسية الكبيرة التي يعيشها المراهق في هذا السن حيث علمنا سابقا ومن خلال الجانب النظري في بحثنا هذا أن هذه المرحلة العمرية جد حساسة في تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية التي تعمل على إعداد رجال المستقبل ، فلا بد من تدخل عامل اللعب الذي يدفع بالتلميذ بتفريغ الشحنات السالبة مثل الانطواء ، وبث روح التعاون والاخوة في قالب العاب رياضية تنافسية ترفيهية تمده بالدافعية لتحسين مهارته الحركية وحالته النفسية وتطوير لياقته البدنية ، فلاحظنا أثناء تطبيق برنامجنا الخاص بالألعاب الشبه الرياضية علامات الفرح والسرور على وجوه تلاميذ العينة التجريبية التي طبقت برنامج الألعاب عكس تلاميذ العينة الضابطة التي طبقت البرنامج العادي فكانوا يرجون منا تطبيق نفس البرنامج عليهم وهذا راجع للدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تنشيط و تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية، وتقدير الاساتذة و المنهاج التعليمي في حق التلميذ في اللعب .

وفي الأخير يمكن القول أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور كبير في تحسين المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إن أحسننا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

## 4-2 - التوصيات :

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسن المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط ، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها المربي الرياضي و استاذ التربية البدنية والرياضية :
- وجوب زيادة استعمال الألعاب شبه الرياضية المناسبة للمرحلة العمرية (12-15 سنة ) في تحسين و تطوير المهارات الحركية .
  - أخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الذكور والإناث وكذلك الفارق في السن ان وجد في نفس الصف.
  - نشر الوعي الرياضي لدى المراهق وذلك من أجل الحث على اللعب وأهميته في تطوير المهارات الحركية والحالة النفسية وحتى الاجتماعية من أجل ربط العلاقات فيما بينهم .
  - إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية شخصيته وامداده بالدافع النفسي للعمل على تطوير إيجابياته و التقليل من اخطائه في قالب اللعب دائما .
  - ضرورة مراعاة ظروف تطبيق الألعاب خلال الوحدة التعليمية .
  - مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها .
  - ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب .
  - ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب الشبه رياضية مع سن التلميذ .
  - وضع محتوى لا بأس به في منهاج التربية البدنية و الرياضية يختص بالألعاب الشبه الرياضية لزيادة الإهتمام بها من طرف الأساتذة ، و توفير بيئة تعليمية ملىئة بالإمكانات و الأدوات اللازمة لتطبيق هذه الألعاب .
  - ضرورة التأكيد على إتباع الأسس العلمية عند وضع المنهج التعليمي من حيث إختيار اللعبة و تمارين الألعاب الشبه الرياضية و التكرار و الوقت و الراحة بين الألعاب و تنوع الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير على مستوى المهارات الحركية .
  - التنوع في إستخدام الألعاب الشبه الرياضية مع إستثمار الأدوات المتاحة في تنفيذ هذه الألعاب بما يساهم في تنمية الجانب المهاري للتلاميذ .
  - إجراء بحوث أخرى تستهدف فئات عمرية مختلفة و متغيرات مختلفة عن متغيرات البحث الحالي و بإستعمال مجموعة ألعاب شبه رياضية أخرى .
- وأخيرا نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق ، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة .

### الخلاصة العامة :

قدمت هذا الدراسة من أجل معرفة تأثير برنامج ألعاب شبه رياضية مقترح على المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط ( 12-15 سنة ) ، وقد هدفت إلى وضع و معرفة مدى فاعلية البرنامج المقترح في الألعاب الشبه الرياضية في المتغيرات قيد الدراسة ، وقد شملت العينة 160 (تلميذ و تلميذة) ليقسموا لمجموعتين ضابطة ( طبقت البرنامج التقليدي ) و تجريبية ( طبقت البرنامج المقترح ) ، و قد تم الأخذ بأراء الإختصاصيين في مجال التربية البدنية و الرياضية في إختيار المهارات الحركية ( التمرير و الاستلام ، التنطيط ، التصويب في كرة اليد ) و ترشيح إختباراتها ( اختبار سرعة التمرير والاستلام ، اختبار سرعة التنطيط ، اختبار دقة التصويب ) ، و تقويم البرنامج المقترح الخاص بكل مرحلة ، ليتم تطبيقهما على تلاميذ المجموعة التجريبية ، و هذا بعد التأكد من تجانس تلاميذ المجموعة الضابطة و التجريبية .

وبعد إجراء الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين و إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة توصلنا إلى فاعلية البرنامج المقترح في الألعاب الشبه الرياضية في التأثير و تحسن المهارات الحركية ( التمرير والاستلام ، التنطيط ، التصويب ) مع تلاميذ 12-15 سنة و ذلك بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة .

ومن خلال كل ما سبق نستنتج بأنه علينا نحن كمريرين أن نراعي خصوصيات مرحلة المراهقة المبكرة في بناء مناهج التربية البدنية و الرياضية ، خاصة في سن 12-15 سنة و الذي يمثل سنوات تعليمية جد هامة للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر ، حيث يكون هذا المنهاج مبني على أسس علمية سليمة و مدروسة و التي تعتمد بدرجة كبيرة على خلق الدافعية نحو كل ما هو إيجابي و تعزيز ذلك لدى التلميذ ، و من بين الوسائل الهامة التي توصلنا لهذا الهدف نجد اللعب بصفة عامة و بصفة أخص الألعاب الشبه الرياضية ، و هذا في الأصل حق من حقوق هذه الفئة العمرية (12-15 سنة) ، فبواسطة الألعاب نمكن أولادنا من إكتساب قيم حركية و بدنية و نفسية و إجتماعية و صحية ... ، و عليه كان لزاما علينا الإعتناء بمنهج التربية البدنية و الرياضية ، و تثبيت مجموعة من البرامج و خاصة الألعاب الشبه الرياضية منها و تقديمها بأسلوب شيق و إعتبارها قيمة و غاية في حد ذاتها و ليست وسيلة لتحقيق الأهداف فقط ، و هذا لما لها من دور كبير في جوانب عدة ، خاصة تنمية بعض المهارات الحركية و التي كانت موضوع بحثنا هذا .

و يأتي هذا إيماننا منا بدور و أهمية اللعب و الألعاب بصفة عامة في كل مرحلة من مراحل التعليم ، و بالأخص في دروس التربية البدنية و الرياضية ، خاصة مع الطبيعة المعقدة التي يعيشها تلاميذنا ، و صعوبة المقررات الدراسية و تراكمها مما يخلق ضغطا رهيبا لدى التلميذ ، لا يخرج منه إلا بالتنفيس عن طريق اللعب ، فلا نستطيع تعليم هذه الفئة العمرية (12-15 سنة) مجموعة من الحركات الرياضية في طابع روتيني تقليدي ممل ، و هنا يكمن الدور الجوهرية للعب في كونه وسيط تربوي هام يجمع بين كل تلك الخصائص من أجل الوصول للهدف المسطر بأقل الجهود والتكاليف و في أقل وقت ممكن ، خاصة من الجانب المهاري الذي تشهد منظومتنا التربوية إخراج تلميذ ضعيف مهاريا غير قادر على الأداء الصحيح، فما بالك بتعليمه التقنيات المعقدة و خطط اللعب، و لهذا جاءت هذا الدراسة من أجل تبيان تأثير الالعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة).

و عليه نوصي بإلحاح على تبني منهاج للألعاب الشبه الرياضية عند تحسين المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-15 سنة .

# المصادر والمراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع ، سلسلة ثقافية ، دار العلم الكويت،1986.
- 2- محمد حسن علاوة ، علم النفس الرياضي ، ط5، دار المعارف القاهرة مصر،1983.
- 3- عدنان عارف مصلح ، التربية في رياض الأطفال، دار النشر والتوزيع ،عمان ،الأردن ،2001.
- 4- عدنان عارف مصلح ، التربية في رياض الأطفال، دار النشر والتوزيع ،1995.
- 5- علي عبدالواحد واتي ، عوامل التربية -بحوث علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ،دار النهضة للطبع والنشر ، 1997.
- 6- أمين أنور الخولي ، التربية المدرسية ، ط3، دار الفكر العربي،1994.
- 7- عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية للطفل ،دار الفكر العربي،1995.
- 8- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، ط1، دار الفكر العربي،1990.
- 9- وديع فرج الين ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف الإسكندرية ،1996.
- 10- حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ،1994.
- 11- قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ،دار الفكر العربي ، 1990.
- 12- كمال درويش ، أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي ،1990.
- 13- د- حسن السيد أو عبده ، أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع ،2002.
- 14- عواطف إبراهيم محمود ، التربية النفسية الحركية في دور الحضانة ، دار الفكر العربي ،1980.
- 15- هدى محمود الناشق ، إستراتيجيات التعلم والتعليم ،دار الفكر العربي ،1993.
- 16- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، دار النشر العربي،2000.
- 17- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي،مصر ،2001.
- 18- مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ،2001.

- 19- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .
- 20- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار وائل للنشر ، 1996.
- 21- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، 1974.
- 22- مفتي إبراهيم حمادة ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1، 1993.
- 23- اتشالز ليوتشر ، أسس التربية البدنية ، ترجمة د-حسن معوض ، د-كمال صالح ، المكتبة الأنجلو مصرية القاهرة ، 1964.
- 24- أثير صبري ، عقيل عبد الله الكاتب ، التدريب الدائري ، مطبعة علاء بغداد ، 1980.
- 25- دتامر محسن واثق ناجي ، كرة القدم وعناصرها الأساسية ، المطبعة الجامعية بغداد ، 1976.
- 26- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار ، مكونات الصفات الحركية ، المطبعة الجامعية ، بغداد ، 1984 .
- 27- صالح السيد قدوس ، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 28- معروف رزيق ، خفايا المراهقة ، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع دمشق ، 1986 .
- 29- صالح لعبودي ، أثر السلطة الأبوية على النمو الإجتماعي ، دار الفكر العربي، 1986.
- 30- سعد جلال ، محمد علاوي ، علم النفس التربوي والرياضي ، ط2، 1982.
- 31- مالك مخلول سليمان ، علم النفس والمرؤاهقة ، المطبعة الجديدة ، ط2، 1985.
- 32- أحمد زكي صالح ، علم النفس التربوي ، ط4، مكتبة النهضة المصرية ، 1992 .
- 33- ناهد محمود سعد ، نيلي رمزي فهيم ، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، 2004.
- 34- عاقر فاخر ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، ط6، بيروت، 1980.
- 35- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003.
- 36- محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة ، 1992.

- 37- نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط1، دار وائل للنشر عمان ، 1990.
- 38- محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، ط7، القاهرة ، 1983.
- 39- مروان عبد المجيد ، النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة النشر والتوزيع ، 2002.
- 40- أبو علاء عبد الفتاح ، فيزيولوجية التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2003.
- 41- عبد العزيز القوس ، الصحة النفسية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1984.
- 42- عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة ، القاهرة ، 1996 ،
- 43- أسامة كامل الراتب ، علم النفس الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
- 44- أمينة إبراهيم شلي ، مصطفى حسن باهي ، الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1999.
- 45- محمد مصطفى زيدان ، سيكولوجية النمو ، مكتبة النهضة المصرية القاهرة ، 1992.
- 46- حسن بدري قاسم ، نظرية التربية البدنية ، المطبعة الجامعية ، 1979.
- 47- عضاضة أحمد مختار ، التربية التطبيقية في المدارس الإبتدائية والتكميلية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر لبنان ، 1962.
- 48- محمد صادق غسان ، الصقار سامي ، التربية البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل بغداد ، 1988.
- 49- الخواري أنطوان ، طالب الكفاءة التربوية ، دار الكتب البيضاء ، لبنان 1978.
- 50- مهنا فايز ، التربية الرياضية الجديدة ، طرايس للتراجم والنشر ، ليبيا ، 1985.
- 51- وزارة التربية والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ، الباب الأول ، المبادئ العامة ، 1984.
- 52- الريموي ، محمد عودة ، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان.
- 53- الخوالدة ، محمد محمود ، اللعب الشعبي عند الأطفال ودلالاته التربوية في إنماء شخصياتهم ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2003.

- 54- الحيلة ، محمد محمود ، طرائق التدريس و إستراتيجياته ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003.
- 55- الدعيلج ، إبراهيم بن عبد العزيز ، مناهج و طرق البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر ، عمان 2010.
- 56- التكريتي ، وديع ياسين ، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2012.
- 57- الحشحوش ، خالد محمد ، طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، 2012.
- 58- الوافي ، عبد الرحمان و سعيد ، زيان ، النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع ، قطر ، 2004.
- 59- الوافي ، عبد الرحمان ، مدخل إلى علم النفس ، دار هومو ، الجزائر ، 2006.
- 60- السعيد ، زيان ، مدخل إلى علم النفس النمو ، الديوان الوطني لمطبوعات الجامعة ، الجزائر، 2007 .
- 61- السلوم ، عبد الحكيم ، "سيكولوجية اللعب عند الأطفال" ، مجلة النبأ ، العدد 48 ، دار النهضة ، بيروت ، 2000.
- 62- السيد ، فؤاد البهي ، علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978.
- 63- الزبيعي ، عبد الجليل ، علم نفس الطفل ، الطبعة الخامسة عشر ، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية ، العراق ، 2001

المراجع باللغة الفرنسية :

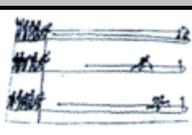
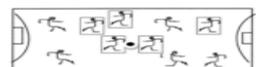
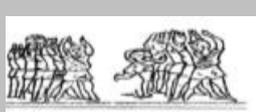
- 1-B.R alerman ,manualde psychologie de sport,édition vigot paris ,1981.
- 2-oliver camil, votre enfant et ses loisirs,paris,1973.
- 3-eric bottym,entraînement à l'européenne,édition vigot , parit ,1981.
- 4-E.hahm, entraînement sportif de l'enfant, edition vigot paris, 1981.
- 5-matvieu (I.P) apects gonda , en taux de l' entraînement , édition vigot paris ,1983.
- 6-jurgen wieneck , manuel d' entraînement, édition vigot 1986.
- 7- wieneck,biologie de sport , édition vigot,paris,1985.
- 8-mark durant, l'enfant et le sport,p.u.f pratiques corpoelles,paris ,1987.
- 9-edgard-thill ramond tomas, manuel de l'éducation sportif vigont,France,1993.

الملاحق

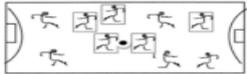
المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 1 و 2	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة	عدد العينة	
وسائل العمل					صافرة+ كرة طبية 2 كغ+ كرة يد.
الهدف الاجرائي					التمرير والاستلام .

المراحل	ظروف الانجاز	التشكيلات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصة</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>شرح وتحريب كيفية التمرير والاستلام في كرة اليد .</p>		<p>-الجري في أفواج تحت اشراف قائد الفوج</p> <p>-حركات التسخين الخاص بقيادة الاستاذ</p> <p>-التركيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-القاطرة :تقف الفرق في قاطرات خلف خط البداية بين كل تلميذ و آخر 1م ، عند الاشارة يحمل التلميذ الكرة والذرعان عاليا ويسلمها للاعب الثاني وهكذا الى ان تصل للأخير الذي يسلمها أسفل بين رجلي المقابل له حتى تصل الأول ، الفائز من يسمك تلميذه الاول بالكرة .</p> <p>- تعاد اللعبة مرتين .</p>		<p>- التمرير والاستلام بكلتا اليدين والتحفيز على السرعة والدقة والتشجيع على التحدي والعمل على الفوز .</p> <p>10د</p>
	<p>-نقل الكرات : يقف التلاميذ في اربع قاطرات جنباً الى جنب بين لاعب وآخر 1.5م ، تسلم كرة طبية للتلميذ الذي يقف في المقدمة ، عند اعطاء الاشارة تبدأ اللعبة بقيام حامل الكرة بتسليم الكرة للتلميذ الذي بجانبه وهكذا .. ثم اعلان الفائز .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين</p>		<p>-التمرير والاستلام بكلتا اليدين والتحفيز على السرعة والدقة والتشجيع على التحدي والعمل على الفوز .</p> <p>10د</p>
	<p>-تغير مواقع التلاميذ : يقسم الفريقان الى قاطرتين متقابلتين ، يقف كل قسم على أحد الخطوط ، ويسلم لأول لاعب كرة يد ، عند الاشارة تبدأ اللعبة بمناولة صدرية من فوق الرأس ، الى التلميذ ثم يجري العمر الى خلف القاطرة المقابلة .. وهكذا .. ثم اعلان الفائز .</p> <p>- تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-مقابلة في كرة اليد بين الافواج .</p>		<p>-مشاركة الاستاذ في اللعب للحفاظ على نسق الاتارة والمرح</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تحفيزهم .</p> <p>10د</p>

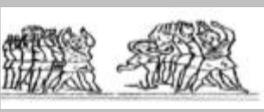
المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 1 و 2	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل	صفارة + أعلام + ميقاتي + كرات يد				
الهدف الاجرائي	التنطيط				

المراحل	ظروف الانجاز	التشكيلات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصة</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>-شرح وتجريب كيفية التنطيط في كرة اليد .</p>		<p>-الجري في أفواج تحت اشراف قائد الفوج</p> <p>-حركات التسخين الخاص بقيادة الاستاذ</p> <p>-التكيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-الدوران حول العلم بالتنطيط : تشكيل 3 قاطرات على خط البداية ، ويسلم لأول تلميذ كرة يد ، عند الاشارة تبدأ اللعبة بانطلاق القائد من كل مجموعة باتجاه العلم و هم يقومون بتنطيط الكرة ، ثم يعودون بمجموعاتهم لتسليم الكرة الى الثاني ...وهكذا</p> <p>ن ثم اعلان الفائز .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-المراوغة بالتنطيط : يقف التلاميذ بقاطرتين على خط البدء ، ويسلم لأول لاعب من كل فريق كرة يد ، عند الاشارة ينطلق التلميذ بتنطيط الكرة من بين الاعلام ذهابا و ايابا ليسلمها للتلميذ الثاني الذي يقوم بنفس العملية ن ثم اعلان الفائز .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-الحفاظ على الكرة : ينتشر اللاعبون في الدائرة ، كل لاعب ينطط الكرة وعند الاشارة يحاول كل لاعب اسقاط كرة زميله خارج الدائرة يخرج اللاعب الذي خرجت كرتة مرتان .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-اقامة مباراة في كرة اليد</p>	   	<p>-السرعة والتكيز والتشجيع من طرف الاستاذ للحفاظ على الاثارة .</p> <p>10د</p> <p>-السرعة و معاينة الخاسر و التشجيع يزيد من الحماس .</p> <p>10د</p> <p>الحث على عدم التدخل الخشن.</p> <p>10د</p> <p>-تطبيق الهدف .</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تحفيزهم .</p> <p>10د</p>

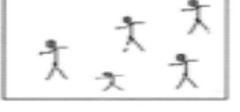
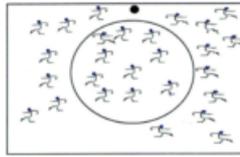
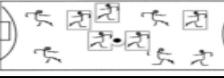
المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 1 و 2	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل					كرات يد + صفارة + اقماع
الهدف الاجرائي					التصويب

المراحل	ظروف الانجاز	شروط الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصة</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>شرح وتدريب كيفية التصويب في كرة اليد .</p>		<p>-التركيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-اخراج الكرة من الملعب : يقف كل فريق على احد اضلاع المربع ، ويسلم لكل تلميذ كرة يد ، ويوضع في وسط الملعب كرة سلة ن وعند الاشارة يقوم التلاميذ بتصويب الكرة نحو كرة السلة قصد اخراجها من جهة وقوفه نحو جهة الخصم ...والفريق الذي يفعل ذلك هو الفائز .</p> <p>-تعداد اللعبة مرتين .</p> <p>-صيد الاقماع : يقف اللاعبين في صفين امام صفين من الاقماع اما كل تلميذ قمع ويعطى لكل لاعب كرتي يد ، مع اعطاء الاشارة يقوم كل لاعب بتصويب الكرة وحاوله اسقاط القمع .. الفريق الذي يسقط جميع الاقماع الاول هو الفائز .</p> <p>-تعداد اللعبة مرتين .</p> <p>-لعبة الهدايا : يقف كل لاعبين من فريق واحد متقابلين و في المنتصف لاعب خصم ويقومون اللاعبيين المتقابلين بتسديد الكرة وحاولين اصابة اللاعب الخصم واذا امسك بالكرة ولم تسق منه تحسب له نقطة و اذا اصيب مرتين يخسر .</p> <p>-تعداد اللعبة مرتين .</p> <p>-اجراء مقابلة في كرة اليد .</p>	   	<p>-اعادة الكرات الضائعة بسرعة .</p> <p>10د</p> <p>-الحث على التركيز الجيد.</p> <p>10د</p> <p>-التحذير على عدم التصويب باتجاه الوجه.</p> <p>10د</p> <p>-تطبيق الهدف.</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري تخفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تحفيزهم .</p> <p>10د</p>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 3 و 4	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل					صفاة + كرات يد +مقياتي .
الهدف الاجرائي					التمرير والاستلام .

المراحل	ظروف الانجاز	التشكيلات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصة</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>شرح وتجريب كيفية التمرير والاستلام في كرة اليد .</p>		<p>-التركيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-لعبة العشرة تمريرات : ينتشر الفريقين حول الملعب ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهما و الفريق الخضم يحاول قطع الكرة والفريق الذي يقومون بتمرير عشرة تمريرات يفوز .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p>		<p>-خلق روح التنافس و التشويق.</p> <p>10د</p>
	<p>-الكرة العابرة : تقسم المجموعة الى فريقين أ و ب الفريق أ ينتشر داخل الملعب ن يقوم الفريق أ بتمرير الكرة من جانب الى اخر ، ويحتسب له نقطة لكل تمريرة و ينجح في تمريرها للجانب الاخر ، ويحتسب للفريق ب اذا تمكن من مسك الكرة اثناء تمريره .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين.</p>		<p>-احتساب النقاط للتشجيع .</p> <p>10د</p>
	<p>-الكرة العالية : يتجمع لاعبو الفريقين في نصف ملعبه بالقرب من خط المنتصف ، يرمي الاستاذ الكرة عاليا تمسك الكرة عند عودتها ن اللاعب الذي يمسك بالكرة يحاول هو و زملائه بتمريرها فيما بينهم لي وضعها داخل مرمى الخضم .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-اقامة مباراة في كرة اليد .</p>		<p>-الحذر اثناء صعود الكرة</p> <p>10د</p> <p>-تطبيق الهدف .</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تخفيفهم .</p> <p>10د</p>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 3 و 4	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل					حاجز + كرات يد + ميقاتي + اقمام .
الهدف الاجرائي					التنطيط

المراحل	ظروف الانجاز	شروط الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصص</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>شرح وتجرب كيفية التنطيط في كرة اليد .</p>		<p>-التركيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-الهروب بالكرة : يقف كل فريق على الخط الخاص بملعبه ، ويعطى لون لكل فريق (أصفر و أزرق ) وتوضع كرة يد أمام كل لاعب على خط البدء ، ويقف المدرس عند منتصف خط الجانب فوق الكرسي ، فاذا رفع العلم الاصفر يتلقت تلاميذ القميص الاصفر الكرة ويقومون بالتنطيط هروبا من الفريق الاخر قبل الوصول الى خط النهاية .. ثم اعلان الفائز .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-تنطيط الكرة ودخول الحاجز : يقف اللاعبون في قاطرة خلف خط البداية ن ويقوم اللاعب الاول بحمل الكرة عند الاشارة ينطط اللاعب الكرة ليصل الى الحاجز فيدخل تحته ثم ليكمل تنطيطه بالكرة ويسلمها الى اللاعب الثاني وهكذا و بحسب اقل وقت .. ثم اعلان الفائز .</p> <p>تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-تنطيط الكرة في الدائرة : رسم دائرة نصف قطرها 3 م ويقف داخلها الفريقين وتعطى كرة للفريق أ ويقومون بتنطيط الكرة ويجول الخصم اسقاط كرة زميلة خارج الدائرة و يخرج اللاعب الذي خرجت كرتة مرتان .</p> <p>تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>-مقابلة في كرة اليد .</p>	   	<p>-خلق روح التنافس و التشويق .</p> <p>10د</p> <p>-يجب عدم اسقاط الحاجز .</p> <p>10د</p> <p>-تغير الفريقين بعد محاولتين .</p> <p>10د</p> <p>-تطبيق الهدف .</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصص</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تحفيزهم .</p> <p>10د</p>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الانجاز	مكان العمل	عدد التلاميذ	التاريخ
السنة 3 و 4	كرة اليد	60 د	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل	سلة + حلقات + كرات يد + صفارة + ميقاتي .				
الهدف الاجرائي	التصويب				

المراحل	ظروف الانجاز	شروط الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>-المنادات ثم شرح الحصة</p> <p>-جري حول الملعب</p> <p>-التسخينات الخاصة</p> <p>شرح وتجريب كيفية التصويب في كرة اليد .</p>		<p>-التركيز على التسخين الجيد</p> <p>15د</p>
المرحلة الرئيسية	<p>-إصابة اللاعب المتحرك : يقف الفريق الذي يحمل الكرات خلف خط الطول الاول ، كل خمسة تلاميذ بجهة بينما يقف الفريق المتقل للجهة الاخرى خلف خط العرض ، عند الاشارة ينطلق احد اللاعبين على خط الوسط محاولا الوصول الى الجهة الاخرى دون ان تصيبه الكرة اسفل الحوض ، واللاعب الذي يصل بأمان الى الجهة المطلوبة يمنح نقطة لفريقه .</p> <p>-اعادة اللعبة مرتين .</p> <p>-الرامي بالكرة : ترسم دائرة ويضع في منتصفها سلة صغيرة ، ويقف اللاعبون حول هذه الدائرة عدا لاعب واحد يقف بجوار السلة ليقوم بارجاع الكرات الى المشاركين في اللعبة وحسب دور كل واحد منهم ، عند الاشارة يسلم المعلم الكرة الى احد اللاعبين ويحاول كل لاعب أن يرمي الكرة في السلة من خارج الدائرة ومن يصاب رمية بحق له التصويب مرة اخرى ، وكل رمية في السلة تسجل نقطة و يفوز من يسجل اكثر النقاط في وقت محدد .</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين .</p> <p>- الدوائر الحرجة : مرمى كرة يد مثبت على جوانبه حلقات من قوس 6 م يطلب من كل واحد ادخال الكرة داخل الحلقات والتي كل واحدة لها تنقيط حسب درجة الصعوبة ن تمنح لكل تلميذ 5 محاولات ، ثم تجمع النقاط المحصل عليها و اعلان الفائز.</p> <p>-تعاد اللعبة مرتين</p> <p>-مقابلة في كرة اليد .</p>	   	<p>-عدم التسديد باتجاه الوجه .</p> <p>10د</p> <p>-اشراك اللاعب الذي كان يسترجع الكرات واستبداله بلاعب آخر.</p> <p>10د</p> <p>حساب الوقت ومشاركة كافة المجموعة .</p> <p>10د</p> <p>-تطبيق الهدف .</p> <p>10د</p>
المرحلة الختامية	<p>-جري خفيف حول الملعب دورة واحدة</p> <p>-التمدد العضلي</p> <p>-المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة</p> <p>-التكلم بدون حرج امام الزملاء</p>		<p>التشجيع و شكر التلاميذ على الجهد و تحفيزهم .</p> <p>10د</p>

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة

#### 01- قسم السنة الثانية متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	قواسمية عماد	21	10	02	20	09	03
02	بهلول عيسى	23	09	02	22	10	01
03	روابحية عادل	25	10	07	24	09.30	06
04	طراد سليم	26	10	02	29	10	03
05	فراح بهاء	26	09	05	25	10	04
06	بعلوج كمال	22	10	04	20	09	05
07	تريكي اباد	21	09	04	19	09	05
08	دباش منذر	25	09	03	27	09.30	02
09	بريك فادي	28	10	03	30	09.30	04
10	نصير مهدي	22	10	01	23	10	02

#### 02- قسم الثانية متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	عبدي نوال	20	10	02	19	10	01
02	بريك ابتسام	22	10	01	23	10	02
03	مراح سمية	20	09.30	02	21	09.30	02
04	قواسمية نهلة	18	09.30	03	18	10	04
05	عبيد فراح	18	09	04	17	09.30	04
06	شرفي سلوى	18	10	05	18	10	04
07	جدي كريمة	17	09.30	02	18	09.30	03
08	مقدادي هناء	19	09.30	02	19	09.30	01
09	شرفي آية	17	10	03	17	09.30	02
10	معمرى ندى	19	10	04	18	10	05

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي والبعدي للجنة الضابطة

#### 01- قسم السنة الرابعة متوسط - ذكور -

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	سعدى معتز	31	09	04	31	08	03
02	عبدى هانى	29	08	04	28	09	02
03	عكروم الطاهر	34	09	08	34	10	07
04	فارج عبد الحق	32	10	04	31	09	06
05	فارج محمد	28	09	04	29	10	06
06	الوافى خليل	30	10	06	32	09	08
07	الوافى أيوب	30	09	07	31	08	05
08	شعبان لطفى	29	08	04	31	07	03
09	سعد الدين كريم	27	09	02	34	08	02
10	عون الله سامي	32	07	01	30	09	02

#### 02- قسم الرابعة متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	الوافى اشراق	20	08	03	24	07	04
02	الوالى سماح	23	09	03	26	10	02
03	بعلوج وفاء	29	08	06	30	07	04
04	سعدى سليمة	25	10	03	28	10	05
05	بريك خولة	26	09	04	26	10	02
06	نصرة جوري	21	09	05	20	08	07
07	بخوش فضيلة	19	09	07	20	10	03
08	رحمون منال	18	10	05	19	09	04
09	رحمون سلسبيل	20	09	01	24	10	04
10	بركان هدى	18	08	01	21	08	02

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية

#### 01- قسم السنة الثانية متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	تونسي الهادي	21	10	02	22	03	09
02	شريط معتز بالله	24	09	03	25	04	08
03	قواسمية اكرم	26	10	06	27	07	09
04	بورزق محمد	27	10	01	29	04	08
05	بوزيدة ايمن	23	10	04	27	05	08
06	ضيف فريد	22	09	05	23	06	09
07	ضيف الله سيف	22	08	04	25	05	08
08	نصرة موسى	24	08	03	26	03	07
09	سالمه خليل	28	09	02	28	02	07
10	عباد شوقي	22	10	01	26	02	08

#### 02- قسم الثانية متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	براهمي سلاف	21	10	01	22	09	03
02	مالك لبنة	22	10	02	20	09.30	03
03	شريط سعاد	19	09.30	03	21	09	04
04	شعبانة هدى	18	10	02	18	09.30	04
05	ساري انتصار	17	10	03	18	10	03
06	حميدان وردة	18	10	06	19	09.30	06
07	بوساحة فطيمة	17	09.30	03	17	09.30	03
08	بوساحة كوثر	16	10	03	17	10	04
09	شرفي سامية	20	09.30	02	22	08	03
10	جفني خديجة	21	10	02	20	09	03

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### اختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية

#### 01- قسم السنة الرابعة متوسط - ذكور -

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	فاطمي سليم	30	09	04	32	07.30	08
02	ناجي عبد الحق	29	08	03	31	06	08
03	غلاب أنور	34	09	08	40	06	09
04	قواسمية أشرف	31	10	05	32	06.30	08
05	صامت رياض	30	10	06	30	07.30	08
06	مشير كمال	29	09	08	33	08	09
07	بعلوج زياد	28	08	07	34	07	10
08	سالمي فريد	29	09	05	36	08	08
09	بوقرة شاهر	30	08	02	35	07	08
10	نصر الله حليم	31	08	02	39	06.30	07

#### 02- قسم الرابعة متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	ساري فريدة	21	09	03	25	09	06
02	بهلول شهلة	22	09	03	24	08.30	06
03	مراحي نور الهدى	30	08	06	32	08	07
04	بركان أميمة	24	09	03	27	07	04
05	فارح عليمة	26	10	04	28	08	05
06	زغميش منيرة	21	10	05	23	09	07
07	لعجال رتيبة	22	08	07	22	09.30	08
08	حارث لبيبة	19	09	05	21	07.30	05
09	جواد منية	17	08	01	21	08.30	03
10	تريكي خديجة	19	09	01	20	09	02

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل لنتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة

#### 01- قسم السنة الاولى متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	عبيدات حمزة	11	10	02	09	03	
02	بوعكاز رشيد	09	09	02	10	01	
03	سماعل سيف	15	10	07	09.30	06	
04	بوعروج الطاهر	16	10	02	10	03	
05	سعدالدين كمال	14	09	05	10	04	
06	بوزيان علي	16	10	04	09	05	
07	بوطورة حسان	15	09	04	09	05	
08	تايب محمود	09	09	03	09.30	02	
09	زرفاوي فيصل	11	10	03	09.30	04	
10	جفافية محمد	13	10	01	10	02	

#### 02- قسم الاولى متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	حملات سارة	08	10	02	10	01	
02	حميدان شهرة	09	10	01	10	02	
03	ساكر اسمهان	10	09.30	02	09.30	02	
04	براهمية نجوى	12	09.30	03	10	04	
05	عاشور نورة	11	09	04	09.30	04	
06	سعيدان زهرة	10	10	05	10	04	
07	سليمانى فتيحة	07	09.30	02	09.30	03	
08	كامل هناء	06	09.30	02	09.30	01	
09	منصوري عائشة	10	10	03	09.30	02	
10	منصورية راضية	08	10	04	10	05	

وحدات القياس :

- اختبار التمرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التمرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي والبعدى للجنة الضابطة

#### 01- قسم السنة الثالثة متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدى		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	عزالدين الصادق	22	09	04	21	08	03
02	قوتال فريد	23	08	04	24	09	02
03	قابة محمد	21	09	08	22	10	07
04	بوساحية رمزي	20	10	04	21	09	06
05	سلطاني جلال	19	09	04	20	10	06
06	فاري موسى	24	10	06	26	09	08
07	زغدود بلال	20	09	07	21	08	05
08	ملاك حبيب	21	08	04	24	07	03
09	جفني نور الدين	21	09	02	21	08	02
10	نصرة تقي الدين	20	07	01	18	09	02

#### 02- قسم الثالثة متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدى		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	شبايكي ايمان	18	08	03	20	07	04
02	معمرى جهيدة	17	09	03	18	10	02
03	مصار سلوى	20	08	06	21	07	04
04	شعبانة تقوى	19	10	03	19	10	05
05	مناصرية شهرزاد	17	09	04	18	10	02
06	عبدى ايمان	16	09	05	16	08	07
07	سعيدى خلود	19	09	07	18	10	03
08	سعدى اشراق	18	10	05	19	09	04
09	سالمة ايناس	20	09	01	22	10	04
10	مشري روميسة	18	08	01	19	08	02

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية

#### 01- قسم السنة الاولى متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	عبيدات حمزة	11	10	02	09	03	
02	بوعكاز رشيد	12	09	02	10	01	
03	سماعل سيف	14	10	07	09.30	06	
04	بوعروج الطاهر	14	10	02	10	03	
05	سعدالدين كمال	09	09	05	10	04	
06	بوزيان علي	08	10	04	09	05	
07	بوطورة حسان	12	09	04	09	05	
08	تايب محمود	13	09	03	09.30	02	
09	زرفاوي فيصل	07	10	03	09.30	04	
10	جفافية محمد	08	10	01	10	02	

#### 02- قسم الاولى متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التميرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	حملات سارة	08	10	02	10	01	
02	حميدان شهرة	09	10	01	10	02	
03	ساكر اسمهان	11	09.30	02	09.30	02	
04	براهمية نجوى	10	09.30	03	10	04	
05	عاشور نورة	11	09	04	09.30	04	
06	سعيدان زهرة	12	10	05	10	04	
07	سليمانى فتيحة	08	09.30	02	09.30	03	
08	كامل هناء	09	09.30	02	09.30	01	
09	منصوري عائشة	06	10	03	09.30	02	
10	منصورية راضية	10	10	04	10	05	

وحدات القياس :

- اختبار التميرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التميرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .

## استمارة التسجيل نتائج الاختبارات

### الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

#### 01- قسم السنة الثالثة متوسط - ذكور-

الرقم	قائمة اسماء الذكور	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	عزالدين الصادق	22	09	04	24	08	03
02	قوتال فريد	24	08	04	26	09	02
03	قابة محمد	19	09	08	19	10	07
04	بوساحية رمزي	18	10	04	20	09	06
05	سلطاني جلال	23	09	04	25	10	06
06	فاري موسى	25	10	06	29	09	08
07	زغدود بلال	21	09	07	25	08	05
08	ملاك حبيب	20	08	04	22	07	03
09	جفني نور الدين	19	09	02	21	08	02
10	نصرة تقي الدين	17	07	01	19	09	02

#### 02- قسم الثالثة متوسط - اناث -

الرقم	قائمة اسماء الاناث	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب	التمرير و الاستلام	التنطيط	التصويب
01	شبايكي ايمان	20	08	03	24	07	04
02	معمرى جهيدة	23	09	03	26	10	02
03	مصار سلوى	29	08	06	30	07	04
04	شعبانة تقوى	25	10	03	28	10	05
05	مناصرية شهرزاد	26	09	04	26	10	02
06	عبدى ايمان	21	09	05	20	08	07
07	سعيدى خلود	19	09	07	20	10	03
08	سعدى اشراق	18	10	05	19	09	04
09	سالمة ايناس	20	09	01	24	10	04
10	مشري روميسة	18	08	01	21	08	02

وحدات القياس :

- اختبار التمرير و الاستلام و حدة القياس هي عدد التمرير و الاستلام .
- اختبار التنطيط و حدة القياس هي الثانية .
- اختبار التصويب و حدة القياس هي عدد الاهداف .



الموسم الجامعي : 2015 / 2016

ملحق (04) : أسماء المختصين الذين رشحوا اختارنا للمهارات الحركية و إختبارات البحث و عدلوا البرنامج المقترح .

الرقم	اللقب و الإسم	اللقب العلمي	مكان العمل
01	لعجال نوفل	تقني سامي في التربية البدنية	الشرعية – تبسة
02	مالك رضا	دكتور	جامعة أم البواقي
03	محمد مصار	مفتش في التربية البدنية	تبسة
04	بعلوج كمال	استاذ جامعي	جامعة تبسة
05	قواسمية حكيم	تقني سامي	الشرعية – تبسة
06	مالك هشام	FAF 2	تبسة
08	الحمزة منير	أستاذ تعليم ثانوي	الشرعية – تبسة
09	شعبانة مصطفى	استاذ تعليم ثانوي	الشرعية – تبسة
10	أحمد بلحوت	ماجستير	جامعة تبسة

# ملخص البحث

- **عنوان البحث :** تأثير الألعاب الشبه الرياضية على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة.  
- **الهدف من الدراسة :** تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة المراهق ، ومدى تأثيرها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب المهاري بالإضافة إلى التعرف على مدى تأثير الالعاب الشبه الرياضية على تعلم أي مهارة .

- **مشكلة الدراسة :** هل للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟ .  
- **فرضيات البحث :**

- 1- للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط حسب السن .
- 2- للألعاب الشبه الرياضية تأثير على المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط حسب الجنس .

- **الاجراءات الميدانية :**

- 1- المجال البشري : تم اختيار عينة تتكون من 160 تلميذ و تلميذة من الفئة العمرية (12-15 سنة) .
- 2- المجال المكاني : إكمالية بخوش محمد بن السدراتي بالشرية تبسة .
- 3- المجال الزمني : من 8 مارس 2016 الى غاية 09 ماي 2016 .

- **منهج البحث :**

استخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجه و ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .  
- **اداة البحث :** نظرا لطبيعة الدراسة كانت أداة البحث هي التجربة ، عن طريق إختيار مجموعة من الإختبارات المهارية .

- **الاستنتاجات :**

الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع ، وتحسين مهارته الحركية وحالته البدنية و النفسية، كذلك للألعاب الشبه الرياضية لها دور كبير في تحسين المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصص التربية البدنية والرياضية.

- **التوصيات :**

- أخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الذكور والإناث و كذلك الفارق في السن ان وجد في نفس الصف.
- نشر الوعي الرياضي لدى المراهق وذلك من أجل الحث على اللعب وأهميته في تطوير المهارات الحركية والحالة النفسية وحتى الاجتماعية من أجل ربط العلاقات فيما بينهم .
- إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهق وتنمية شخصيته وامداده بالدافع النفسي للعمل على تطوير إيجابياته و التقليل من اخطائه في قالب اللعب دائما .