

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان

فعالية الألعاب الصغيرة لتحسين المهارات الحركية في كرة  
السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة

تحت إشراف:

د- بورزامة داوود

من إعداد الطالبين:

- سردون عبد المجيد

- حسايني عبد النور

السنة الجامعية: 2017/2016

# تشكر

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات،  
والصلاة والسلام على خير الأنام محمد بن عبد الله -صلى الله عليه وسلم- نشكر الله بكل  
خضوع وعبودية على ما من علينا من خير وبفضل الله أتم هذا العمل ثمرة جهدي.  
كما أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف " بورزامة داوود" الذي لولا نصائحه وارشاده لما  
تم هذا العمل.

كما أشكر أهلي وأحبابي الذين ساعدوني وأسأل الله لهم كل الخير والتوفيق والنجاح.  
وأخيرا الى كل من وجهني وساعدني من قريب أو بعيد.

# الهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين أهدي هذا العمل إلى:

إلهي لا يطيب الليل إلا بشركك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله

إلى منارة العلم والامام المصطفى إلى الأمي الذي علم المعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا

الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من ربنتي وأنارت دربي وأعاننتي بالصلوات والدعوات، إلى أعلى إنسان في هذا

الوجود أمي الحبيبة.

إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم

أدامه الله لي.

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً بيد

وتعلمنا إلى كل الأصدقاء والزملاء.

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في

العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفاً ومن فكرهم نارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى

أساتذتنا الكرام.

# الهدايا

أهدي عملي هذا الى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة، الى أعز  
انسان في الوجود وقودتي في الحياة التي ضحت من أجلي، الى الصدر الحنون والقلب

الرفيق الى أعز ما أملك في الدنيا الحبيبة و

الطاهرة والوفية والملاك الصافي

القريب لله سبحانه وتعالى، أمي ثم أمي ثم أمي.

الى الانسان الذي سعى جاهدا الى تربيتي وتعليمي وتوجيهي والوقوف الى جانبي بكل ما

أوتي. أبي الحنون الغالي.

الطيب الودود

الى اخوتي وكل الأهل والأقارب والى كل أحبائي اللذين رافقوني في حياتي ومشواري

الدراسي

# الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر.
ب	الاهداء.
د	قائمة المحتوى.
ي	قائمة الجداول.
ل	قائمة الأشكال.
ن	مقدمة.
	الفصل التمهيدي
01	1- الاشكالية.
02	2- الفرضيات.
02	3- تحديد المتغيرات.
03	4- اسباب اختيار الموضوع.
04	5- أهمية الموضوع.
04	6- أهداف البحث.
04	7- الدراسات السابقة..
05	8- تحديد المفاهيم المصطلحات.
	الباب الأول
09	الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.
10	- تمهيد.
10	1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.
10	2- ماهية و اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية.
11	3- فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية.
11	4- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية.
12	1-4 تنمية الصفات البدنية.
12	2-4 تنمية المهارات الحركية.

12	3-4 النمو العقلي.
13	5 - اهمية التربية البدنية و الرياضية.
13	6-اهمية التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور الثاني.
14	7- اهداف التربية البدنية و الرياضية.
14	8- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني.
15	9- درس التربية البدنية و الرياضية.
15	9-1 تعريف درس التربية البدنية و الرياضية.
15	9-2 أهداف درس التربية البدنية و الرياضية.
15	9-2-1 أهداف تعليمية.
16	9-2-2 أهداف تربوية.
16	10- درس التربية البدنية و الرياضية طور الثاني.
16	10-1 مراحل درس التربية البدنية والرياضية.
16	أ- مرحلة تحضيرية.
16	ب- المرحلة الرئيسية.
17	ج- رئيسية ختامية.
17	10-2 مدة درس التربية البدنية و الرياضية.
17	10-3 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية.
17	11- الاسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية.
18	12- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية.
18	13- شروط حصة التربية البدنية و الرياضية.
19	14- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية.
20	15- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية.
20	16- طرق اخراج حصة التربية البدنية و الرياضية.
20	16-1 الطريقة الجماعية.
21	16-2 طريقة الاداء التتابعي.
21	16-3 طريقة المناوية .
21	16-4 طريقة المجاميع.
21	16-5 الطريقة الفردية.
21	17- انواع حصة التربية البدنية و الرياضية.

21	1-17 حصة الاعداد البدني.
21	2-17 حصة تدريب الرياضيين.
22	3-17 حصة التمرينات التعويضية.
22	4-17 حصة المهن التطبيقية.
22	5-17 حصة التعارف.
22	6-17 حصة التدعيم و التثبيت.
22	7-17 حصة مختلطة.
22	8-17 حصة التقييم (الاختبار).
23	18-الأدوات و الاجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.
23	19- تقويم حصة التربية البدنية و الرياضية.
24	- خلاصة.
25	الفصل الثاني:
26	تمهيد
26	1- اللعب.
26	1-1 تعريف اللعب.
27	2-1 قيمة اللعب.
27	3-1 أنواع اللعب.
27	1-3-1 اللعب العفوي.
27	2-3-1 اللعب الترويبي.
27	3-3-1 اللعب العلاجي.
27	4-1 أهداف اللعب.
28	1-4-1 الأهداف النفسية الحركية.
28	2-4-1 الأهداف المعرفية.
28	3-1-4 الأهداف العاطفية.
29	5-1 خصائص اللعب ومزاياه.
29	6-1 نظريات اللعب.
29	1-6-1 نظرية الطاقة الزائدة.
29	2-6-1 نظرية الترويح.
29	3-6-1 نظرية الميراث.

30	1-6-4 نظرية الغريزة.
30	1-6-5 نظرية التواصل الاجتماعي.
30	1-6-6 نظرية التعبير الذاتي.
30	1-7 أنواع الالعاب.
30	1-7-1 الألعاب الصغيرة
30	1-7-2 الألعاب التمهيدية.
31	1-7-2 ألعاب الفرق.
32	1-3-7-1 تصنيف ألعاب الفرق.
32	1-8 وظائف اللعب.
33	1-9 فوائد اللعب.
33	1-11 العوامل المؤثرة في اللعب.
33	أ- الصحة.
33	ب - الذكاء.
33	ج- البيئة.
33	1-12 التفسير النفسي للعب.
33	1-13 الأهمية النفسية للعب.
34	1-14 أسس العلاج باللعب.
34	2- الألعاب الشبه رياضية.
34	2-1 تعريف.
35	التحفيز.
35	التحضير.
35	2-2 أهمية الالعاب الشبه رياضية.
35	2-3 تقسيم الألعاب الشبه رياضية.
36	2-4 خصائص الألعاب الشبه رياضية.
36	2-5 أهداف الألعاب الشبه رياضية.
36	2-5-1 المرحلة التحضيرية.
36	2-5-2 المرحلة الرئيسية.
36	2-5-3 المرحلة النهائية.
37	2-6 تصنيف الألعاب الشبه رياضية.



37	1-6-2 ألعاب جد نشيطة.
37	2-6-2 ألعاب نشيطة
37	3-6-2 ألعاب ذات شدة ضعيفة.
37	4-6-2 ألعاب ترويحوية تثقيفية.
37	6-2 ملاحظات خاصة ب الألعاب الشبه رياضية.
37	7-2 مبادئ اختيار الالعاب الصغيرة.
38	8-2 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.
38	9-2 كيفية اختيار الالعاب الصغيرة.
39	11-2 الأدوات المستعملة و العناية بها.
39	خلاصة.
40	الفصل الثالث: المهارات الحركية.
41	- تمهيد.
41	1- التعلم.
41	2- التعلم الحركي.
41	3- الدافعية في التعلم.
42	4- مبادئ التعلم الحركي.
42	5- نظريات التعلم.
42	5-1 نظرية التعلم بالارتشاط الشرطي.
43	5-2 نظرية التعلم بالمحاولة وخطأ.
43	5-3 نظرية التعلم بالاستبصار.
43	5-4 نظرية التعلم الذاتي.
44	5-5 نظريات معالجة المعلومات.
44	5-6 نظرية التعلم الاجتماعي.
45	6- الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم.
44	6-1 الوسائل السمعية.
45	6-2 الوسائل البصرية.
46	7- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.
46	7-1 الخصائص المميزة للتوافق الأولي للمهارة الحركية.
47	7-2 اعتبارات هامة.

47	1-2-7 بالنسبة للوسائل السمعية.
47	2-2-7 بالنسبة للوسائل البصرية.
48	3-2-7 بالنسبة للوسائل العلمية.
48	8 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.
49	1-8 تعلم المهارة الحركية ككل.
50	2-8 تعلم المهارة الحركية كأجزاء.
50	3-8 تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية.
50	4-8 اصلح الأخطاء.
52	9 - مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.
52	1-9 إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة.
52	2-9 تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.
52	3-9 تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية.
53	4-9 تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.
53	5-9 اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.
53	- خلاصة.
54	الباب الثاني:
55	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
56	- تمهيد.
56	1- منهج البحث.
56	2- الدراسة الاستطلاعية.
57	3- مجالات البحث.
57	1-3 المجال المكاني.
57	2-3 المجال الزمني.
57	3-3 المجال البشري.
57	4- عينة البحث.
58	5- مواصفات العينة.
58	6- أدوات البحث.
58	1-6 الاستبيان.
58	2-6 الدراسة النظرية.

58	7- الطريقة الاحصائية.
59	8- الصعوبات.
59	9- التعديلات المقترحة.
59	- الخلاصة.
60	الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الاستبيان.
61	- تمهيد.
61	1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان
61	1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول.
76	2-1 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.
93	3-1 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث.
108	2- مقارنة النتائج بالفرضية العامة.
108	- خلاصة.
110	- الاستنتاج العام
111	- الخاتمة.
112	- اقتراحات وفرضيات مستقبلية.
	- المراجع.
	- الملاحق.

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
09	الفصل الأول:	
15	يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية.	01
60	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
61	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 01.	02
63	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 02.	03
64	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 03.	04
66	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 04.	05

67	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 05.	06
68	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 06.	07
69	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 07.	08
71	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 08.	09
72	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 09.	10
74	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 10.	11
75	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 11.	12
77	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 12.	13
78	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 13.	14
80	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 14.	15
81	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 15.	16
83	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 16.	17
84	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 17.	18
86	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 18.	19
88	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 19.	20
89	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 20.	21
91	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 21.	22
93	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 22.	23
94	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 23.	24
96	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 24.	25
97	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 25.	26
98	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 26.	27
100	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 27.	28
101	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 28.	29
103	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 29.	30
104	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 30.	31
106	يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 31.	32
108	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	33

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
	الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	60
01	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 01.	62
02	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 02.	64
03	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 03.	65
04	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 04.	66
05	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 05.	68
06	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 06.	69
07	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 07.	70
08	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 08.	72
09	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 09.	73
10	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 10 .	74
11	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 11.	76
12	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 12.	78
13	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 13.	79
14	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 14.	81
15	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 15.	82
16	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 16.	84
17	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 17.	85
18	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 18.	87
19	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 19.	89
20	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 20.	90
21	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 21.	92
22	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 22.	94
23	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 23.	95
24	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 24.	97
25	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 25.	98

99	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 26.	26
101	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 27.	27
102	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 28.	28
104	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 29.	29
105	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 30.	30
107	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 31.	31

## مقدمة :

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من المجالات الحياة، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة لتلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكوينا متكاملما مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي.

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا وعمليا وجسميا وعقليا وخلقا واجتماعيا وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم.

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للفرد من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون اللعب ليس مرتبطا بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية، وكما نعلم أن الحصة التدريبية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب أساسية: الحسي الحركي، الاجتماعي، العاطفي والمعرفي.

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة فعالية الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة، كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير البحث.

ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث، الفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها ومصطلحات البحث والدراسات السابقة.

وعلى جانبين: الجانب النظري وشمل على ثلاث فصول:

الفصل الأول: وتناولنا فيه حصة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى اللعب والألعاب الصغيرة.

الفصل الثالث: تحدثنا فيه عن تعلم المهارات الحركية.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الأول: شمل الطرق المنهجية للبحث وذلك باستعمال أدوات البحث، ومكان إجراءه.

الفصل الثاني: فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث. وفي الأخير نتطرق إلى: - استنتاج عام - خاتمة - إقتراحات وتوصيات.

## 1- الإشكالية:

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

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر: الألعاب الصغيرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية، والاجتماعية، والنفسية خاصة لمرحلة التعليم المتوسط التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع.<sup>1</sup>

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية.<sup>2</sup>

فقد اتفق كل من "رتشارد لورما وفرايد" سنة 1883 على أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقييم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة وبهذا النشاط الرياضي يتعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا.

وأكثر ما يجلب التلاميذ في هذه المادة هو اللعب بأشكاله المختلفة، سواء كان جماعي أو فردي لذا ألفتنا انتباهنا في هذا البحث: إلى الألعاب الصغيرة التي يراها المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية بأنها جزء هام في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا الأخير يهتم كثيرا بتعلم المهارات الحركية للتلاميذ لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا. هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح الإشكال التالي:

ما مدى انعكاس الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر؟

- هل تؤدي الألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟

- هل للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة التعليم المتوسط؟

<sup>1</sup> محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص13

<sup>2</sup> أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992، ص191.



- هل تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟

## 2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها "ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث" وهناك من يرى أن فروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة قائمة بين متغيرين" ... الخ ، كما أن الفرضية هي أيضا "نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة" ... وللفروض العلمية عدة أغراض منها أنها لا توقع استنتاجات محتملة تفرض على الباحث إطارا فكريا معينا، يساعده على رسم الخطوات التالية للبحث كما يعينه على اختيار وسائله الإحصائية التي يستخدمها في التحليل وتفسير بياناته، وبالإضافة إلى أن الفروض تساعد الباحث في وضع هيكل عام لتقديم نتائجه بطريقة تعين القارئ على فهمها... الخ، وبناءا على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعنا الفرضيات التالية:

### 2-1 الفرضية العامة:

للألعاب الصغيرة انعكاس فعال في تحسين مهارات كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

### 2-2 الفرضيات الجزئية:

1- للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

2- للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

### 3- تحديد المتغيرات:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالاتي:

### 3-1 الفرضيات الجزئية الأولى:

3-1-1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج<sup>1</sup>... الخ

<sup>1</sup> Delandsheer j, Introduction à la recherche en éducation ed.a.cllin, bourreier paris, 1976, p20.

**3-1-2- المتغير التابع:** هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل<sup>1</sup>...الخ

أ- المتغير المستقل: الألعاب الصغيرة.

ب- المتغير التابع: تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

### 3-2 الفرضيات الجزئية الثانية:

أ- المتغير المستقل: الألعاب الصغيرة.

ب- المتغير التابع: الانعكاس الفعال على اللياقة البدنية لمرحلة التعليم المتوسط.

### 3-3 الفرضيات الجزئية الثالثة:

أ- المتغير المستقل: الألعاب الصغيرة.

ب- المتغير التابع: رفع معنويات التلاميذ لمرحلة التعليم المتوسط.

### 4- أسباب إختيار الموضوع:

تمحورت دراستنا حول فعالية الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط، محاولين فيها لفت الانتباه للعاملين في هذا المجال، هذا لإعطاء هذه الألعاب الأهمية البالغة التي تكتسبها في حصة التربية البدنية والرياضية، وتحديد الفعالية الذي تلعبه هذه الألعاب على تعلم المهارات الحركية وخاصة في مرحلة التعليم المتوسط.

و من بين أسباب إختيار الموضوع ما يلي:

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة.
- الرغبة في تسليط الضوء على الألعاب الصغيرة.
- توفر المراجع والكتب التي تخدم موضوع بحثنا.

<sup>1</sup> Maueica, angers, limitatio à la méthodologie des sciences humains 2eme Edition CELINC, 1996, p118.

## 5- أهمية الموضوع:

تتبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله بالدراسة وهو "فعالية الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر" والذي يجب إعطائه الأهمية البالغة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن جانب آخر لكي نبرز مكانة هذه الألعاب في متوسطاتنا، كما يمكن حصر بعض النقاط في أهمية هذا البحث والمتمثلة في:

- تعتمد هذه الدراسة على تطبيق بعض الألعاب الصغيرة المعدة والمسطرة كأداة تعليمية لبعض المهارات الحركية.

- إبراز أهمية المرحلة العمرية ومدى فعاليتها في نجاح تعلم المهارات الحركية.

## 6- أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية، وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.

- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة.

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

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

- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

## 7- الدراسات السابقة:

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر، والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، يؤكد "تركي رابح" (1984) فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة يقول "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> تركي رابح، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص123

وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث، من أهم هذه الدراسات نجد:

- نجد دراسة محمد توفيق: رسالة ماجستير تحت عنوان "وضع مجموعة اختبارات لقياس المهارات الحركية الرياضية في كرة اليد"، كلية التربية البدنية الرياضية للبنين بالقاهرة، سنة 1977.
- دراسة ليتش: رسالة دكتوراة، تحت عنوان "تحديد مستوى معياري للمهارات الحركية الرياضية في كرة السلة".
- دراسة أحمد خليل حمودة: رسالة دكتوراة، تحت عنوان "تقويم نتائج التعلم في بعض الألعاب الصغيرة باستخدام الوحدة التعليمية ذات الهدف الواحد والوحدة التعليمية ذات الأهداف المتعددة" كلية التربية البدنية الرياضية للبنين بالهرم، سنة 2000.
- دراسة حنفى إسماعيل محمد: رسالة دكتوراة، تحت عنوان "أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الرياضية لدى تلاميذ بطىء التعلم بالصف الثاني من التعليم الأساسي"، جامعة عين الشمس.
- دراسة أحمد محمد السيد زكي: رسالة دكتوراة، تحت عنوان "وضع مستويات معيارية للمهارات الحركية في كرة الطائرة للمراهقين تحت 17 سنة"، كلية التربية البدنية الرياضية للبنين بالقاهرة، سنة 1998.

## 8- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها، ولقد وردت في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، وحتى يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات ما يلي:

### 8-1 اللعب:

هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فادراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بان يجعل اللعب نشاطاً يشبع حاجة طبيعية لدى كل الأطفال، هذه الحاجة تولد معهم، حيث إن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه ويؤكد "برونر" على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له. واللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حيات الأطفال، تتعدد وظائفه وأهميته نضراً لما له من بساطة وتلقائية تروى كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية، فاللعب دال على الارتقاء.

## 8-2 الألعاب الصغيرة: لقد اهتم عديد من الباحثين وعرفوها:

- يعرفها عبد الحميد مشرف: على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.<sup>1</sup>

- كما يعرفها أمين أنور الخولي: أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن والجنس أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة أو بدونها.<sup>2</sup>

- كما يعرفه أيضا عطيات محمد الخطاب "على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارسته وتكرارها."<sup>3</sup>

## 8-3 التعلم:

عرف "ستالنج **stalling**" التعلم بأنه التغيير في السلوك، وعرفه "ماجيل **magill**" بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد.

## 8-4 المعنويات:

هي موقف الفرد أو الجماعة من مسألة الثقة بالذات والمثابرة على العمل والتمسك بالمثلى العليا.<sup>4</sup>

## 8-5 اللياقة البدنية:

يعرفها "قانيار" بأنها: القدرة على أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في مناسط الحياة.

وترى ليلي فرحات "أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو والظروف."<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز للنشر، 2001، ص120.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، 1994، ص171.

<sup>3</sup> عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، 1990، ص63.

<sup>4</sup> د فاخر عاقل: معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، ص71.

<sup>5</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب لنشر، 2003، ص189.

6-8 المهارة:

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين، و تعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، ، القاهرة ، 2001 ، ص104

الباب

الأول

الفصل

الأول



**- تمهيد:**

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

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

**التربية البدنية والرياضية:****1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:**

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءا حيويا، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد هنا وأسعد.<sup>1</sup> والمقصود بالتربية البدنية المظهر الجسماني، وهي أن تشير إلى البدن كمقابل للعقل وهذا يتجلى من خلال تنمية مختلف الصفات البدنية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية تحصل على مفهوم التربية البدنية، أما عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد بذلك النشاط البدني المختار، الموجه والمنظم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيا وعقليا، وهكذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية<sup>2</sup> وعرفت بأنها تجميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية التي تستخدم الرياضة كوسيلة لها.<sup>3</sup>

**2- ماهية و أهمية حصة التربية و الرياضية:**

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكن تختلف عن هذه المواد تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات وخبرات حركية ولكنها تمد الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين الجسم، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

1 حسين بدرى قاسم ، نظرية التربية البدنية ، مطبعة جامعية ، 1979 ، ص:104.

2 عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، لبنان، 1962، ص:123.

3 محمد صادق غسان ،الصفار سامي، التربية البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،1988، ص:1.

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظاً من غيرهم.

أما حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري تقويم التكيف البدني والمهاري و تطور المعلومات والفهم....

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي والقضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحل الثلاث.

### 3- فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية:

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

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
  - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية و لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
  - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ.
  - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
  - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
  - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
  - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية.

### 4- أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ومن جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم

والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

#### 4-1 تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة، وتقع أهمية هذه الصفات والعناصر وتنميتها في المجال الرياضة المدرسية.

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد.

وعن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.

#### 4-2 تنمية المهارات الحركية:

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

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

وترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.

#### 4-3 النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

**5- أهمية التربية البدنية والرياضية:**

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة، وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية، فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية، كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله.<sup>1</sup>

وتهدف التربية الرياضية إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً، في النواحي الشعورية والسلوكية، الاجتماعية، العقلية، البدنية، وتتجه التربية الرياضية نحو إشباع رغبات الفرد إلى البناء الطبيعي على أن يتميز هذا النشاط بادراك الفرد لأغراضه وأن يتناسب مع مرحلة نموه واحتياجاته، وإن يشبع رغباته في جو صحي، وبهذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية مع هذا الاتجاه.<sup>2</sup>

**6- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني:**

لقد تحددت أهمية التربية البدنية والرياضية فيما يلي:<sup>3</sup>

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخيارات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لممارستها داخل المدرسة وخارجها.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل والتنسيق.
- التحكم في القوام في حالتها الحركية والسكون.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية .
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والمحترم.
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

1 الخواري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء (لبنان)، 1978، ص 51

2 مهنا فايز، التربية الرياضية الجديدة، طرابلس للتراجم والنشر، ليبيا، 1985، ص 50

3 محمد عوض بيسوني، الشاطي ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، 1992، ص 95.

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة اللاصفية.

## 7- أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية:

- تحسين الصحة.
- تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية.
- تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك.
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها.

غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن تبرمج بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربين المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي: تنمية روح المحبة، التعاون، التنافس... الخ.
- الهدف التقني أو الرياضي: تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة... الخ<sup>1</sup>

## 8- برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني:

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب أن يتعرف المربون التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم ومثل هذه المعلومات تضمن:

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيما علميا سليما.
- ضمان التنمية البدنية والحركية ومختلف أوجهها خلال سن الطفولة وفترة المرحلة المدرسية الأولى والثانية.
- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور والإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو والتطور الحركي والنفسي والبدني.<sup>2</sup>

الزمني التشريحي، الفيزيولوجي والعقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية والرياضية كثيرا في عملية التقسيم.<sup>3</sup>

1 بيسوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 24.25

2 بيسوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 95.

3 ليوتشر انتالز، أسس التربية البدنية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص: 85

فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم والسن والشهور، والعمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام وفي بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) ولقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، ولكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي ويتلخص برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني في الجدول التالي:

المحتوى	الأهداف التربوية
العاب ذات تنظيم ممهدة للألعاب الكبيرة.	تنمية القدرات البدنية والنفسية والحركية والتفكير التكتيكي.
أنشطة إيقاعية وتشمل الإيقاعات الأساسية.	تنمية الرشاقة، المرونة، التركيز.
العاب ومهارات فردية.	تنمية الصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المداومة، التنسيق،... الخ، وكذلك تنمية الصفات النفسية مثل الإرادة، الشجاعة، حب التفوق.. الخ
العاب المطاردة.	تنمية الصفات البدنية، الحركية، النفسية والتفكير التكتيكي.
حركات الرشاقة مثل الجمباز.	تنمية الصفات الحركية، البدنية والنفسية

الجدول رقم (1) يبين محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني والأهداف التربوية.

## 9- درس التربية البدنية والرياضية:

### 9-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضة:

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، ودرس التربية البدنية هو أيضا شكل أساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية... الخ  
أما الدرس فيمكن أن نميزه بعدة خصائص، فهو محدد زمنيا تبعا لقانون المدرسة وهي في الغالب 45 دقيقة، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج، الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة.

### 9-2 أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية التربوية .

### 9-2-1 الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو "رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه العام" تتدرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، والمشي... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل العاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

### 9-2-2 الأهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية والرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية و مسبقة من جانب المدرس.

إن الجدول رقم (1) يمثل محتوى الألعاب والنشاطات التي يمارسها التلاميذ أثناء درس التربية البدنية والرياضية وبالأحرى الألعاب المبرمجة لبلوغ أهداف تربوية مسطرة، إذ نجد اختلافا وتنوعا وذلك تماشيا مع قدرة الأطفال واستعداداتهم البدنية والنفسية والحركية، بالمقابل مع كيفية إجراء مختلف التمارين والألعاب ودرجة صعوبة تنفيذها.<sup>1</sup>

## 10- درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني:

### 10-1 مراحل درس التربية البدنية والرياضية:

يتكون درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني من ثلاث مراحل هي:

أ. **المرحلة التحضيرية:** وتسمى كذلك مرحلة التهيئة إذ أن جميع الألعاب والنشاطات الرياضية والتمارين التي تبرمج خلال هذه المرحلة ماهي إلا تحضير وتسخين وإعداد للمرحلة الموالية وتهدف إلى:

- تهيئة الجسم إلى تحمل جهود المرحلة الأساسية (تهيئة الجهاز التنفسي الجهاز الدموي... الخ) مثل لعبة المطاردات أو التداول بالسرعة.

- تنمية بعض جوانب اللياقة البدنية (القوة، السرعة، التحمل) أو مهارات التوافق الحركي (مهارة التحكم في التنقل) التي لا يمكن للألعاب بشكلها الإجمالي أن تطورها بصفة خاصة.

### ب. المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة الأساسية، تتكون من العاب تهدف إلى بلوغ الهدف المسطر مع مراعاة خصائص و مميزات أطفال هذه المرحلة وأعمالهم ومستواهم الدراسي وذلك بالتنوع في الألعاب تقاديا للملل والحفاظ على الهيكلة العامة للحصة.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، الشاطئ ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 32.

### ج . المرحلة الختامية:

وتسمى أيضا مرحلة الرجوع إلى الهدوء، فبعكس المرحلة التحضيرية تهدف هذه المرحلة إلى استعادة حالتها الطبيعية بطريقة تدريجية، كما تهدف إلى رجوع التلاميذ لحالة الهدوء بعد هيجان اللعب والنشاط ويستغل المربي هذه المرحلة لترتيب الوسائل البيداغوجية وقيام التلاميذ بعمليتي الغسل ولبس الثياب.

كما يجد الباحثون أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تركيبة خاصة لتلاميذ الطور الثاني وهي كما يلي:

- انطلاقا من التوزيع السنوي تتركب الحصة حسب تدرج الألعاب والنشاطات حسب الأهداف المختارة.

- اختيار التمارين والألعاب، أشكالها وتطبيقاتها الكمية وتدرجها يكون مبني أساسا على المبادئ التالية:

\* تقديم النشاطات في أشكال العاب مختلفة.

\* التنوع في التمارين والألعاب حفاظا على مستوى الإدراك ودرجة الانتباه والتركيز لدى التلاميذ.

\* اختيار كمية الجهد أو تحقيق الأهداف المختارة دون إجهاد التلاميذ.

\* التناوب بين العمل الموجه و العمل الحر.

\* تسجيل النقاط التي يجب التركيز عليها في مذكرة الملاحظات.

### 10-2 مدة درس التربية البدنية والرياضية:

لقد خصص في برنامج التربية البدنية والرياضية حصتان في الأسبوع كل حصة ب45 دقيقة (2×45 د)<sup>1</sup>

### 10-3 محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

إن محتوى درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثاني يكون مبني على أساس الألعاب باختلافاتها وتنوعها من ناحية التنفيذ، المضمون، الأهداف، البعد التربوي، البدني الحركي والنفسي مثل (الكرة المتدرجة، التداول بالحوجز، خطف المناديل، والعاب الصيد والمطاردات وعلى حسب الفروق، والألعاب المصغرة التي هي الطريق الأكثر فعالية وحادثة في نفس الوقت)

وكل هذه الألعاب تهدف إلى تنمية (السرعة، التحمل، سرعة الاستجابة، والقياس البصري الحركي والقدرات النفسية الحركية بصفة خاصة)<sup>2</sup>.

### 11- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية :

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.

- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.

- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.

1 وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ،لباب الأول، لمبادئ العامة،1984

2 وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية ، طبعة جريدة الشعب الجزائرية ،لباب الأول، لمبادئ العامة،1984



- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى.

## 12- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس.<sup>1</sup>

## 13- شروط حصة التربية البدنية و الرياضية:

- يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل الجنس والسن من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:
- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية أخرى، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطى تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في النظام والطاعة والمرح.

<sup>1</sup> حسن شلتوت، حسن معوض مرجع سابق، ص114.

- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول لل غاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن والاختلاف الجنسي بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.

#### 14- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي:
- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، وبساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
  - أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
  - يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، ودقة حتى يمكن الانتقال من كل دقيقة من وقت الحصة.
  - يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.
  - أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثاً على نشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.
  - يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.
  - يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
  - أن يقف التلاميذ بعيداً أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
  - يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
  - لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء ومن الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات والمخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب وفي هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
  - يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة.
  - يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.
  - يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
  - أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق.
  - يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل ووقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
  - يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح
  - يجب أن يهتم الأستاذ ببعض القيم والسلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
  - يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
  - يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) أثناء الحصة.

- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظامية في مقدمة الحصة والجزء الختامي.
- يجب أن يكون الأستاذ واثقا من نفسه أثناء الحصة ولا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ ومعاملتهم معاملة واحدة.
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، والتي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، وأن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.

### 15- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية:

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة دون توقف، يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
  - تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).
  - تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
  - يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
  - تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
  - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.

### 16- طرق اخراج حصة التربية البدنية والرياضية :

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالاتي:

#### 1-16 الطريقة الجماعية:

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي ويعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة اليد...

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد.

### 16-2 طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة.

ومن مميزاتا أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، الى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

### 16-3 طريقة المناوبة:

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة، في الوثب العالي، الوثب الطويل... الخ.

### 16-4 طريقة المجاميع:

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح لأخطاء والاستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

### 16-5 الطريقة الفردية: تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه

التلميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة.<sup>1</sup>

## 17- أنواع الحصص في التربية البدنية و الرياضية:

### 17-1 حصة الاعداد البدني:

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

### 17-2 حصة تدريب الرياضيين:

<sup>1</sup> عيد العلي نصيف، مرجع سابق، ص26.

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

### 17-3 حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع، المعامل أو المزارع)، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء النشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.<sup>1</sup>

### 17-4 حصة المهن التطبيقية:

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

### 17-5 حصة التعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس له نشاط معين، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة.

### 17-6 حصة التدعيم والتثبيت:

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

### 17-7 الحصة المختلطة:

وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتاً إضافياً، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداهما تزاول المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

### 17-8 حصة التقويم (الاختبار) :

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقاً عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني، وآخرون، مرجع سابق، ص118.

<sup>2</sup> محمد عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص120.

**18- الادوات و الأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:**

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن، بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج.<sup>1</sup> ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.<sup>2</sup>

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميكاتية، شريط قياس، كرات صغيرة، أعلام صغيرة، كرات السلة والطائرة واليد.<sup>3</sup> كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين.

**19- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:**

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- 1- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة.
- 2- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- 3- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- 4- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- 5- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- 6- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة تسجيل - التقرير - الملاحظة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> صالح عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1998، ص312.

<sup>2</sup> حسن شلتوت، حسن معوض، مرجع سابق، ص111-112.

<sup>3</sup> عنايات محمد أحمد فرح، مرجع سابق، ص14.

<sup>4</sup> مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص102.

**- خلاصة:**

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

الفصل

الثاني



## تمهيد:

يعد اللعب من الأنماط السلوكية الشائعة في الطفولة والمراهقة المبكرة، وهو نشاط محبب بالنسبة للأطفال والتلاميذ، كما أنه ضار ويظهر في الأطفال ابتكاراتهم، ويطلقون فيه خيالهم واهتماماتهم الشخصية. وكننتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعا للعديد من البحوث والدراسات، وعلى الأقل فبعض أنواع اللعب حظي بتركيز الباحثين، وبالطبع فإن هذه البحوث والدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تعليم التلميذ وإظهار الشكل الذي يجب إن تتخذه مناهج المراهقة المبكرة.

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

## 1- اللعب:

### 1-1 تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود "الذي يرى أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تقرض نفسها عليه، في كل لحظة وأونة 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، شويرال (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.<sup>3</sup>

- ويعرفه شاتو CHATAU: "اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات".<sup>4</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 للفرائز الأولية مجالا للظهور ويصبح ضربا من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضى ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق.

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

2. Irwih Hahn " l'entérinement Sportif Des Enfants Edition Vignot .1991. p23

<sup>3</sup> الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، المرجع السابق ، ص 23 .

<sup>4</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 .

## 1-2 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>

## 1-3 أنواع اللعب:

### 1-3-1 اللعب العفوي:

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

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

### 1-3-2 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.<sup>2</sup>

### 1-3-3 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>3</sup>

1-4 أهداف اللعب: تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

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

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص 26

**1-4-1 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 والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم. وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التميز 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>1</sup>

**1-4-2 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 المهارة 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.

**1-4-3 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 التقاهم 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>2</sup>

<sup>1</sup> إلين وديع فرج : المرجع السابق ، ص 34-37.

<sup>2</sup> إلين وديع فرج : المرجع السابق، ص 41-43.

### 1-5 خصائص اللعب ومزاياه:

- يمارسه جميع الناس وعلى اختلاف في طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبه جميع الناس ويميل إليه جميع الناس وباعتبارها ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقا ويتمسك بها جميع الممارسين.
- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية.
- تتبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- أنها خير وسيلة لتقارب الناس الممارسين والمتفرجين.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتتمى فيهم روح التسامح.
- إنها ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا انفعال فيها.<sup>1</sup>

**1-6 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:

#### 1-6-1 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 في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

#### 1-6-2 نظرية الترويح:

يوضح "جوتس موتس" القيمة الترويحية 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>2</sup>

#### 1-6-3 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.

#### 1-6-4 نظرية الغريزة:

<sup>1</sup> نجم الدين السهرودي، مرجع سابق، ص 42.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 22

يفيد "جروس" أن لدى 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.

### 1-6-5 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 الكريكت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

### 1-6-6 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 اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب.<sup>1</sup>

### 1-7-7 أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

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

### 1-7-1 الألعاب الصغيرة: (البسيطة)

سنتطرق إليها فيما بعد.

### 1-7-2 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 للاعب لألعاب الفرق مثل: لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيما 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 تعقيدا ، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجيا ، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق.

<sup>1</sup> إلين وديع فرج : المرجع نفسه ، ص 22- 32

**1-7-3 ألعاب الفرق:**

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً 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 مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، وتعتبر وسيلة تربوية هامة، لشغل الوقت الحر.

**1-3-7-1 تصنيف ألعاب الفرق:**

تصنف ألعاب الفرق وفقاً 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.
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل: كرة الطائرة، وكرة القبضة.
- 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، الكريكت، واللاكروس.
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل: الجولف، والبلياردو.<sup>1</sup>

**1-8- 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:

<sup>1</sup> إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، المرجع السابق، ص 26 - 30

### 1-8-1 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>

### 1-9 فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.<sup>2</sup>

### 1-10 وظائف اللعب:

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلفية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
  - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
  - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
  - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> خريف رقيق ، أوشيك كريمو : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ ، رسالة لنيل شهادة الليسانس ، تحت إشراف بالعيد بيطار ، 2002، ص8

<sup>2</sup> عدنان عرفان مصلىح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4

<sup>3</sup> علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوية الأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة، ص119-120

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

### 1-11 العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية:

**أ - الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

**ب - الذكاء:** إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

**ج - البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل.<sup>(1)</sup>

### 1-12 التفسير النفسي للعب:

-اللعب نشاط سار وممتع وهو جزء النفس.

-اللعب مخرج وعلاج للإحباط في الحياة.

-قد يكون نشاطا دفاعيا تعويضا ويدل الاستغراق في اللعب على فشل في التوافق مع الحياة الواقعية.

### 1-13 الأهمية النفسية للعب:

ينظر إلى اللعب على انه وسيلة لفهم ودراسة الطفل وسلوكه ودراسة مشكلاته وعلاجها ويفيد اللعب في النمو العضلي ويطلق الطاقة العصبية التي تجعل الطفل متوترا ومبتهج، ويساعد اللعب في النمو الاجتماعي للطفل ويفيد اللعب في إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة إلى التملك.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كاملية فرخ شعبان وعبد الجبار ثيم: الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 93-94



## 1-14 أسس العلاج باللعب:

إن العلاج باللعب طريقة شائعة الاستخدام، فبواسطة سلوك الأطفال أثناء اللعب نستطيع فهم علم النفس النمو لديهم.

لقد أظهرت نتائج بعض الدراسات الاهتمام المتصاعد للطفل باللعب بعضهم مع البعض، وهم يفضلون ذلك على اللعب مع أمهاتهم.

ومن القواعد التي يجنيها الطفل من اللعب ما يلي:

- إن الطفل خلال اللعب يقارن نفسه مع زملائه ويكتشف بأن من أقرانه من افتقد والده أو والدته.
  - وسيكتشف أن هناك اختلاف بين ألعاب كل منهم.
  - وإنه ليس الوحيد الذي له شفاء.
  - سيتزود بالخبرة المتجسدة من ألعابه مع زملائه.
  - يقل تمركه حول ذاته وسيزيد تحمله المسؤولية وستتمو شخصيته.
- \* نتيجة الحرمان من اللعب:

- يخسر الطفل إذا لم يلعب الاهتمامات الاجتماعية وتجاربها.
- ستقل ثقته بنفسه إذا لم يتفاعل مع البيئة بنفسه وبطريقته الخاصة دون تدخل الأهل في نصائحهم وتوجيهاتهم.<sup>1</sup>

## 2- الألعاب الصغيرة:

### 2-1 تعريف:

الألعاب الصغيرة هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الصغيرة هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كلياً بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالباً ما تسير الألعاب الصغيرة بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

وتستعمل الألعاب الصغيرة من أجل:

### \* التحفيز:

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

<sup>1</sup> كاملة فرخ شعبان، وعبد الجبار ثيم، مرجع سابق، ص 178-179

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:
  - احترام شخصية الطفل.
  - إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

#### \* التحضير:

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة.<sup>1</sup>

### 2-2 أهمية الألعاب الصغيرة:

- تكتسي الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:
- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

### 2-3 تقسيم الألعاب الصغيرة:

حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الصغيرة تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب الكرة.
- ألعاب الفصل .
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> سوزانا ميلر ، المرجع السابق ، ص 192 .

<sup>2</sup> إلين وديع فرج ، المرجع السابق ، ص 26 .

## 2-4 خصائص الألعاب الصغيرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بعدة خصائص منها:

- الألعاب الصغيرة لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الصغيرة محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الصغيرة على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.<sup>1</sup>

## 2-5 أهداف الألعاب الصغيرة:

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

### 2-5-1 المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين وهما:

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

### 2-5-2 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.

### 2-5-3 المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الصغيرة في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين 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>2</sup>

## 2-6 تصنيف الألعاب الصغيرة:

1 .Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986. P5.

2 . 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.

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

### 2-6-1 ألعاب جد نشيطة:

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

### 2-6-2 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 اللعب.

### 2-6-3 ألعاب ذات شدة ضعيفة:

وتتصف 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.

### 2-6-4 ألعاب ترويحوية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.<sup>1</sup>

### 2-7 ملاحظات خاصة بالألعاب الصغيرة:

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 الصغيرة 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>2</sup>

### 2-8 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

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

<sup>1</sup> بوغدة نواري ، عمارة نور الدين آخرون : أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية ، تحت إشراف الأستاذ عما رنة مسعود. دورة جوان . ص 22 .

<sup>2</sup> منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان ، 1996 .

- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا 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 وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها<sup>1</sup>.
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

## 2-9 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:
- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
  - أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
  - إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
  - أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
  - تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.
- ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى<sup>2</sup>.

## 2-10 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

- إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد السواء.

<sup>1</sup> قاسم المنذلاوي و آخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 172-173.

<sup>2</sup> قاسم المنذلاوي دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 180

**2-11 الأدوات المستعملة والعناية بها:**

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة<sup>1</sup>.

**خلاصة:**

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب له آثار ايجابية كمستوى اللياقة البدنية للتلميذ، بتمية الصفات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الصغيرة حسب مستواهم البدني والعمرى وقدرة استيعابهم للعبة، كما تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم ولهذه الأهمية البالغة يرى الباحثون أن للعب تأثير على مراحل نمو التلميذ خاصة مرحلة المراهقة الأولى التي تحتاج إلى اللعب المنظم.

كما تساهم الألعاب الصغيرة في تحقيق أهداف عديدة التي تشمل كل جوانب الشخصية للتلميذ منها الجانب العاطفي الاجتماعي، النفسي، التعليمي، التربوي والحركي وهذا ما يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

<sup>1</sup> قري عبد الغني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 42

الفصل

الثالث

**تمهيد:**

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. وتتم 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.

**1- التعلم:**

عرف "ستانلنج" "stanlling" التعلم بأنه التغيير في السلوك، وعرفه "ماجل" "magil" بأنه حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد، وعرفه "وود ورف" "wood worth" بأنه النشاط الذي يمارسه الشخص والذي يؤثر في سلوكه مستقبلاً.

**2- التعلم الحركي:**

عرفه "ماكاندلس" "M. candles" بأنه اكتساب المهارات الجديدة وإدراك الأشياء والتعرف عليها عن طريق الممارسة بما في ذلك تجنب أنماط السلوك التي يتضح للكائن الحي عدم فعاليتها أو ضررها. عرفه "ماجويش" "mageoch" تغيير في الأداء عن طريق الممارسة.

**3- الدافعية في التعلم:**

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات، ويمنح الفرد المزيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل. وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل، ومن الأساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه ما يلي:

\* الاهتمام باختبار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.



\*على المدرب الرياضي مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدى اللاعب الدوافع الاجتماعية.

\*ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه.

\*معرفة المتعلم لمدى تقدمه ودرجة تحصيله.<sup>1</sup>

#### 4- مبادئ التعلم الحركي:

- الاستيعاب، سرعته تؤثر على التعلم الحركي.
- الوضوح، فهو يسهل عملية الاستيعاب.
- السهولة، وهي كون التحركات في البداية سهلة ومقبولة.
- التدرج من السهل إلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات.
- التسويق والإثارة.
- الإتقان والثبات والتجارب السابقة.
- الممارسة.
- دافع الحركة والتمرين.
- تأثير المجتمع والبيئة.
- النضج وهو السن المناسب لاختيار اللعبة.
- النمط الجسمي، لكل نمط جسمي رياضة خاصة به.
- المزاج نفس الأهمية للنضج والنمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة. المزاج نفس الأهمية للنضج والنمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة.<sup>2</sup>

#### 5- نظريات التعلم:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وفيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها.

#### 5-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي "بافلوف"، وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبطت بهذا السلوك وبذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين.

<sup>1</sup> نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص69.  
<sup>2</sup> كورت مانيل، ترجمة عبد العالي نصيف: التعلم الحركي، ط2، بغداد، 1987، ص226

فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل التباعد في المنزل، لأننا سبق أن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في البيت) نتيجة لمثل شطري معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمشير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المشير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بالمشير الأصلي.

### 5-2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

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

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة وخطأ، وبتكرار التعلم والتدريب نقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى تتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة.<sup>3</sup>

### 5-3 نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة.<sup>4</sup>

### 5-4 نظرية التعلم الذاتي:

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

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

<sup>3</sup> إجابير عبد الحميد، بسيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، ط3، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976، ص213.

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، النشورات الجامعية الليبية، 1972، ص75.

**5-5 نظريات معالجة المعلومات:**

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

**5-6 نظرية التعلم الاجتماعي:**

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

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

**6- 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.

**6-1 - 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.
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل (الراديو أو الريكوردر مثلاً).

## 6-2- 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 التجريبي، مثل:
      - عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.
      - استخدام نماذج طبيعية.
      - استخدام العلامات المرئية، مثل:
        - العلامات المرسومة على الأرض ، كالعلاقات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.
        - الوسائل السمعية - البصرية:
          - مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة).
          - 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 الرياضي.

## 7- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

## 7-1- 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 بالبدائية 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 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.

ويحتوي التوافق الأولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والإتقان والتميز 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 تقتصر المهارة الحركية للدقة المطلوبة، وتتصف الحركات بكبر 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 حني يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة، بالإضافة إلى ذلك فإن اكتساب الفرد لمختلف هذه التصورات يسهم في إثارة الدافعية لتعلم المهارة الحركية والتدريب عليها ومحاولة اتقائها.

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.

### 7-2 اعتبارات هامة:

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

#### 7-2-1 بالنسبة للوسائل السمعية:

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم الأفراد حني 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 تضيف على الموقف التعليمي الروح الانفعالية الايجابية السارة.
- يجب على المدرب الرياضي مراعاة أن يكون بمقدور جميع الأفراد سماع الشرح.
- 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.

#### 7-2-2 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 للمتعم الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في استطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها وكيف يتأتى له ذلك؟

فالمعلم يصبح على أحر 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- يكر عن طريق العين. فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يتمثلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونتسابق لمحاولة تقليدهم، وخاصة في مراحل الطفولة والمراهقة والشباب، وقديماً قال (جوته Goethe) "أن الفرد يتعلم بصفة أساسية ممن يحبه".

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 يعيرها 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 وكباعث 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 يزكيه 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.

### 7-2-3 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 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.

### 8- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

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.

### 8-1 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 واحدة - أي كوحدة وظيفية متكاملة- وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

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 نجده يقوم بالتركيز على جزء معين منها.

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.



**8-2 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.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، إلا أنها لا تتناسب 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.

**8-3 تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:**

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة 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:

- 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.

**8-4 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 إلماماً كافياً بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح الأخطاء الحادثة.
- ومن الأهمية بمكان امتلاك المدرب الرياضي للقدرة على الملاحظة فنظرة المدرب الفاحصة الناقدة، التي تستطيع في سرعة البرق العثور على مكنم الخطأ 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.
- 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 بالمخطئ 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.

### 9- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

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

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

#### 9-1 إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة:

يستطيع الفرد الرياضي أن يحرز في البداية النجاح السريع في أداء المهارة عندما يقوم بمواءمة التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان، مع مراعاة مواءمة 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.

#### 9-2 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.

#### 9-3 تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية:

إن التغييرات 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.

#### 9-4 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.

#### 9-5 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 الخطئية في إنشاء المنافسات.

#### خلاصة:

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

الباب

الثاني

الفصل

الرابع

### تمهيد:

لاشك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي و مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

### 1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه<sup>1</sup> وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج الوصفي.

### 2- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيراً من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984 ، ص 74).

كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها فقد قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية عين الدفلى، وهذه الدراسة الميدانية الاستطلاعية مكنتنا من الاطلاع على عمل بعض الأساتذة، وكانت لنا لقاءات مع بعض الأساتذة وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص استعمال الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

<sup>1</sup> محمد أزهري السماك آخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص42

هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث. وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأستاذ.

وبعد مراجعة الأسئلة والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأستاذ أين قمنا بتوزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية المقدرين بثلاث أساتذة من أجل الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له.

### 3- مجالات البحث:

تم إجراء الجزء التطبيقي من البحث كالتالي:

#### 3-1 المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى بعض المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية عين دفلى وتم اختيارنا لهذه المقاطعة لسهولة الاتصال بالأساتذة العاملين بها، وكان عدد الأساتذة هو: 30 أستاذ.

#### 3-2 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 11 أبريل إلى 11 ماي 2017 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

#### 3-3 المجال البشري:

متوسطات ولاية عين الدفلى.

### 4- عينة البحث :

"وهي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي."<sup>2</sup>

<sup>2</sup> د. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002، ص.191.



ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي منظم والتي شملت 30 أستاذ تربية بدئية على مستوى ولاية عين دفلی، تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثنا.

### 5 مواصفات العينة:

انطلاقا من إشكالية البحث وفروضه فإن هذه الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية من اجل الحصول على نتائج ذات صدق وموضوعية، وعليه فإن عينة البحث تشمل فئة أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط.

### 6- أدوات البحث:

**6-1 الاستبيان:** تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان الذي يدرس ويقدم عددا كبيرا من المعلومات التي تحتاجها فرضيات الدراسة، ويعرف الاستبيان على انه "عدد من الأسئلة المحددة يرسل بالبريد عادة إلى عينة من الأفراد للإجابة عنها بصورة كتابية، ويعد الاستبيان في هيئة استمارة (كالمقابلة) تذكر فيها الأسئلة، ويترك مكان للإجابة مقابلها، وهو مرتفع الكلفة، ويمكن إرساله إلى عدد كبير من المستجوبين، بالبريد أو بغيره"<sup>3</sup>.

**6-2 الدراسة النظرية:** التي يصطلح عليها ب" البليوغرافية "أو المادة الخبرية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

### 4- الطريقة الإحصائية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{حجم العينة}} \times 100$$

<sup>3</sup> د.صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العامي للجامعيين، بدون طبعة، 2003، ص44.

### 8- الصعوبات:

- صعوبة فهم بعض الأسئلة من طرف الأساتذة.
- التأخير في إعادة الاستمارة في حالة تسليمها للأستاذ.
- رفض بعض الأساتذة الإجابة على الأسئلة وعدم تعاونهم.

### 9- التعديلات المقترحة:

- القيام بإعادة صياغة الأسئلة لبعض الأساتذة كي يتمكنوا من الإجابة عليها .
- حذف بعض الأسئلة التي كانت بعيدة نوعا ما عن الدراسة.
- ضبط بعض المصطلحات الغامضة.

### الخلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل. فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا. ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها (أدوات البحث، مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، متغيرات البحث، المنهج المتبع، العمليات الإحصائية).

عرض وتحليل

نتائج الاستبيان

**تمهيد:**

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو أن الألعاب الصغيرة. ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمعرفة فيما إذا كانت الألعاب الصغيرة الموظفة في حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تعليم المهارات، وكانت النتائج على النحو التالي:

**1- عرض وتحليل نتائج الإستبيان:**

**1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:**

**العبرة رقم 01:** في رأيك هل استعمال الألعاب الصغيرة يكون؟

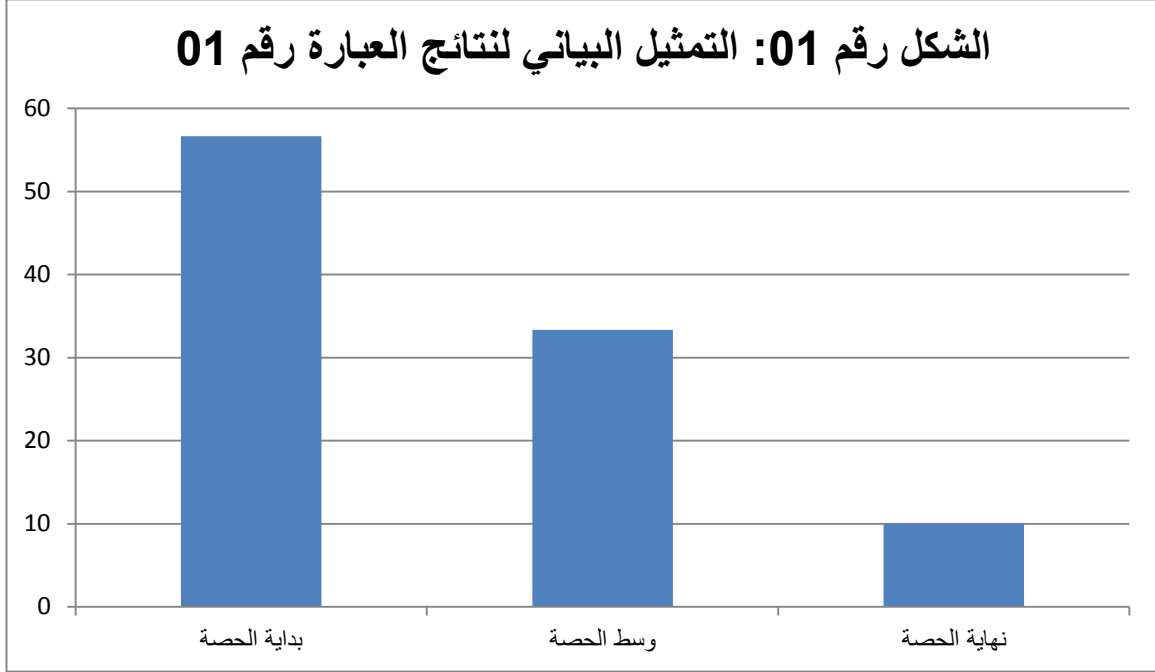
**الهدف من العبرة رقم 01:** معرفة متى تطبق الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 02:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبرة رقم 01.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
بداية الحصة	17	56,66	9.8	5.99	0.05	02	دال احصائيا
وسط الحصة	10	33,33					
نهاية الحصة	03	10					
المجموع	30	100					

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 9.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 17 إجابة في بداية الحصة، 10 إجابات في وسط الحصة، 03 إجابات في نهاية الحصة، ونسبة 56.66%، 33.33% و 10% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يرون بأن الألعاب الصغيرة تكون في بداية الحصة أفضل، حيث أنها تعطي نتائج وانعكاسات إيجابية على نتائج الحصة، كون التلاميذ يجيدون هذه الألعاب.

**العبارة رقم 02:** عند التخطيط لمهارة معينة، هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الصغيرة التي تخدم تلك المهارة؟

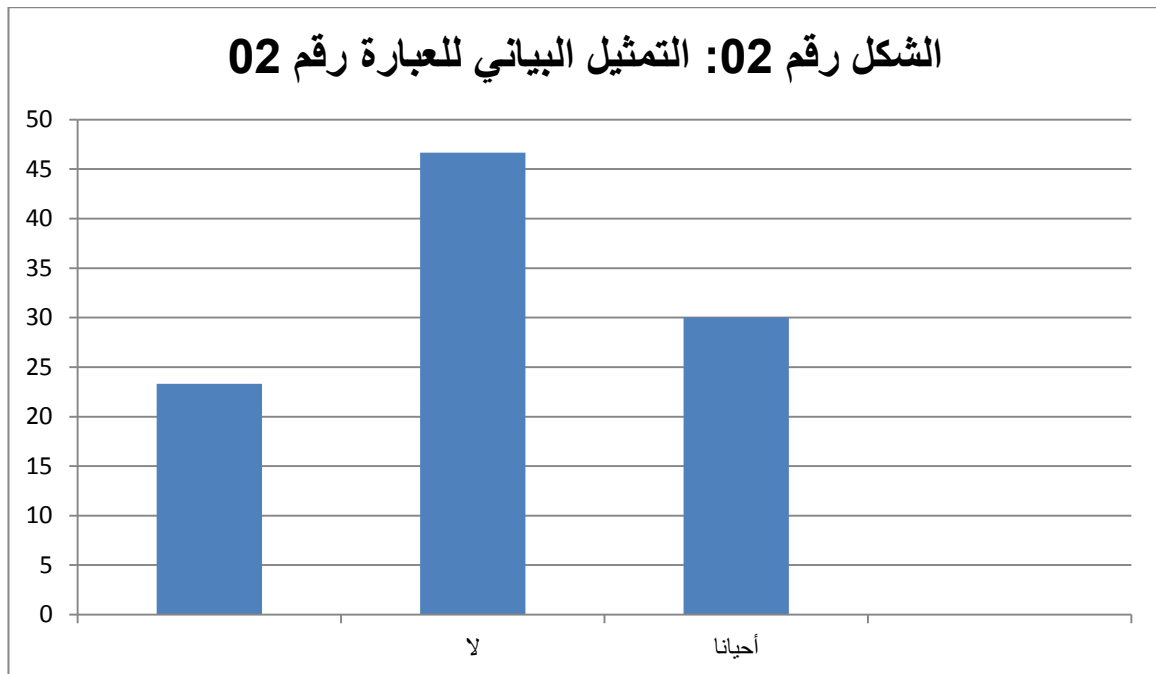
**الهدف من العبارة رقم 02:** معرفة ما إذا كانت هناك صعوبات في إيجاد الألعاب الصغيرة المناسبة لتعلم مهارة معينة أثناء التخطيط.

**الجدول رقم 03:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 02.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	07	23,33	2.6	5.99	0.05	2	غير دالة
لا	14	46,66					
أحيانا	09	30					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 2.6 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 07 إجابات بنعم، 14 إجابة ب لا، 09 إجابات ب أحيانا، ونسبة 23.33%، 46.66% و 30% على التوالي.



**الاستنتاج:** مما سبق تبين لنا أنه عندما يتم التخطيط لتعليم مهارة معينة لا توجد صعوبات خاصتا في إيجاد الألعاب الصغيرة المناسبة لتعليم هذه المهارة الحركية، وهذا ما نوضحه في الجانب النظري أن هناك الكثير من

الألعاب الصغيرة، ويمكن تكييفها حسب المهارات المراد تعليمها وهذا يرجع لخبرة للأستاذ وكيفية التخطيط لبناء الحصة.

**العبارة رقم 3:** عند التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية هل تراعي الألعاب التي تحسن المهارات الحركية؟

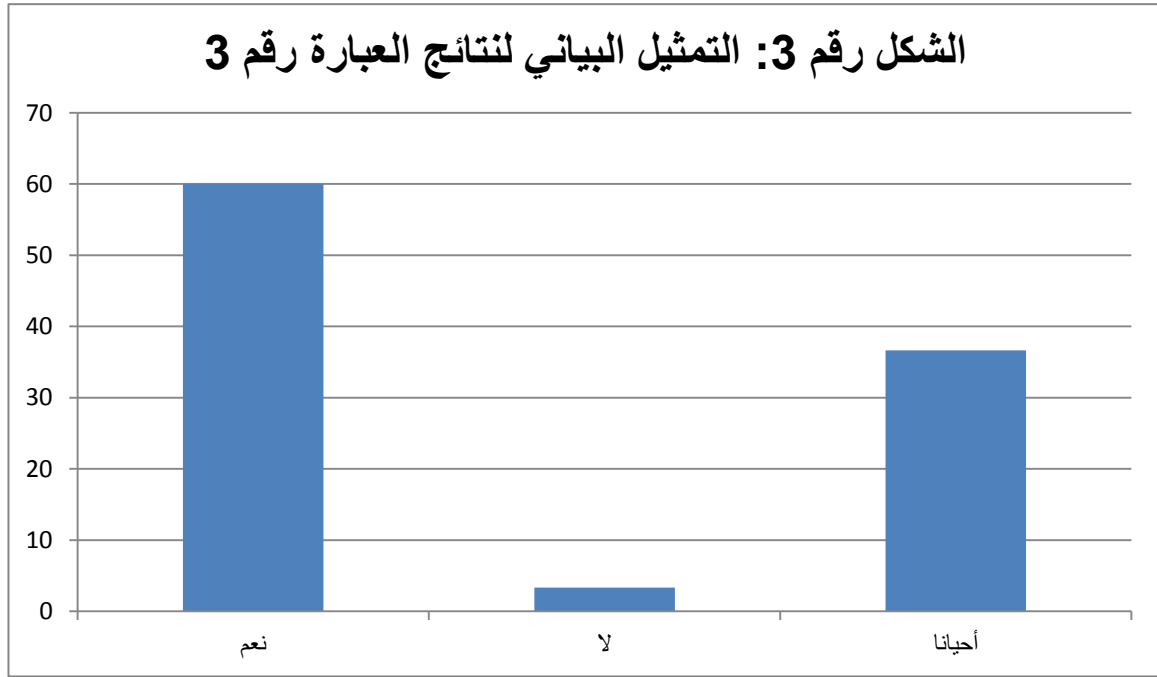
**الهدف من العبارة رقم 03:** معرفة دور الألعاب الصغيرة التي تحسن المهارات الحركية.

**الجدول رقم 04:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 03.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	18	60	14.6	5.99	0.05	2	دال احصائيا
لا	01	3,33					
أحيانا	11	36,66					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 14.6 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 18 إجابة بنعم، إجابة واحدة ب لا، 11 إجابة ب أحيانا، ونسبة 60%، 3.33% و 36.66% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يراعون الألعاب التي تحسن المهارات الحركية عند التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث أنها تعطي نتائج وانعكاسات إيجابية على نتائج الحصة، وهذا يبين أن للألعاب الصغيرة بتطوير المهارات الحركية للتلاميذ.

**العبارة رقم 04:** هل للألعاب الصغيرة دور هام في تحسين المهارات الحركية؟

**الهدف من العبارة رقم 04:** معرفة دور الألعاب الصغيرة في تحسين المهارات الحركية.

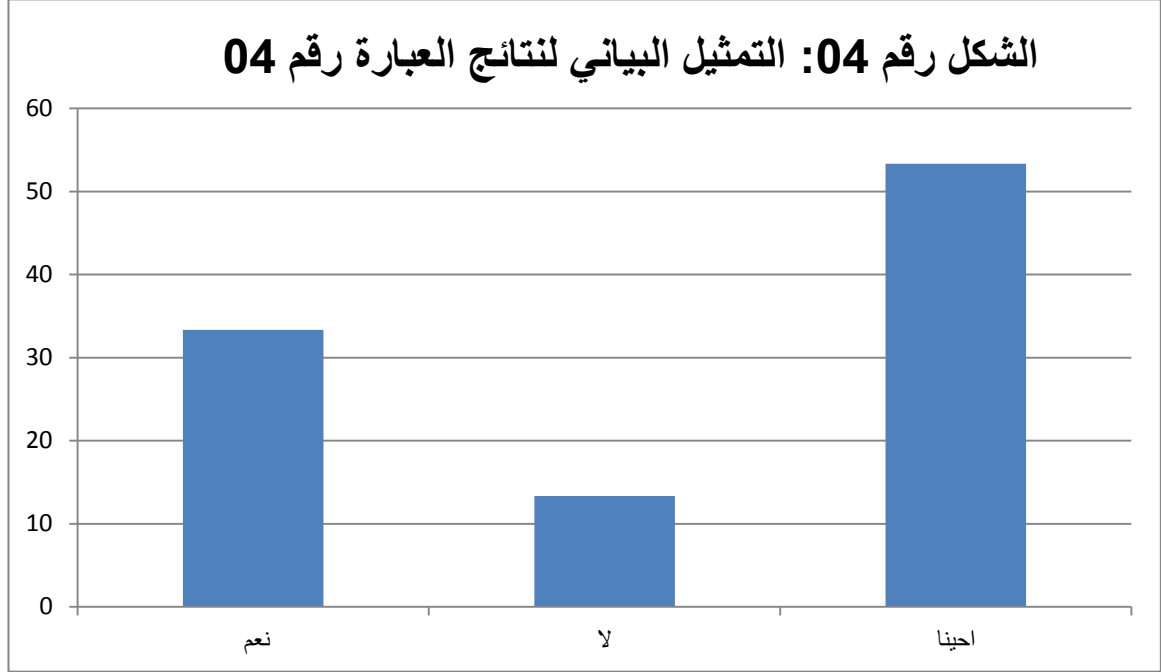
**الجدول رقم 05:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا للعبارة رقم 04.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية K2	المحسوبة K2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال احصائيا	2	0.05	5.99	7.2	33,33	10	نعم
					13,33	04	لا
					53,33	16	أحيانا
					100	30	المجموع



## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 7.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 10 إجابة بنعم ، 04 إجابات ب لا ، 16 إجابة ب أحيانا، ونسبة 33.33%، 13.33% و 53.33% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يرون أن للألعاب الصغيرة دور في تحسين المهارات الحركية ، ومنه يتضح أن الأساتذة يستعملون الألعاب الصغيرة لتحسين المهارة.

**العبارة رقم 05:** كيف تفضلون ان يكون شرحكم للمهارة؟

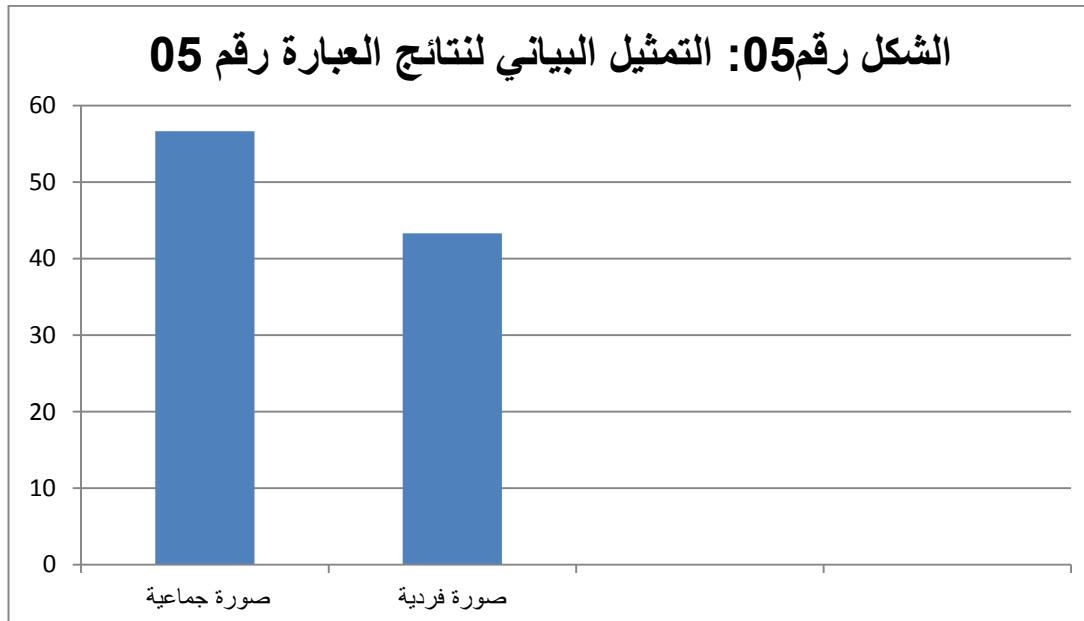
**الهدف من العبارة رقم 05:** كيف يفضل الاساتذة شرح المهارة.

**الجدول رقم 06:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 05:

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
بصورة جماعية	17	56,66	9.94	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
بصورة فردية	13	43.33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 9.94 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 17 إجابة بصورة جماعية و 13 اجابة بصورة فردية، ونسبة 56.66% و 43.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يفضلون شرح المهارة بصورة جماعية من الناحية التعليمية.

**العبارة رقم 06:** حسب رأيك ما هو الاسلوب الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه الاستاذ أثناء شرح المهارة؟

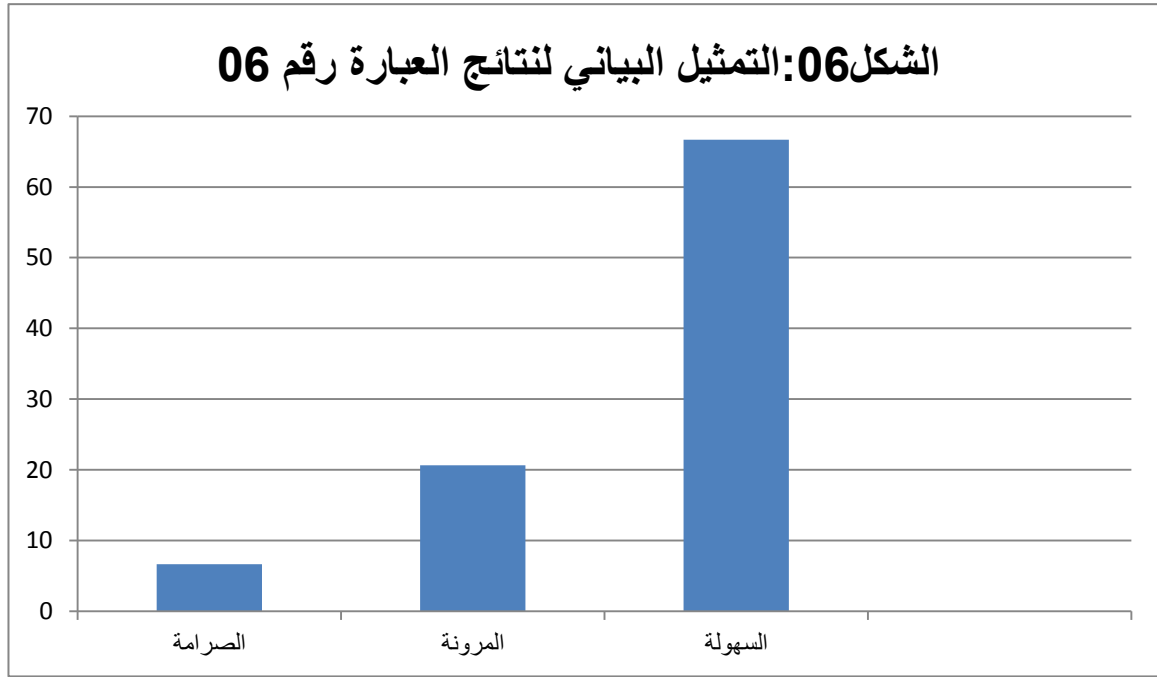
**الهدف من العبارة رقم 06:** الاسلوب الامثل الذي ينتهجه الأستاذ في شرح المهارة.

**الجدول رقم 07:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 06.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
الصرامة	02	6,66	16.8	5.99	0.05	2	دال احصائيا
المرونة	08	26,66					
السهولة	20	66,66					
المجموع	30	100					

**التحليل والمناقشة:**

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 16.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم اجابتين للصرامة، 08 إجابات للمرونة، 20 إجابة بالسهولة، ونسبة 6.66%، و 20.66% و 66.66% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا أن الاسلوب الامثل الذي ينتهجه الأستاذ أثناء شرح المهارة هو السهولة.

**العبارة رقم 07:** هل تساعد الالعب الصغيرة على تعلم مهارة التمريرات الطويلة؟

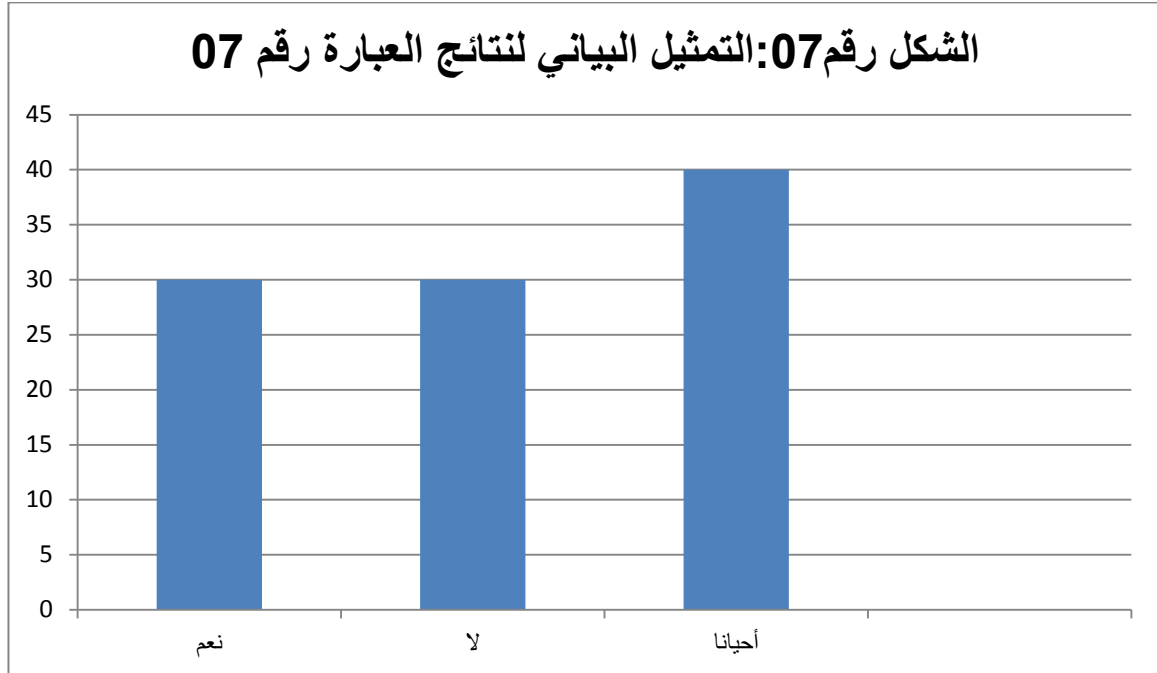
**الهدف من العبارة رقم 07:** كيف تساعد الالعب الصغيرة على تعلم المهارة.

**الجدول رقم 08:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 07.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	09	30	0.6	5.99	0.05	2	غير دال
لا	09	30					
أحيانا	12	40					
المجموع	30	100					

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 0.6 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 09 إجابات بنعم ، 09 إجابات ب لا، 12 إجابة ب أحيانا، ونسبة 30%، 30% و 40% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا ان اغلبية الاساتذة أجابوا ب أحيانا تساعد الألعاب الصغيرة على تعلم مهارة التمريرات الطويلة.

**العبارة رقم 08:** هل للألعاب الصغيرة دور في تحسين طريقة استقبال الكرة؟

**الهدف من العبارة رقم 08:** دور الالعب الصغيرة في تحسين طريقة استقبال الكرة.

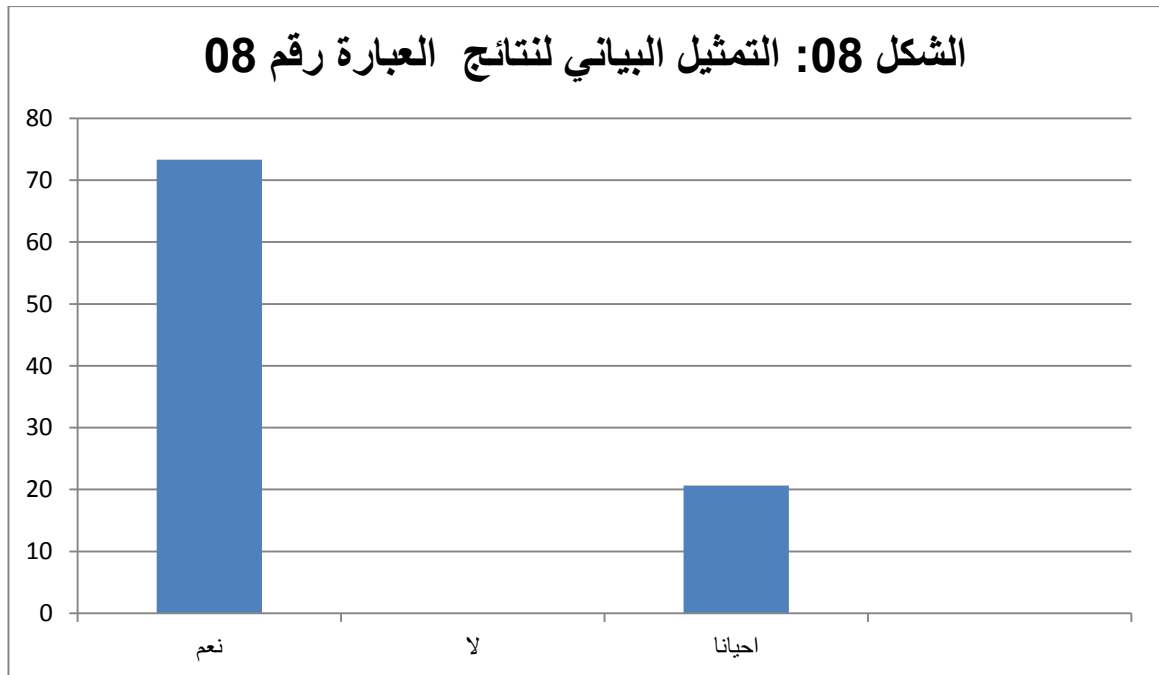
**الجدول رقم 09:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 08.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	22	73,33	24.8	5.99	0.05	2	دال

إحصائياً					00	00	لا
					26,66	08	أحيانا
					100	30	المجموع

**التحليل والمناقشة:**

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 24.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 22 إجابة بنعم، 00 إجابة ب لا، 08 إجابات ب أحيانا، ونسبة 73.33%، 0.00% و 26.66% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يراعون الألعاب التي تحسن مهارة استقبال الكرة عند التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث أنها تعطي نتائج وانعكاسات إيجابية على نتائج الحصة، كون التلاميذ يجيدون هذه الألعاب.

**العبارة رقم 09:** هل ترى ان الالعاب الصغيرة دور في تحسين التمريرات السريعة؟

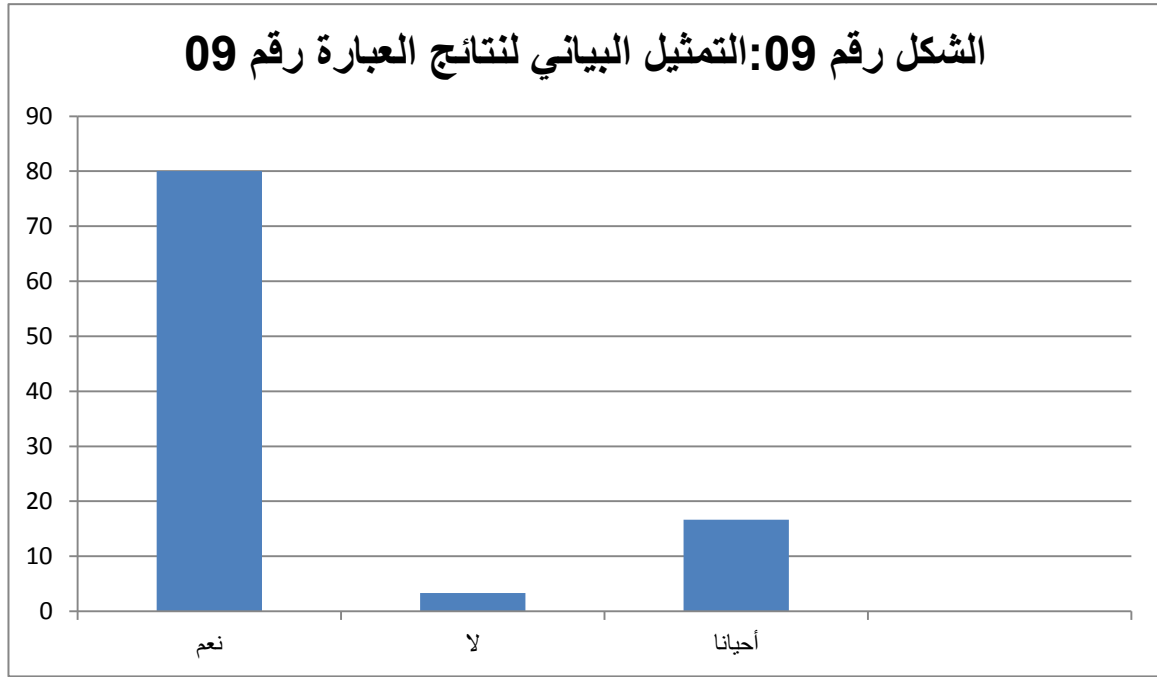
**الهدف من العبارة رقم 09:** دور الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 10:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 09.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	24	80	29.2	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
لا	01	3,33					
أحيانا	05	16,66					
المجموع	30	100					

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 29.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 24 إجابة بنعم، إجابة واحدة ب لا، 05 إجابات ب أحيانا، ونسبة 80%، 3.33% و 16.66% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن الالعب الصغيرة دور في تحسين المهارة، وهذا لأن معظم الالعب الصغيرة مبنية أساسا على أهداف مسطرة.

**العبارة رقم 10:** هل ترى أن الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم دقة التمرير؟

**الهدف من العبارة رقم 10:** معرفة ما اذا كانت الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم دقة التمريرة.

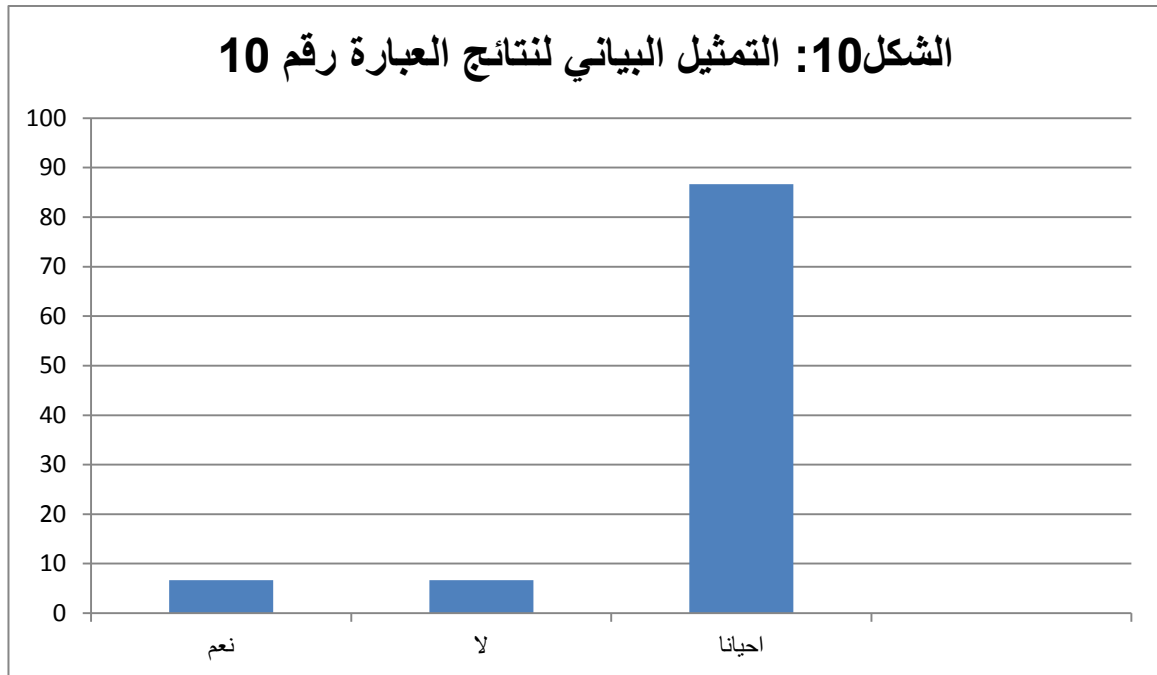
**الجدول رقم 11:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 10.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية K2	المحسوبة K2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	2	0.05	5.99	38.4	6.66	02	نعم
					6,66	02	لا
					86.66	26	أحيانا
					100	30	المجموع



## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن  $k_2$  المحسوبة بلغت 38.4 وهي أكبر من  $k_2$  الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم اجابتين بنعم ، اجابتين ب لا ، 26 إجابة ب أحيانا، ونسبة 6.66%، 6.66% و 86.66% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يرون أن الألعاب الصغيرة قد تحسن من مهارة دقة التصويب.

**العبارة رقم 11:** هل تجد أن تطبيق الألعاب الصغيرة في حصص ت ب ر يساعد على تعلم التمريرات الطويلة؟

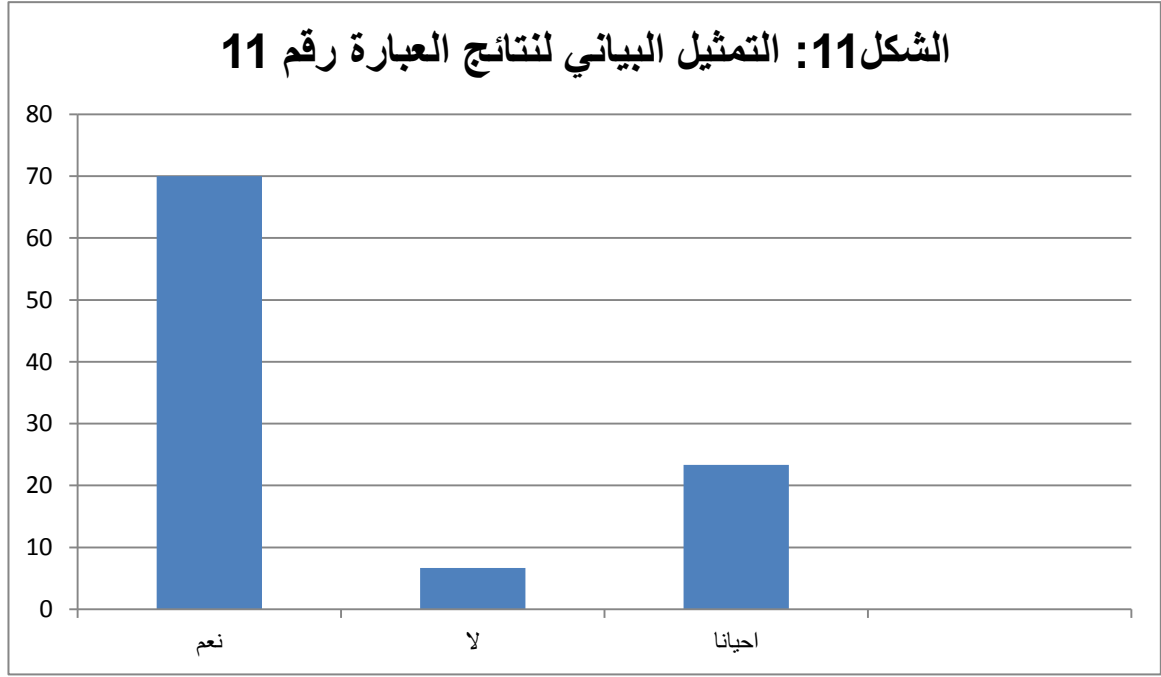
**الهدف من العبارة رقم 11:** دور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة على تعلم التمريرات الطويلة.

**الجدول رقم 12:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 11.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	21	70	19.4	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	02	6,66					
أحيانا	07	23,33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 19.4 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 21 إجابة بنعم ، إجابتين ب لا ، 07 إجابة ب أحيانا، ونسبة 70%، 6.66% و 23.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يطبقون الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية التي تساعد على تعلم التمريرات الصدرية.

### إستنتاج خاص بالفرضية الأولى:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي افترضنا أن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ. وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية. إذ أن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية وهذا الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة يتبين عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلاميذ.

### 1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

**العبارة رقم 12:** عند التخطيط للدرس هل تراعي الالعب التي تعمل على تنمية الصفات والخصائص البدنية للتلميذ؟

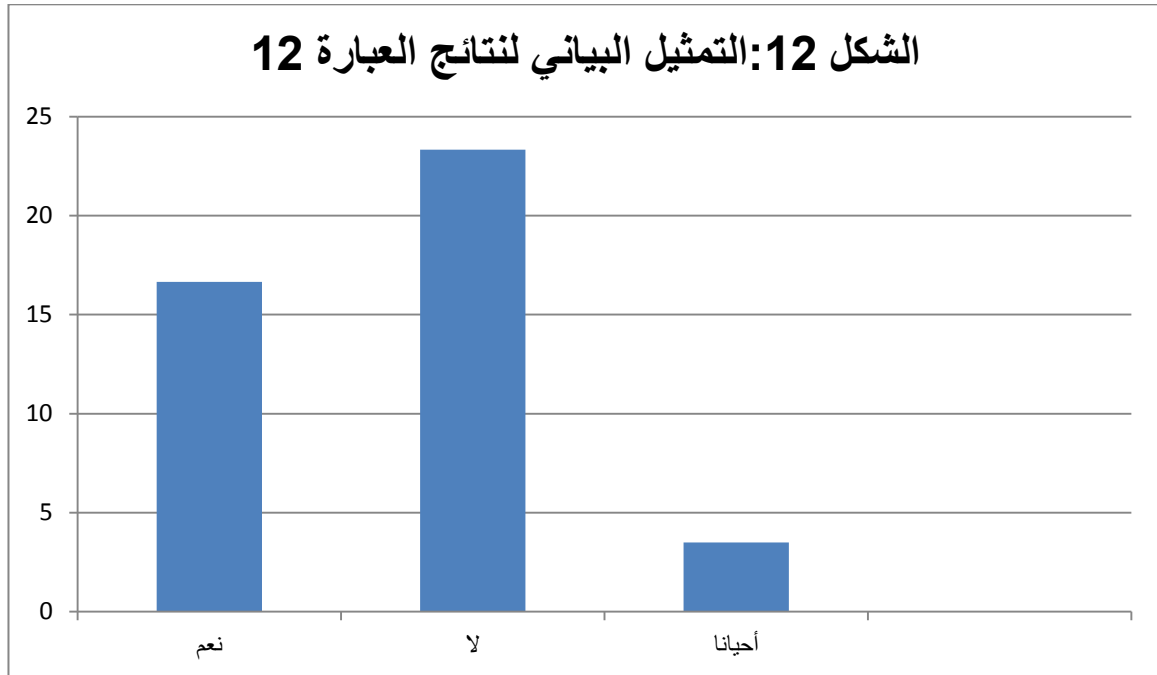
**الهدف من العبارة رقم 12:** هو أثر الألعاب الصغيرة التي تبرمج أثناء الحصة على تنمية الصفات والخصائص البدنية للتلميذ.

**الجدول رقم 13:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 12.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	23	76,66	27.8	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	07	23,33					
أحيانا	00	00					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 27.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 23 إجابة بنعم، 07 إجابات بـ لا، 00 إجابة بـ أحيانا، ونسبة 76.66%، 23.33% و 00.00% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج تبين لنا أن الألعاب الصغيرة التي تدمج في حصة التربية البدنية، والرياضية تعمل على تنمية الصفات والخصائص البدنية للتلميذ.

**العبارة رقم 13:** هل تنتقون نوعية الالعاب التي تخدم تحسين هدف الحصة؟

**الهدف من العبارة رقم 13:** هو أهمية انتقاء الألعاب الصغيرة التي تخدم هدف الحصة.

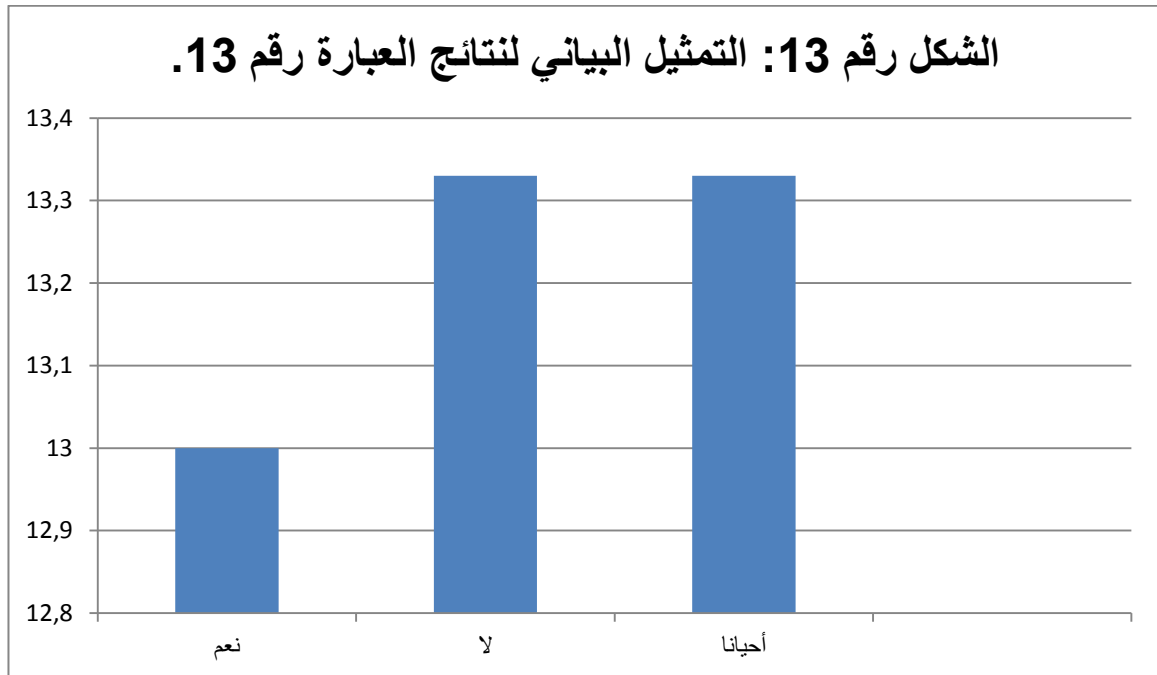
**الجدول رقم 14:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 13.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة

إحصائياً دال	2	0.05	5.99	21.6	73,33	22	نعم
					13,33	04	لا
					13,33	04	أحياناً
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن  $k_2$  المحسوبة بلغت 21.6 وهي أكبر من  $k_2$  الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 22 إجابة بنعم، 04 إجابات ب لا، 04 إجابات ب أحياناً، ونسبة 73.33%، 13.33% و 13.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج تبين لنا أن الأساتذة يولون اهتمام كبير في انتقاء الألعاب الصغيرة حسب الهدف المسطر في الحصة.

**العبارة رقم 14:** كيف تكون نتيجة تطبيق الالعاب الصغيرة خلال حصه ت ب ر في تحسين مهارات الحركية؟

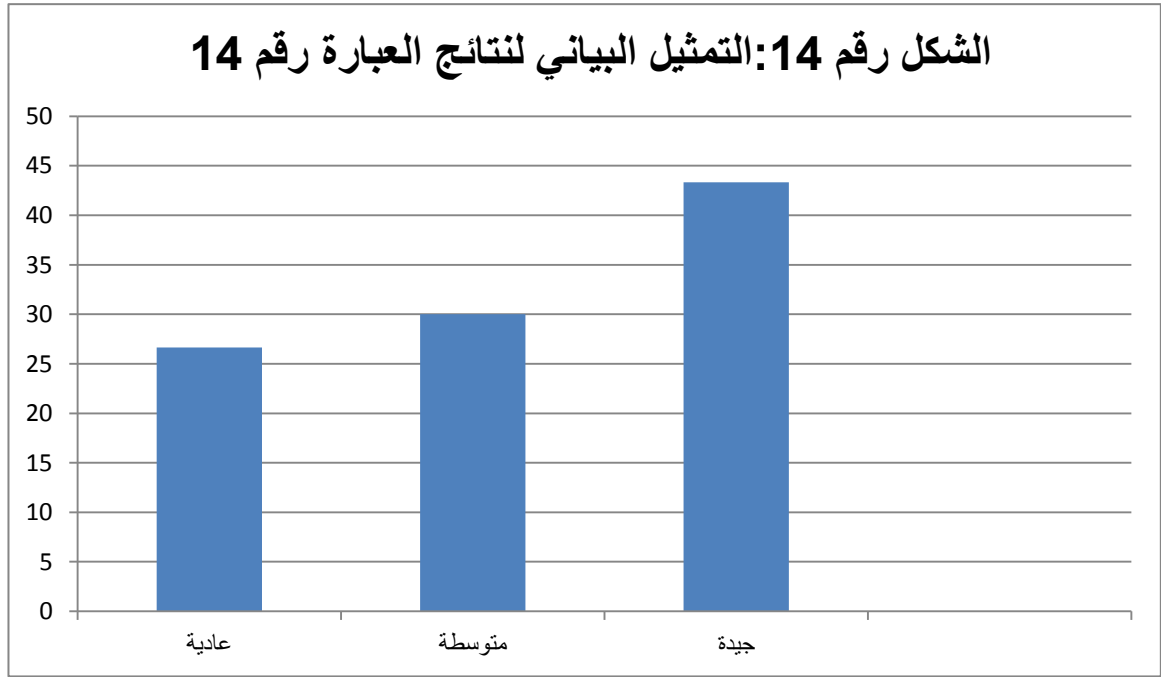
**الهدف من العبارة رقم 14:** هو قياس النتيجة التي تحققها الألعاب الصغيرة في تحسين مهارات الحركية.

**الجدول رقم 15:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 14.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
عادية	08	26,66	1.4	5.99	0.05	02	غير دالة
متوسطة	09	30					
جيدة	13	43,33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 1.4 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 08 إجابات بنعم، 09 إجابات ب لا، 13 إجابة ب أحيانا، ونسبة 26.66%، 30% و 43.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج يتبين أن هناك نتيجة في تطبيق الألعاب الصغيرة على تحسين مهارات الحركية، وهذا لأن معظم الألعاب الصغيرة مبنية أساساً على أهداف مسطرة.

**العبارة رقم 15:** هل ترى أن الألعاب الصغيرة وحدها كافية لتعلم مهارات الحركية؟

**الهدف من العبارة رقم 15:** الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية.

**الجدول رقم 16:** يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا 2 للعبارة رقم 15.

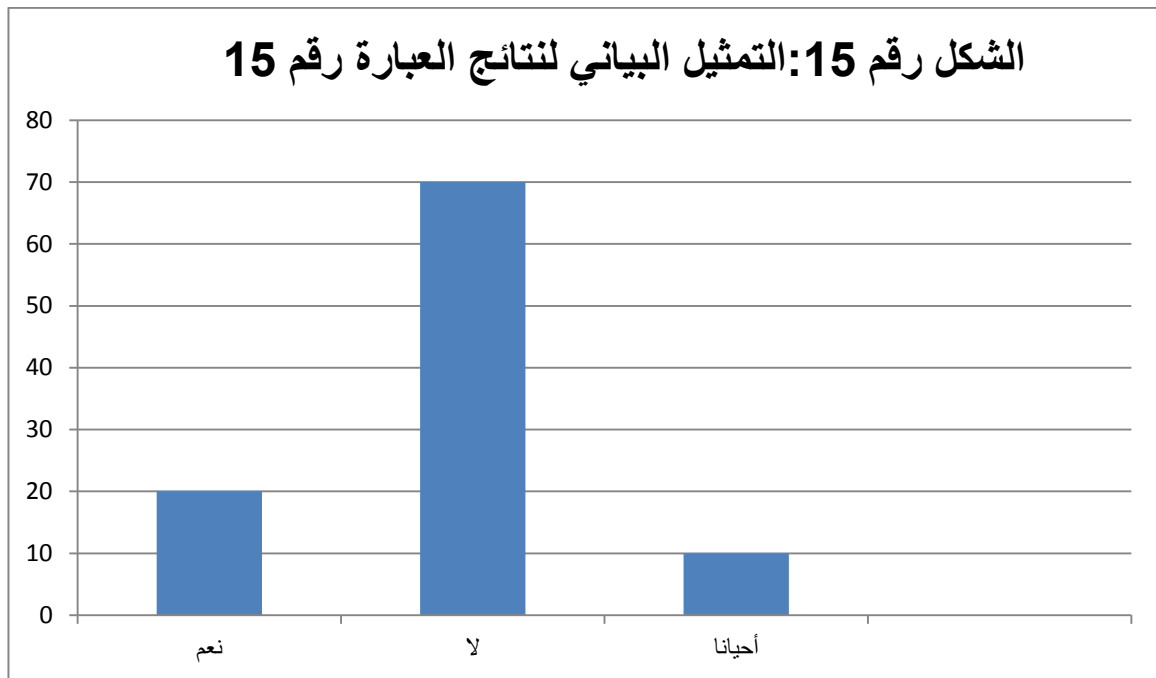
نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية K2	المحسوبة K2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائياً	2	0.05	5.99	18.6	20	06	نعم
					70	21	لا



					10	03	أحيانا
					100	30	المجموع

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 18.6 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 06 إجابات بنعم، 21 إجابة ب لا، 03 إجابات ب أحيانا، ونسبة 20%، 70% و 10% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون بأن الالعب الصغيرة وحدها غير كافية لتعلم مهارة مهارات الحركية.

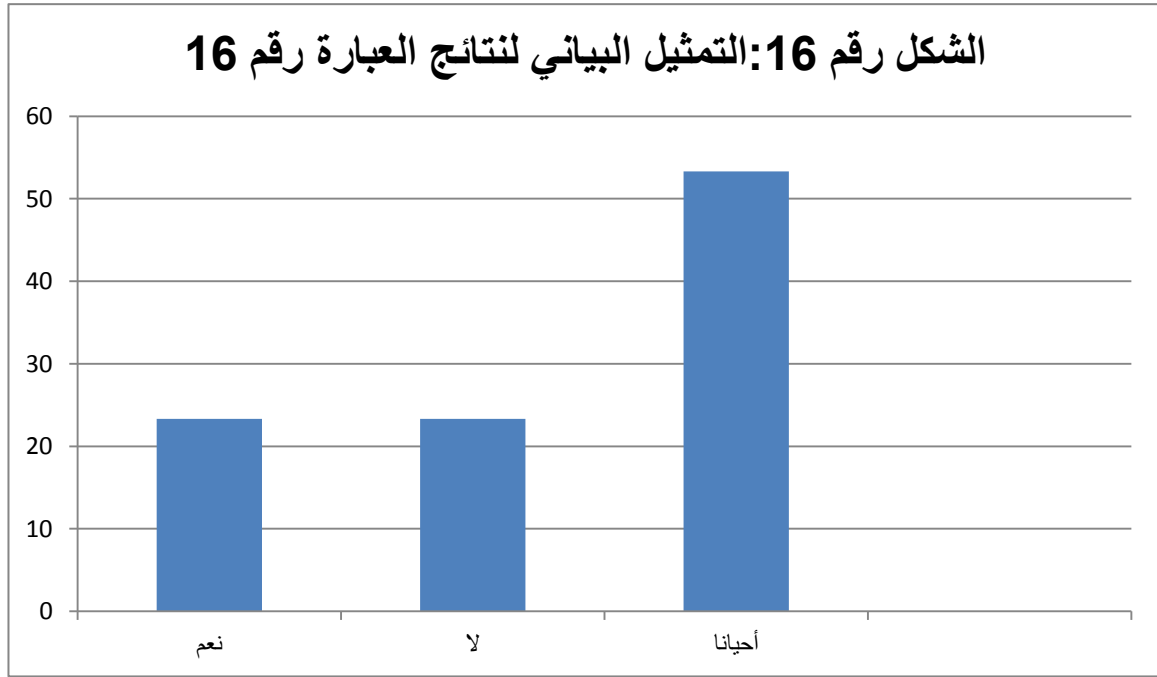
**العبارة رقم 16:** هل تساعد الألعاب الصغيرة على تحسين التوافق العصبي العضلي أثناء المحاورة؟

**الهدف من العبارة رقم 16:** دور الألعاب الصغيرة على تحسين التوافق العصبي العضلي أثناء المحاورة.

**الجدول رقم 17:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 16.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	07	23,33	5.4	5.99	0.05	20	غير دالة
لا	07	23,33					
أحيانا	16	53,33					
المجموع	30	100					

**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 5.4 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 07 إجابات بنعم، 07 إجابات بـ لا، 16 إجابة بـ أحيانا، ونسبة 23.33%، و 23.33% و 53.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن اغلبية الأساتذة يرون بأن الألعاب الصغيرة في بعض الأحيان تساعد على تحسين التوافق العصبي العضلي أثناء المحاورة.

**العبارة رقم 17:** هل الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ؟

**الهدف من العبارة رقم 17:** هو معرفة ما إذا كانت تتطلب الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ.

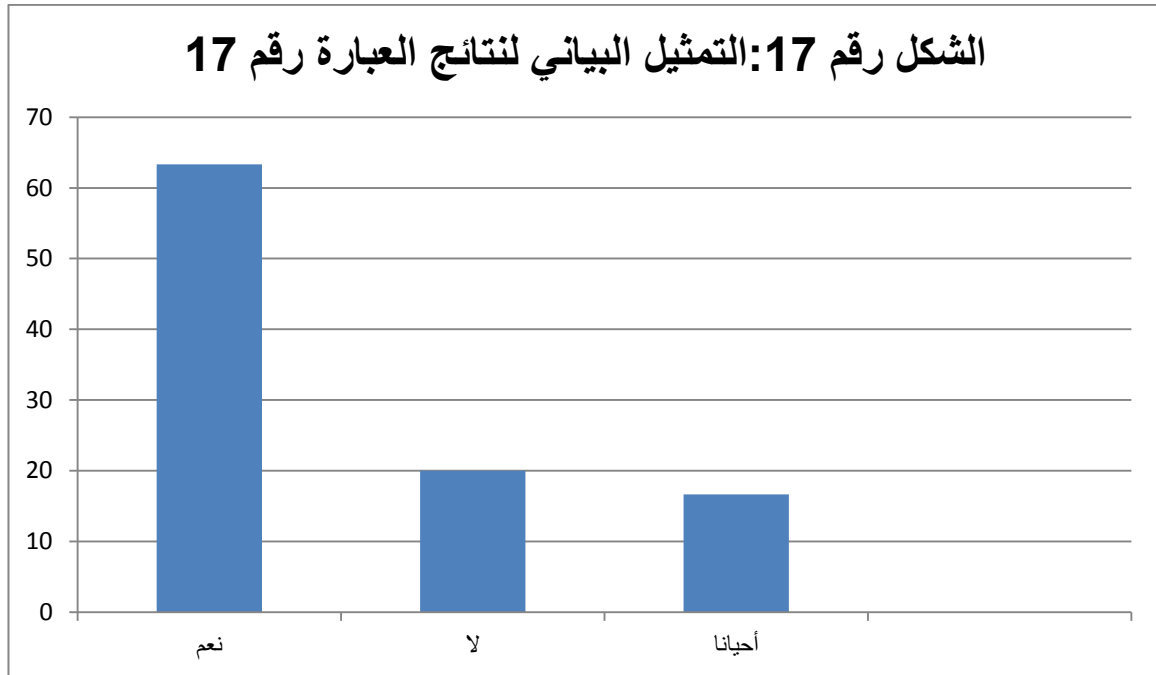
**الجدول رقم 18:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 17.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	19	63,33	12.2	5.99	0.05	2	دالة
لا	06	20					

					16,66	05	أحيانا
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 12.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 19 إجابة بنعم، 06 إجابات ب لا، 05 إجابات ب أحيانا، ونسبة 63.33%، 20% و 16.66% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون الألعاب الصغيرة المبرمجة في أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف لتلاميذ، والغرض منها تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والغرض منها تنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما أكده أمين أنور الخولي، أن الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية والحركية.<sup>1</sup>

**العبارة رقم 18:** في رأيك هل الألعاب الصغيرة لها اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ ؟

**الهدف من العبارة رقم 18:** هو أثر الألعاب الصغيرة على اللياقة البدنية للتلاميذ.

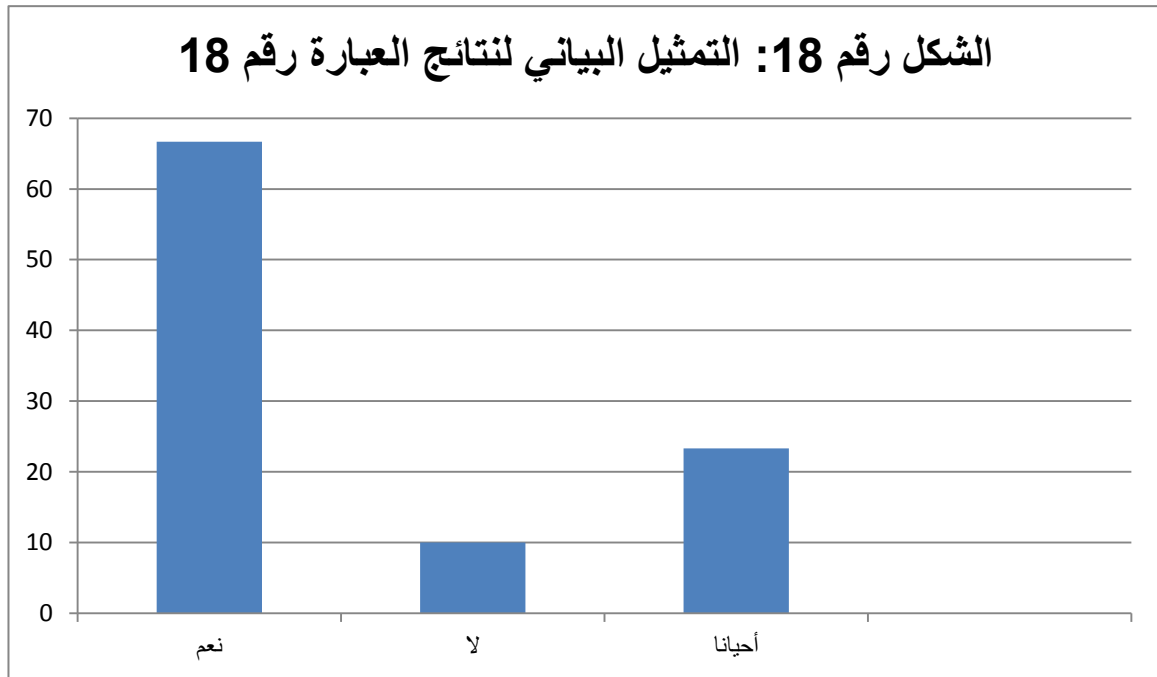
**الجدول رقم 19:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 18.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	20	66,66	15.8	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	03	10					
أحيانا	07	23,33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 15.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 20 إجابة بنعم، 03 إجابات ب لا، 07 إجابات ب أحيانا، ونسبة 66.66%، 10% و 23.33% على التوالي.

أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص85.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن للألعاب الصغيرة اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ، وهذا ما أكده أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان في قولهم " أن الطفل يحتاج إلى خمسة عشر دقيقة يوميا من التربية البدنية من اجل العناية بالنشاط البدني لذا قد أتاحت الألعاب الصغيرة والتمهيدية المختارة المنضمة فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن".<sup>2</sup>

**العبارة رقم 19:** في رأيك هل استخدام الالعاب الصغيرة في حصة ت ب ر يساعد على تغيير اتجاه اللعب بسرعة؟

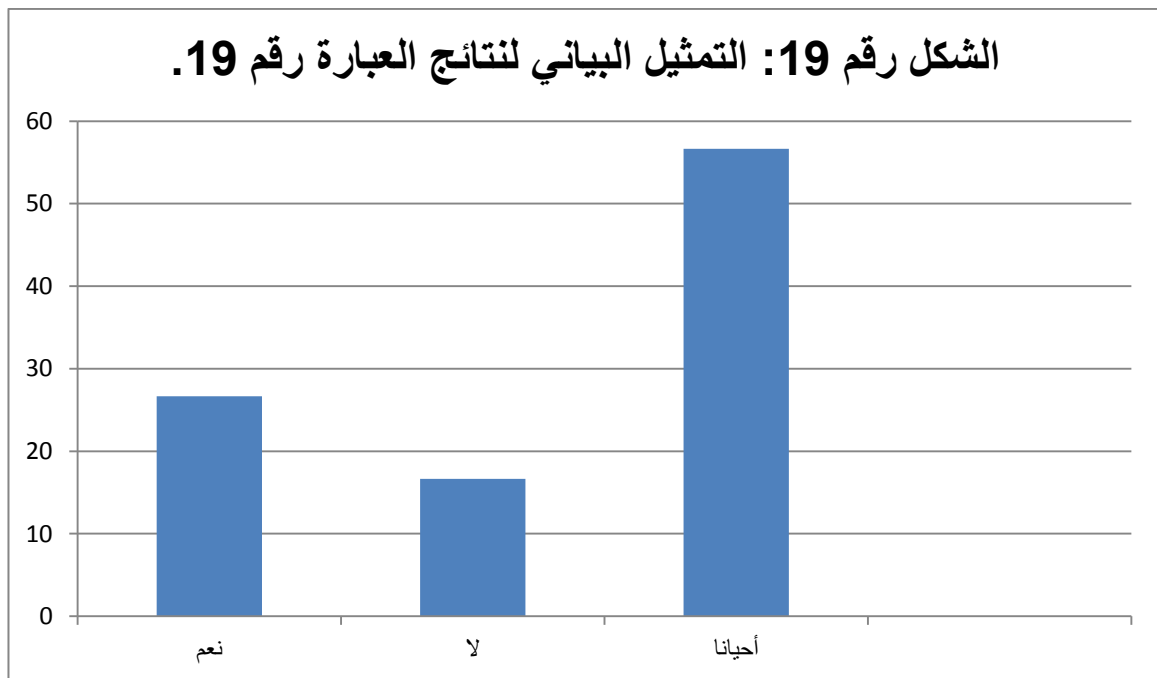
**الهدف من العبارة رقم 19:** دور الالعاب الصغيرة في الحصة في المساعدة على تغيير اتجاه اللعب بسرعة.

**الجدول رقم 20:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 19.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، محمد عبدالفتاح عدنان: التربية البدنية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص168.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	08	26,66	7.8	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
لا	05	16,66					
أحيانا	17	56,66					
المجموع	30	100					

**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 7.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 08 إجابات بنعم، 05 إجابات بـ لا، 17 إجابة بـ أحيانا، ونسبة 26.66%، و 16.66% و 56.66% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن تطبيق الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية أحيانا ما يساعد على التعلم تغيير اتجاه اللعب بسرعة.

**العبارة رقم 20:** هل تؤثر الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين؟

**الهدف من العبارة رقم 20:** هو أثر الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين.

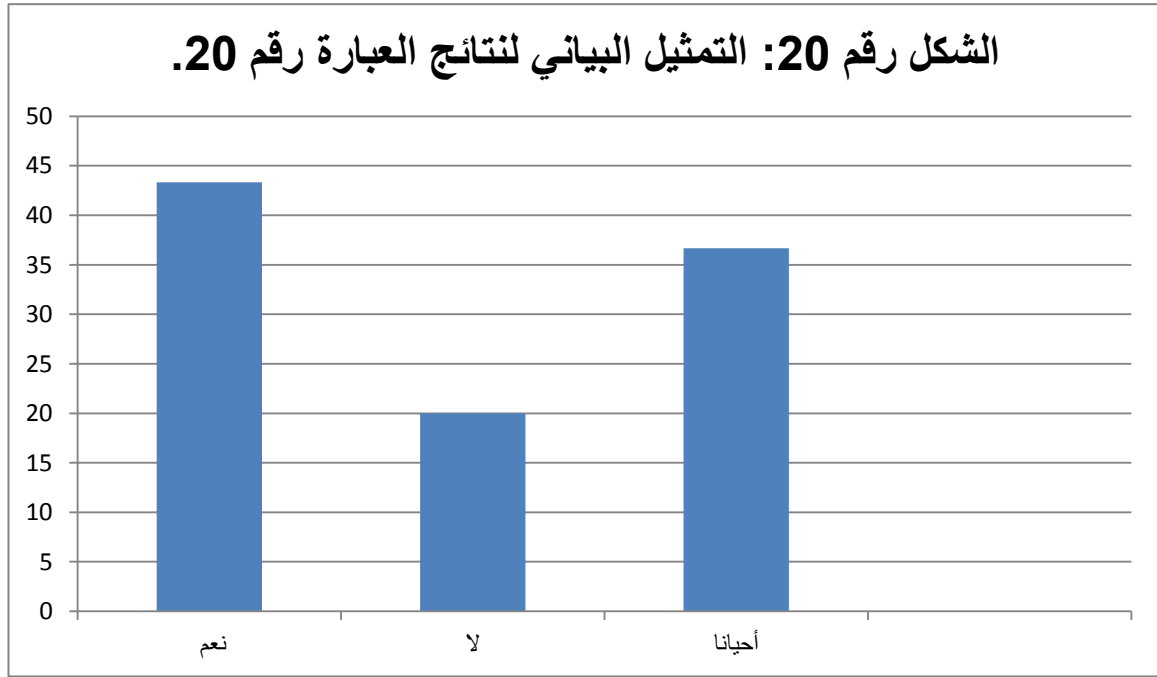
**الجدول رقم 21:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 20.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية K2	المحسوبة K2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
غير دالة	2	0.05	5.99	2.6	43,33	13	نعم
					20	06	لا
					36,66	11	أحيانا
					100	30	المجموع

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 2.6 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 13 إجابة بنعم، 06 إجابات ب لا، 11 إجابة ب أحيانا، ونسبة 43.33%، 20% و 36.66% على التوالي.





**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن للألعاب الصغيرة دور في تحسين اللياقة البدنية أثناء عملية التسخين.

**العبارة رقم 21:** هل ترى أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟

**الهدف من العبارة رقم 21:** هو معرفة ما إذا كان اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ.

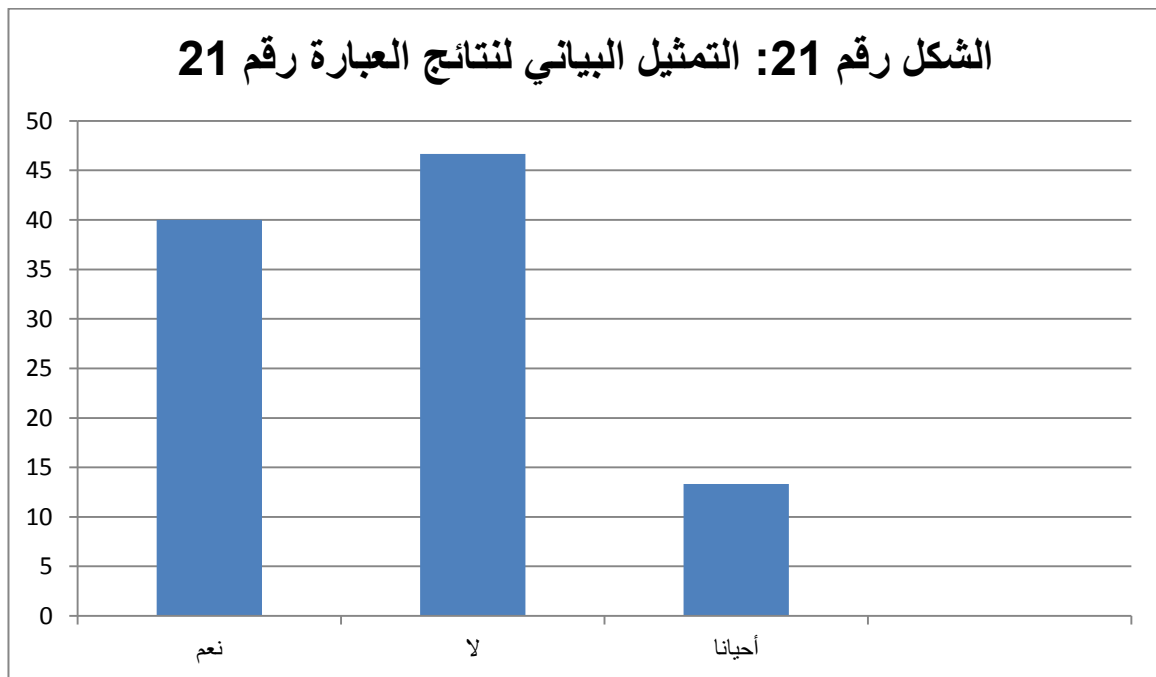
**الجدول رقم 22:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 21.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	12	40	5.6	5.99	0.05	2	غير دالة
لا	14	46,66					

					13,33	04	أحيانا
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن  $k_2$  المحسوبة بلغت 14.6 وهي أصغر من  $k_2$  الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 12 إجابة بنعم، 14 إجابة ب لا، 04 إجابات ب أحيانا، ونسبة 40%، 46.66% و 13.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن اكتساب اللياقة البدنية لا يساعد على تعلم المهارات الحركية.

## إستنتاج خاص بالفرضية الثانية:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثانية على أساس أن للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. وبعد تقديم الاستبيان فإننا استطعنا إثبات هذه الفرضية وذلك باستنادنا إلى النتائج المحصل عليها والتي دلت على أن للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. وما لاحظناه أيضا أن للألعاب الصغيرة أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ.

## 1-3 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

**العبارة رقم 22:** هل تعتبر الالعاب الصغيرة خلال حصّة ت ب ر هامة للتلاميذ؟

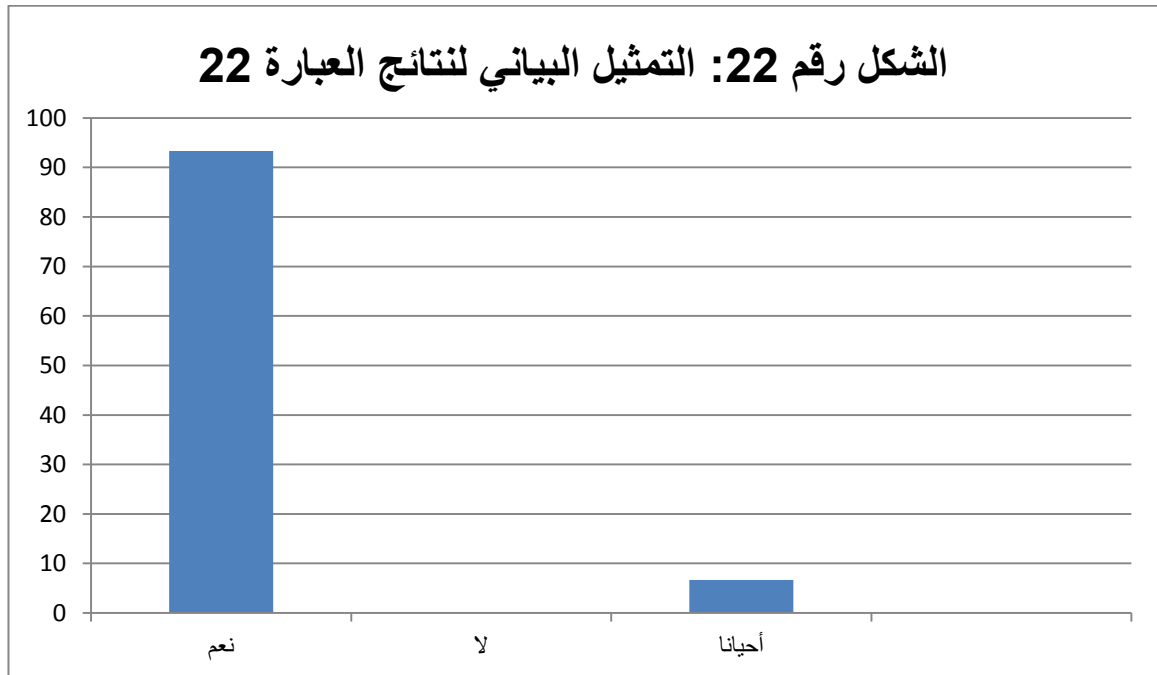
**الهدف من العبارة رقم 22:** اهمية الالعاب الصغيرة في حصّة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 23:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 22.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	28	93,33	48.8	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
لا	00	00					
أحيانا	02	6,66					
المجموع	30	100					

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 48.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 28 إجابة بنعم، 00 إجابة ب لا، إجابتين ب أحيانا، ونسبة 93.33%، 0.00% و 6.66% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن الألعاب الصغيرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، فهي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والمعرفية.

**العبارة رقم 23:** في رأيك هل الحصة الغنية بالألعاب الصغيرة تساعد في رفع معنويات التلاميذ؟

**الهدف من العبارة رقم 23:** هو معرفة ما إذا كانت الحصص الغنية بالألعاب الصغيرة تساعد في رفع معنويات التلاميذ.

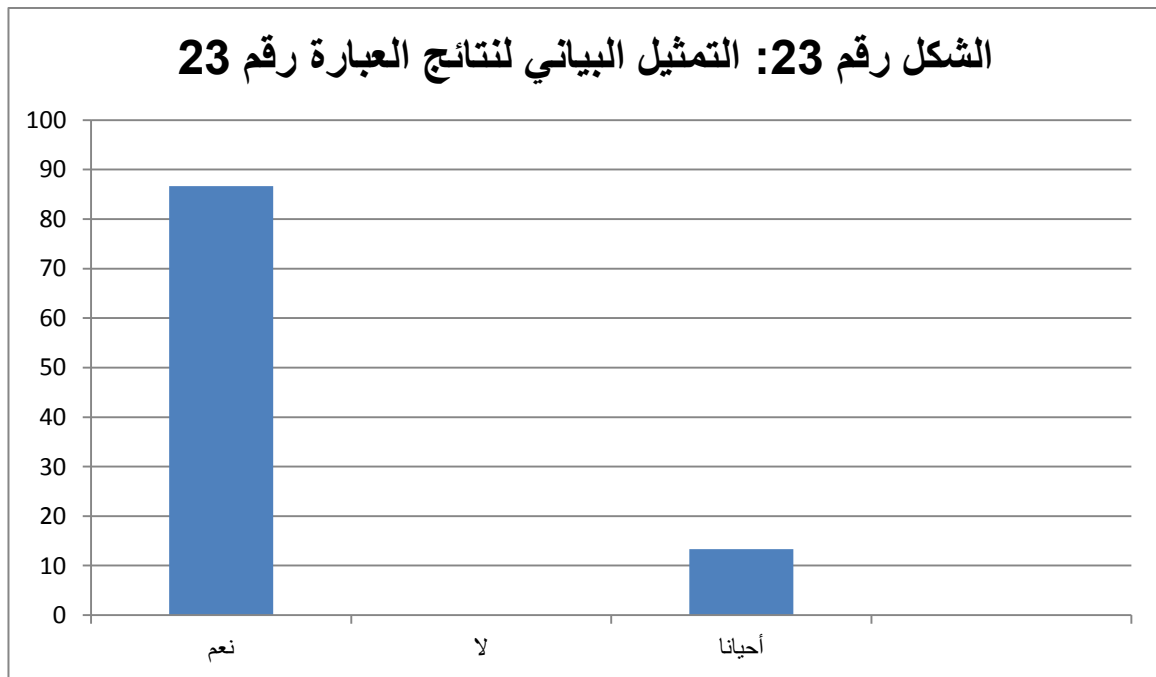
**الجدول رقم 24:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 23.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية كا2	المحسوبة كا2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	2	0.05	5.99	31.2	86,66	24	نعم
					00	00	لا

					13,33	06	أحيانا
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 31.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 24 إجابة بنعم، 00 إجابة ب لا، 06 إجابة ب أحيانا، ونسبة 86.66%، 0.00% و 13.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج أن الاساتذة الحصص الغنية بالألعاب الصغيرة لها دور كبير في رفع معنويات التلاميذ.

**العبارة رقم 24:** في رأيك لتحسين مهارة التصويب هل ينبغي برمجة الالعاب الصغيرة لتطوير هذه المهارة؟

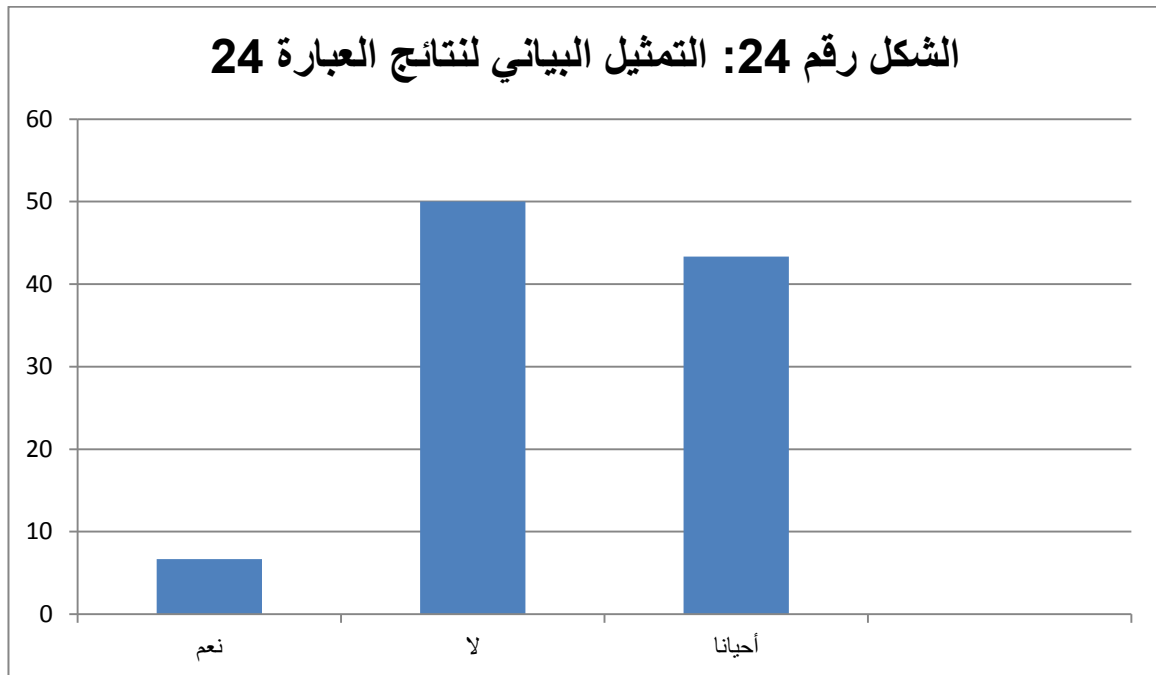
**الهدف من العبارة رقم 24:** دور الألعاب الصغيرة في تحسين مهارة التصويب.

**الجدول رقم 25:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 24.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	02	6,66	9.8	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
لا	15	50					
أحيانا	13	43,33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 9.8 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم إجابتين بنعم، 15 إجابة ب لا، 13 إجابة ب أحيانا، ونسبة 6.66%، 50% و 43.33% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة لا يبرمجون الالعب الصغيرة لتطوير مهارة التصويب.

**العبارة رقم 25:** هل الالعب الصغيرة تساعد على التركيز؟

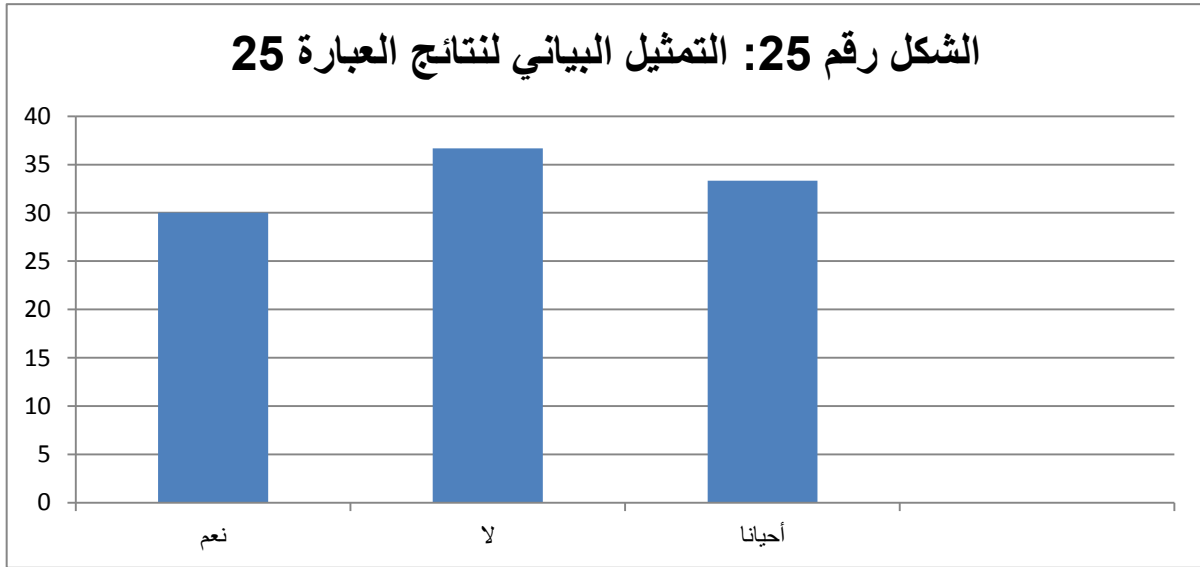
**الهدف من العبارة رقم 25:** أهمية الألعاب الصغيرة في المساعدة على التركيز.

**الجدول رقم 26:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 25.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	09	30	0.2	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	11	36,66					
أحياناً	10	33,33					
المجموع	30	100					

#### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 0.2 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 09 إجابات بنعم، 11 إجابة ب لا، 10 إجابات ب أحياناً، ونسبة 30%، 36.66% و 33.33% على التوالي.



**الاستنتاج:** من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الاساتذة يرون أن الألعاب الصغيرة لا تساعد على تعلم التركيز أثناء التصويب.

**العبارة رقم 26:** في رأيك هل الالعاب الصغيرة تساعد على تعلم التصويب من الثبات؟

**الهدف من العبارة رقم 26:** دور الألعاب الصغيرة في تعلم التصويب.

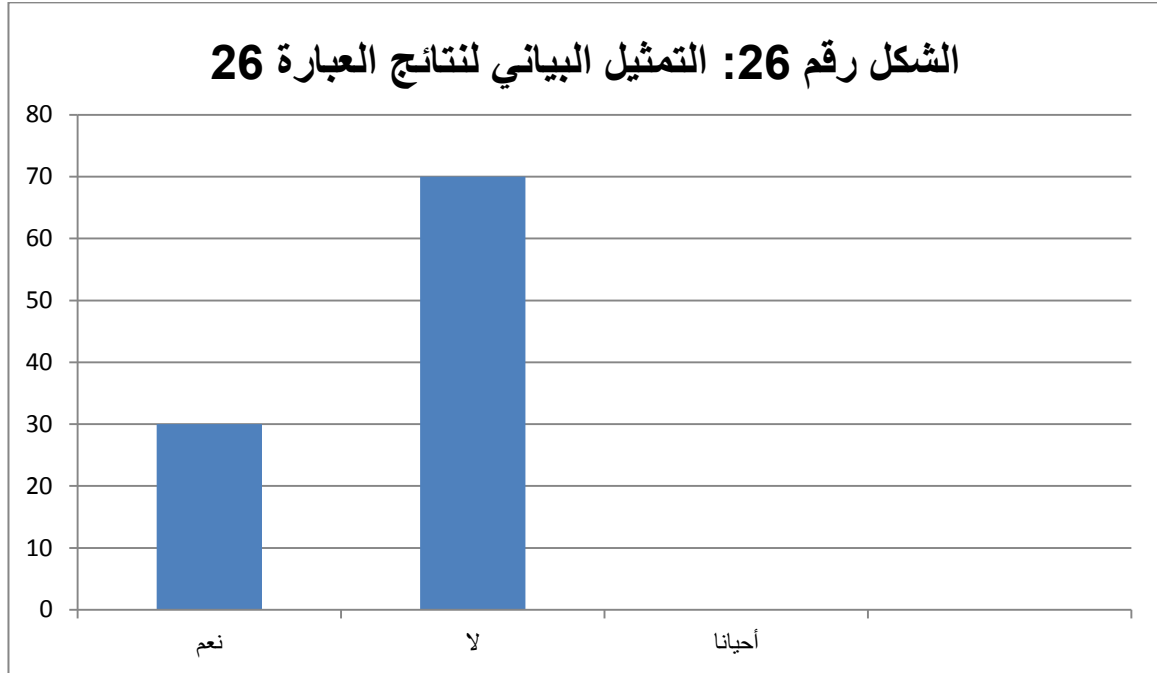
**الجدول رقم 27:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 26.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية K2	المحسوبة K2	النسبة المئوية %	التكرار	الاقتراحات
دال إحصائيا	2	0.05	5.99	22.2	30	09	نعم
					70	21	لا
					00	00	أحيانا
					100	30	المجموع



## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن  $k_2$  المحسوبة بلغت 22.2 وهي أكبر من  $k_2$  الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 09 إجابات بنعم، 21 إجابة ب لا، 00 إجابة ب أحيانا، ونسبة 30%، 70% و 00.00% على التوالي.



## الاستنتاج:

من خلال النتائج نستنتج أن الألعاب الصغيرة لا تساعد على تعلم التصويب من الثبات حسب رأي الأساتذة.

**العبارة رقم 27:** هل يشعر التلاميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة؟

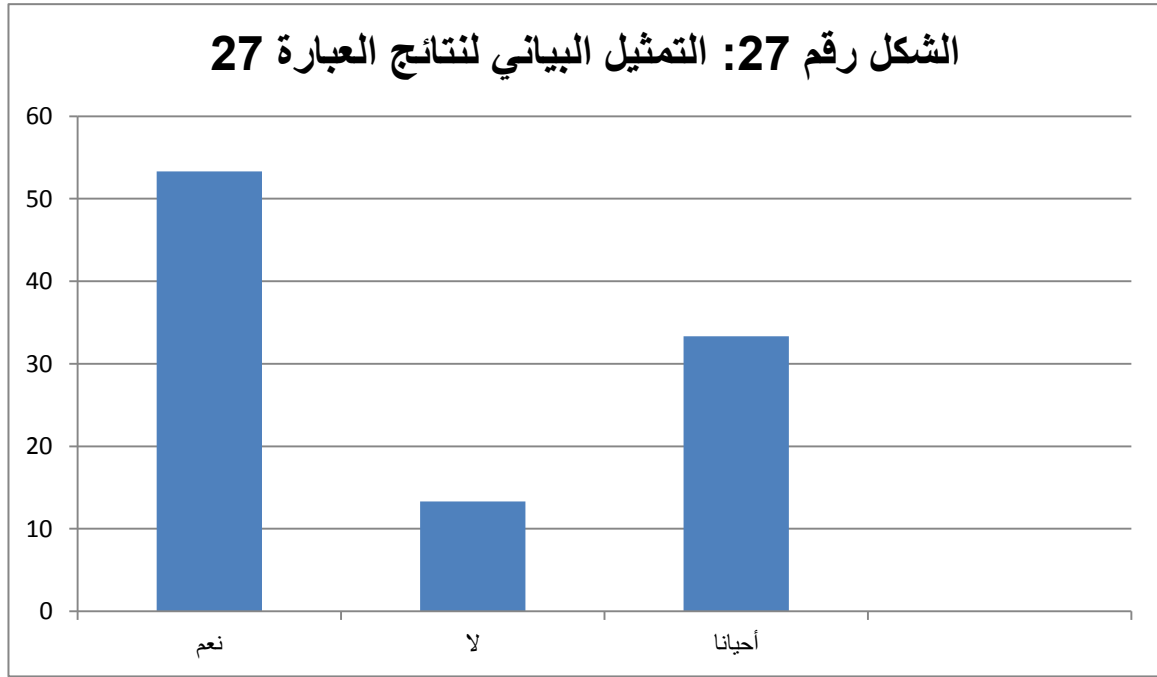
**الهدف من العبارة رقم 27:** هو معرفة مدى إقبال وتجاوب التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 28:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 27.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	16	53,33	7.2	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
لا	04	13,33					
أحيانا	10	33,33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 7.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 16 إجابة بنعم، 04 إجابات ب لا، 10 إجابات ب أحيانا، ونسبة 53.33%، 13.33% و 33.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج وجدنا أن أغلبية الأساتذة يرون أن التلاميذ يرتاحون في الحصص الغنية بالألعاب الصغيرة، وهذا راجع لأن الألعاب الصغيرة تساهم في تنشيط الحصة، وتعمل على الترويح.

**العبارة رقم 28:** ما هو الغرض الذي تؤديه الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الهدف من العبارة رقم 28:** هو دور الألعاب الصغيرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

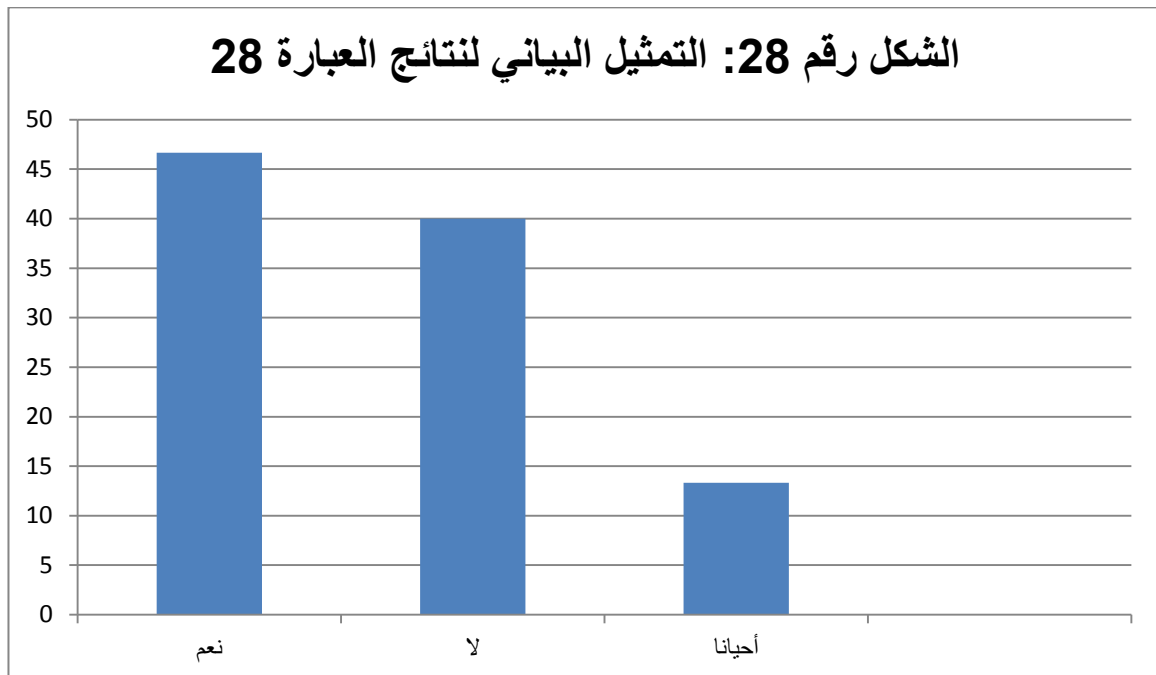
**الجدول رقم 29:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 28.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
رفع المعنويات	14	46,66	5.6	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
تعمل على الترويح	12	40					

					13,33	04	الزيادة في الحماس
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 5.6 وهي أصغر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم على النحو التالي: 14 أجابوا بأنها تعمل على رفع المعنويات، 12 إجابة بأنها تعمل على الترويح، 04 إجابات بأنها تزيد في الحماس، ونسبة 46.66%، 40% و 13.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج يتبين لنا أن تطبيق الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية تعمل بالدرجة الأولى على رفع المعنويات وتعمل على الترويح.

**العبارة رقم 29:** هل الألعاب الصغيرة تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة؟

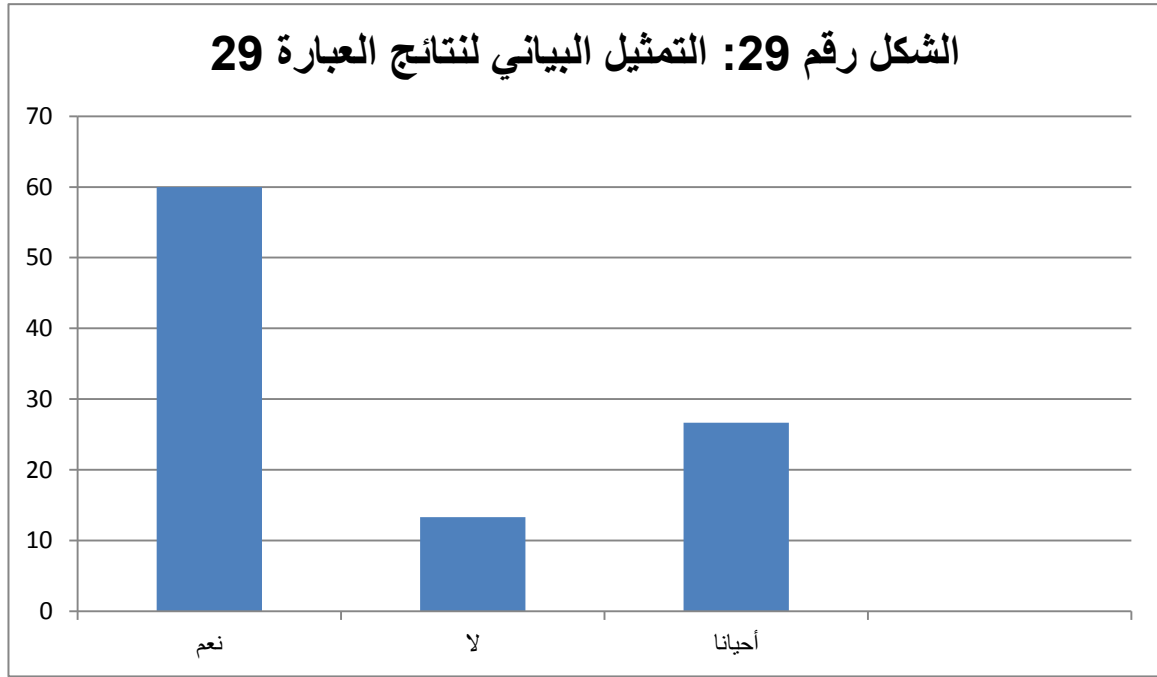
**الهدف من العبارة رقم 29:** هو الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في الزيادة من نشاط التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 30:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم 29.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	18	60	10.4	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	04	13,33					
أحياناً	08	26,66					
المجموع	30	100					

**التحليل والمناقشة:**

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 10.4 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 18 إجابة بنعم، 04 إجابات بـ لا، 08 إجابات بـ أحياناً، ونسبة 60%، 13.33% و 26.66% على التوالي.

**الاستنتاج:**

من خلال النتائج نستنتج أن الألعاب الصغيرة تزيد بصفة واضحة وجلية من نشاط التلاميذ وحماسهم أثناء الحصة، وهذا ما تحتويه الألعاب الصغيرة من ألعاب فردية وألعاب جماعية.

**العبارة رقم 30:** في رأيك هل الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ؟

**الهدف من العبارة رقم 30:** هو أهمية الألعاب الصغيرة في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.

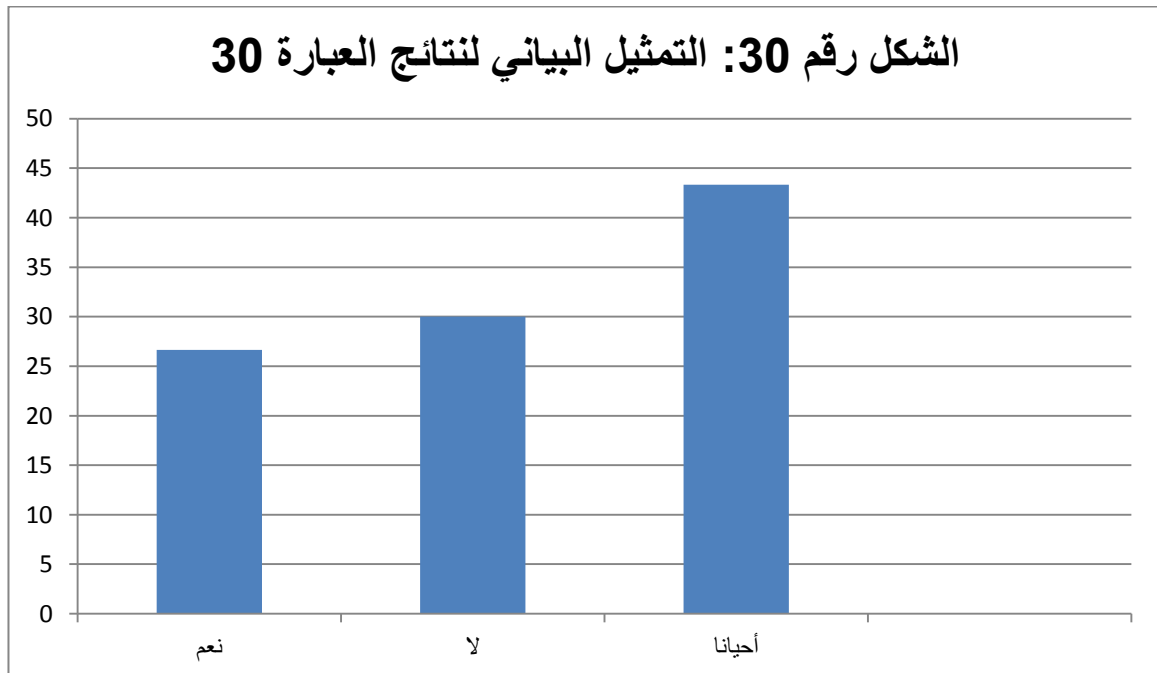
**الجدول رقم 31:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 30.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة

إحصائياً دال	2	0.05	5.99	1.4	20	06	نعم
					30	05	لا
					43,33	19	أحياناً
					100	30	المجموع

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن  $k_2$  المحسوبة بلغت 1.4 وهي أكبر من  $k_2$  الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 08 إجابات بنعم، 09 إجابات ب لا، 13 إجابة ب أحياناً، ونسبة 26.66%، 30% و 43.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج يتبين لنا أن للألعاب الصغيرة دور في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، وهذا في بناء سلوكيات تسمح بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام.<sup>3</sup>

**العبارة رقم 31:** هل ترى أن الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الدافعية أو الإقبال على حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الهدف من العبارة رقم 31:** هو أهمية الألعاب الصغيرة في تفعيل الدافعية وإقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 32:** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا2 للعبارة رقم 31.

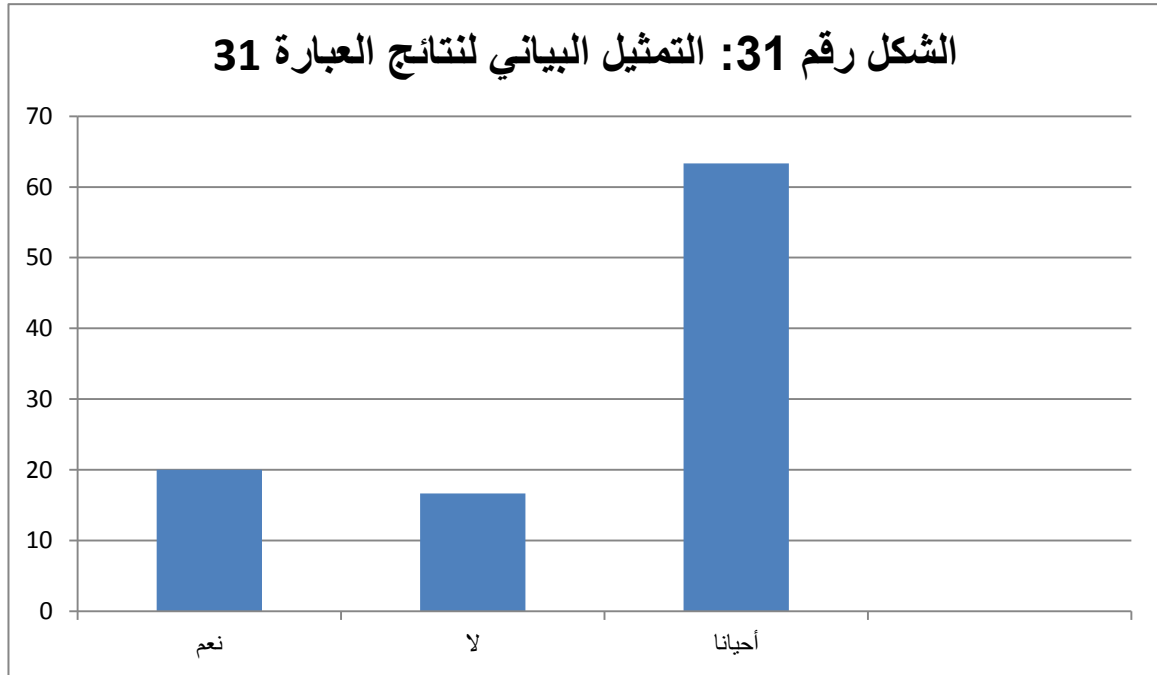
<sup>3</sup> اللجنة الوطنية للمناهج: مناهج السنة الرابعة من التعليم المتوسط، التربية البدنية والرياضية، الجزائر، مديرية التعليم الأساسيين 2005 ، ص51.



الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	المحسوبة K2	الجدولية K2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	نوع الدلالة
نعم	06	20	12.2	5.99	0.05	2	دال إحصائياً
لا	05	16.66					
أحياناً	19	63.33					
المجموع	30	100					

### التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه أن k2 المحسوبة بلغت 12.2 وهي أكبر من k2 الجدولية التي تبلغ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كان تكرارهم 05 إجابات بنعم، 07 إجابات بـ لا، 18 إجابة بـ أحياناً، ونسبة 20%، 16.66% و 63.33% على التوالي.



### الاستنتاج:

من خلال النتائج يتبين لنا أن للألعاب الصغيرة دور في الزيادة من دافعية التلاميذ في تحقيق أهداف الحصة، حيث يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات، وميل الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.<sup>4</sup>

### إستنتاج خاص بالفرضية الثالثة:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثالثة على أساس أن الألعاب الصغيرة تساهم في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط. وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية.

<sup>4</sup> أحمد زكي صالح: نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1971، ص320.

## مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم 33: مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	- للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	- للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.	الفرضية العامة

## - خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً، وقد تبين من نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة، والذي أردنا من خلاله تبيين دور الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، وهذا ما أظهرته أيضاً النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

وفي الأخير يمكن القول أن تطبيق الألعاب الصغيرة وحسن استغلالها في حصة التربية البدنية والرياضية يساعد التلاميذ في تعلم المهارات الحركية وتحسين اللياقة البدنية.

الختامة

# الإستنتاج العام

## الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على الألعاب الصغيرة الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية لأهميتها في التعليم المتوسط، وذلك لتحقيقها أهداف تربوية كالتعلم، الترويح، والمهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ إليها عن طريق تقديم درس ناجح في التربية البدنية والرياضية المتسم بطابع ترفيهي وتروحي، 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 الصغيرة تساعد على تعلم المهارات الحركية.

من 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 المقدمة. ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية، ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.

وتبين لنا أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة الفاعلية لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.

وفي الأخير يمكن القول أن للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

### الخاتمة:

إن دور اللعب وأهميته للتلميذ في مرحلة التعليم المتوسط مهم، وأيضاً له أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية ونظراً للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، فإنه ليس من السهل تعليمه الحركات الرياضية والمهارات الحركية، ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية، أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر جلياً دور اللعب في كونه يسهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية لدى التلميذ في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين اللياقة البدنية من جهة ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تروحي وتعليمي وتنافسي، يساعد التلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط على الرفع من معنوياتهم، ما يؤدي به إلى النشاط والحيوية في حصة التربية البدنية والرياضية، الشيء الذي يحفزه على تعلم المهارات دون الإحساس بالملل، ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة فعالية الألعاب الصغيرة على تعلم مهارات الحركية في كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، يساهم في تعلم المهارات الحركية وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الأولى التي جاءت كما يلي "للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ، وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الثانية والتي جاءت كما يلي "للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" ويظهر دورها أيضاً في الرفع من معنويات التلاميذ، وهذا ما يؤكد مدى إثبات صحة الفرضية الثالثة والتي جاءت كما يلي: "تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

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

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

## إقتراحات وفرضيات مستقبلية

### اقتراحات و فرضيات مستقبلية:

في إطار هذا البحث، وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن فعالية الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، والتي ندرجها كما يلي:

- إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- الإلمام بأكثر من لعبة والتنويع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في التعليم المتوسط والابتدائي خاصة لكون التلميذ في هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.
- الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- تكيف الألعاب الصغيرة حسب قدرات التلاميذ.
- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية والرياضية.

## قائمة المراجع:

- 1- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص13.
- 2- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992، ص191.
- 3- تركي رايح، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص123.
- 4- عبد الحميد مشرف: التربية الرياضية للطفل، مركز للنشر، 2001، ص120.
- 5- أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، 1994، ص171.
- 6- عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، 1990، ص63.
- 7- د فاخر عاقل: معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، ص71.
- 8- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب لنشر، 2003، ص189.
- 9- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص104.
- 10- حسين بدري قاسم، نظرية التربية البدنية، مطبعة جامعية، 1979، ص:104.
- 11- عضاضة احمد مختار، التربية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، 1962 ص:123.
- 12- محمد صادق غسان، الصفار سامي، التربية البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص:1.
- 13- الخوري أنطوان، طالب الكفاءة التربوية، دار الكتب البيضاء (لبنان)، 1978، ص51.
- 14- مهنا فايز، التربية الرياضية الجديدة، طرابلس للترجم والنشر، ليبيا، 1985، ص50.
- 15- محمد عوض بسيوني، الشاطي ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، 1992، ص95.
- 16- بسيوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص24.25.
- 17- بسيوني محمد عوض، الشاطي ياسين، طرق ونظريات التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص 95.
- 18- ليوتشر اتشالز، أسس التربية البدنية، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة 1964، ص:85.
- 19- محمود عوض بسيوني، الشاطي ياسين، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سبق ذكره، ص32.
- 20- وزارة الشباب والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضية، طبعة جريدة الشعب الجزائرية، لباب الأول، لمبادئ العامة، 1984.
- 21- وزارة الشباب والرياضة ، قانون التربية البدنية والرياضية، طبعة جريدة الشعب الجزائرية، الباب الأول، لمبادئ العامة، 1984.
- 22- حسن شلتوت، حسن معوض مرجع سابق، ص114.
- 23- عبد العلي نصيف، مرجع سابق، ص26.
- 24- محمد عوض البسيوني، واخرون، مرجع سابق، ص118.
- 25- محمد عوض البسيوني واخرون، مرجع سابق، ص120.
- 26- صالح عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص312.
- 27- حسن شلتوت، حسن معوض، مرجع سابق، ص111-112.



## قائمة المراجع

- 28- عنايات محمد أحمد فرح، مرجع سابق، ص14.
- 29- مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص102.
- 30- عطية محمود: "مجلة علم النفس"، 1949.
- 31- عطية محمود: "مجلة علم النفس"، 1949.
- 32- الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، المرجع السابق، ص 23.
- 33- مفتي إبراهيم حمادي: طرق تدريس العاب الكرات، ط 1، دار الفكر العربي، 2000. ص 25-26
- 34- المرجع نفسه، ص 26.
- 35- الين وديع فرج: المرجع السابق، ص 34-37.
- 36- الين وديع فرج: المرجع السابق، ص 41-43.
- 37- نجم الدين السهرودي، مرجع سابق، ص42
- 38- المرجع نفسه، ص 22.
- 39- الين وديع فرج: المرجع نفسه، ص 22-32.
- 40- الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، المرجع السابق، ص 26 - 30.
- 41- خريف رقيق، أوشيوخ كريمو: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف بالعيد بيطار، 2002، ص8.
- 42- عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.
- 43- علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية، بحوث في علم الإجتماع التربوية الأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة، ص119-120.
- 44- كاملية فرخ شعبان وعبد الجبار ثيم: الصحة النفسية للطفل، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 93-94.
- 45- كاملة فرخ شعبان، وعبد الجبار ثيم، مرجع سابق، ص178-179.
- 46- سوزانا ميلر، المرجع السابق، ص 192.
- 47- الين وديع فرج ، المرجع السابق، ص 26.
- 48- بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية، تحت إشراف الأستاذ عما رنة مسعود، دورة جوان، ص 22 .
- 49- منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان 1996.
- 50- قاسم المنذلاوي و آخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 172-173.
- 51- قاسم المنذلاوي دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 180
- 52- فري عبد الغني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 42.
- 53- نبيل محمد زايد: الدافعية والتعلم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص69.
- 54- كورت مائل، ترجمة عبد العالي نصيف: التعلم الحركي، ط2، بغداد، 1987، ص226.
- 55- جابر عبد الحميد، بسيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، ط3، دار النهضة العربية، القاهرة، 1976، ص213.
- 56- محمد مصطفى زيدان: نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، المنشورات الجامعية الليبية، 1972، ص75.
- 57- د. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002، ص.191.

## قائمة المراجع

- 58- د.صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العامي للجامعيين، بدون طبعة، 2003، ص44.
- 59- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص85.
- 60- أمين أنور الخولي، محمد عبدالفتاح عدنان: التربية البدنية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص168.
- 61- اللجنة الوطنية للمنهاج: منهاج السنة الرابعة من التعليم المتوسط، التربية البدنية والرياضية، الجزائر، مديريةية التعليم الأساسين 2005، ص51.
- 62- أحمد زكي صالح: نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1971، ص320.

## المراجع بالفرنسية:

- 1- Delandsheer j, Introduction à la recherche en éducation ed.a.cllin, bourreier paris, 1976, p20.
- 2- Maueica, angers, limitatio à la méthodologie des sciences humains 2eme Edition CELINC, 1996, p118.
- 3- Irwiw Hahn " l'entérinement Sportif Des Enfants Edition Vignot .1991. p23.
- 4- Les Jeu De L'enfant Après 3 ans . Sa Nature. Sa Discipline <sup>4eme</sup> Ed .J Varin Libraire Philosophique .Paris 1976.P29.
- 5- 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
- 6- .Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986. P5.
- 7- . 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.

الملاحق

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستمارة إستبيان

موجهة للاستاذة

في اطار اعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر

تحت عنوان:

فعالية الألعاب الصغيرة في تحسين مهارات  
كرة السلة لتلاميذ المرحلة المتوسطة

تحت اشراف:  
د. بورزامة داوود

من اعداد الطالبين:  
- حسايني عبد النور  
- سردون عبد المجيد

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

### المحور الأول:

- 1- في رأيك هل استعمال الالعب الصغيرة يكون في:
- بداية الحصة     - وسط الحصة     - نهاية الحصة
- 2- عند التخطيط لمهارة معينة، هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الصغيرة التي تخدم تلك المهارة؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 3- عند التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية هل تراعي الألعاب التي تحسن المهارات الحركية؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 4- هل للألعاب الصغيرة دور هام في تحسين المهارات الحركية؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 5- كيف تفضلون أن يكون شرحك للمهارة؟
- بصورة جماعية     - صورة فردية
- 6- حسب رأيك ماهو الاسلوب الامثل الذي ينبغي أن ينتهجه الاستاد أثناء شرح المهارة؟
- الصرامة     - المرونة     - السهولة
- 7- هل تساعد الألعاب الصغيرة على تعلم مهارة التمريرات الطويلة؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 8- هل للألعاب الصغيرة دور في تحسين طريقة استقبال الكرة؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 9- هل ترى أن الألعاب الصغيرة دور في تحسين التمريرات السريعة؟
- نعم     - لا     - أحيانا
- 10- هل ترى أن الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم دقة التمرير؟

## الملاحق

- نعم  - لا  - أحيانا

11- هل تجد أن تطبيق الألعاب الصغيرة في حصة ت ب ر يساعد على تعلم التمريرات الصدرية؟

- نعم  - لا  - أحيانا

### المحور 2:

12- عند التخطيط للدرس هل تراعي الألعاب التي تعمل على تنمية الصفات والخصائص البدنية للتلميذ؟

نعم  لا  أحيانا

13- هل تنتقون نوعية الألعاب التي تخدم تحسين هدف الحصة؟

نعم  لا  أحيانا

14- كيف تكون نتيجة تطبيق الألعاب الصغيرة خلال حصة ت ب ر في تحسين المهارات الحركية؟

عادية  متوسطة  جيدة

15- هل ترى أن الألعاب الصغيرة وحدها كافية لتعلم المهارات الحركية؟

نعم  لا  أحيانا

16- هل تساعد الألعاب الصغيرة على تحسين التوافق العصبي العضلي أثناء المحاورة؟

نعم  لا  أحيانا

17- هل الألعاب الصغيرة المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

18- في رأيك هل الألعاب الصغيرة لها اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

## الملاحق

19- في رأيك هل استخدام الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية يساعد على تعلم تغيير اتجاه اللعب بسرعة؟  
نعم  لا  أحيانا

20- هل تؤثر الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين؟

نعم  لا  أحيانا

21- هل ترى أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

### المحور 3:

22- هل تعتبر الألعاب الصغيرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

23- في رأيك هل الحصة الغنية بالألعاب الصغيرة تساعد في رفع معنويات التلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

24- في رأيك لتحسين مهارة التصويب هل ينبغي برمجة الألعاب الصغيرة لتطوير هذه المهارة؟

نعم  لا  أحيانا

25- هل الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم التركيز؟

نعم  لا

26- في رأيك هل الألعاب الصغيرة تساعد على تعلم التصويب من الثبات؟

نعم  لا

27- هل يشعر التلاميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الصغيرة؟

نعم  لا  أحيانا

## الملاحق

28- ما هو الغرض الذي تؤديه الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

رفع المعنويات  تعمل على الترويح  الزيادة في الحماس

29- هل الألعاب الصغيرة تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة؟

نعم  لا  أحيانا

30- في رأيك هل الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ؟

نعم  لا  أحيانا

31- هل ترى أن الألعاب الصغيرة تعمل على تفعيل الدافعية أو الإقبال على حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا  أحيانا