



جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

تخصص نشاط رياضي تربوي

الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ  
الطور المتوسط  
(12 - 15 سنة)

دراسة ميدانية بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى

تحت إشراف الدكتور

محمد العربي

من إعداد الطالبين:

القسيار وليد

لمامري محمد أمين

السنة الجامعية

2016-2015





جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
تخصص نشاط رياضي تربوي

الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ  
الطور المتوسط  
(12 - 15 سنة)

دراسة ميدانية بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى

تحت إشراف الدكتور

محمد العربي

من إعداد الطالبين:

◀ القسيار وليد  
◀ لمامري محمد أمين

السنة الجامعية

2016-2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الهم لك الحمد , وإليك المشتكى,

و أنت المستعان , و عليك التكلان , و أفضل

الصلاة و السلام على عبدك , و نبيك سيدنا محمد,

و على آله و صحبه أجمعين و نسألك اللهم أن تخرجنا من

ظلمات الوهم , و تكرمنا بنور الفهم , و أن تفتح علينا بمعرفة

التعلم , و أن تلهمنا شكر نعمتك و تجعل علمنا خالصا لوجهك الكريم إنك يا

مولانا سميع مجيب قريب

## تشكرات

نحمد الله عز و جل الذي اماننا  
و وفقنا في اتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور  
محمد العربي علي توجيحاته و نصائحه  
و لا تفوتنا أن ننتهز الفرصة في هذه الصفحة  
لكي نتقدم بخالص شكرنا و تقديرنا لجميع  
من ساهم في تكويننا و تعليمنا منذ الصغر  
سواء كان في الجانب الدراسي أو الرياضي.  
كما نشكر جميع أساتذة معهد علوم و تقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية بخميس مليانة  
كما نشكر أيضا كل من  
ساهم ولو بقسط صغير في  
إعداد و إنجاز هذا البحث

# \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و  
بالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء  
الذين عانوا من أجلي ... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه  
تعالى ، ألا وهما أبي وأمي الأعزاء... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم  
ليلا ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم .....حفظهم  
الله ... وإلى إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل أصدقاء

الدراسة الأوفياء وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور محمد العربي لتوجيهاته القيمة  
التي أثار لنا بها طريق العلم والمعرفة

وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى صديقي العزيز سهيل و اسلام و أخي فؤاد  
بدون أن أنسى زميلي في البحث وليد .

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

أمين



# \* الإهداء \*

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و  
بالوالدين إحسانا" ... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء  
الذين عانوا من أجلي ... ساهرا وصابرا لتكبري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه  
تعالى ، ألا وهما أبي وأمي الأعزاء... إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.  
قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم  
ليلا ونهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم .....حفظهم  
الله ... وإلى إخوتي وأخواتي مروان و ليلي و عبد القادر و إلى كل من ساعدني من قريب  
أو من بعيد وإلى كل أصدقاء الدراسة الأوفياء وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور  
محمد العربي لتوجيهاته القيمة التي أثار لنا بها طريق العلم والمعرفة  
وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى صديقي العزيز شريف و سليم بدون أن  
أنسى زميلي في البحث أمين .  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

وليد





## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
I	تشكرات	I
II	الإهداء	II
III	قائمة المحتويات	III
IV	قائمة الجداول	IV
V	قائمة الأشكال	V
1	قائمة الرموز	1
1	الملخص	1
أ	مقدمة	1
<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>		
05	الإشكالية	1
06	التساؤل الجوهري	2
06	التساؤلات الجزئية	1.2
06	الفرضية العامة	3
06	الفرضيات الجزئية	1.3
07	أهمية البحث	4
07	أسباب اختيار البحث	5
07	أهداف البحث	6
07	تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
08	الدراسات السابقة والمشابهة	8
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه رياضية ودورها بالنسبة للطفل</b>		
16	تمهيد	
17	تعريف اللعب	1.1
17	وظائف اللعب	2.1

17	وظيفة تكوين الذكاء	1.2.1
17	الوظيفة البيولوجية	2.2.1
17	الوظيفة النفسية	3.2.1
18	أنواع اللعب	3.1
18	قيمة اللعب	4.1
19	دور اللعب في تكوين الطفل	5.1
19	خصائص اللعب	6.1
19	أهداف اللعب	7.1
19	الأهداف النفسية حركية	1.7.1
19	الأهداف المعرفية	2.7.1
20	الأهداف العاطفية	3.7.1
20	الألعاب الشبه رياضية	8.1
20	مفهوم الألعاب الشبه رياضية	1.8.1
20	أهمية الألعاب الشبه رياضية	2.8.1
20	تقسيم الألعاب الشبه رياضية	3.8.1
21	خصائص الألعاب الشبه رياضية	4.8.1
21	مميزات الألعاب الشبه رياضية	5.8.1
22	أنواع الألعاب الشبه رياضية	6.8.1
22	أغراض الألعاب الشبه رياضية	7.8.1
22	مبادئ اختيار الألعاب الشبه رياضية	8.8.1
23	استخدام ألعاب الشبه رياضية	9.8.1
24	أهداف الألعاب الشبه رياضية	10.8.1
24	أهداف النفسية الحركية	1.10.8.1
24	أهداف معرفية	2.10.8.1
24	أهداف وجدانية	3.10.8.1
25	علاقة الألعاب الشبه رياضية بالمهارات الحركية	11.8.1

26	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: تعلم وتعليم المهارات الحركية في الطور المتوسط</b>		
29	تمهيد	
30	مفهوم المهارة	1.2
30	مفهوم المهارات الحركية	2.2
30	أنواع المهارات الحركية	3.2
30	أقسام المهارة الحركية	4.2
30	المهارة المغلقة	1.4.2
31	المهارة المفتوحة	2.4.2
31	أهمية المهارة الحركية	5.2
31	خصائص المهارة الحركية	6.2
31	المهارة تعلم	1.6.2
31	المهارة لها نتيجة نهائية	2.6.2
31	المهارة تحقق النتائج بثبات	3.6.2
31	العوامل المؤثرة في المهارة الحركية	7.2
32	وزن الجسم	1.7.2
32	طول الجسم	2.7.2
32	دقة الحركة	3.7.2
32	توقيت الأداء	4.7.2
32	التوتر العضلي	5.7.2
32	شروط تعلم المهارة الحركية	8.2
32	الدافع	1.8.2
32	التدريب	2.8.2
32	النضج	3.8.2
32	مراحل تعلم المهارة الحركية	9.2

33	طرق تعليم المهارات الحركية	10.2
33	جذب انتباه التلاميذ	1.10.2
33	تنظيم التلاميذ بصورة تمكنهم من الرؤية والسمع	2.10.2
33	تسمية المهارة وتعليل أسباب تعلمها	3.10.2
34	أهمية الحواس في تعلم المهارات الحركية	11.2
34	أهمية حاسة البصر في تعلم المهارات الحركية	1.11.2
34	أهمية حاسة السمع في تعلم المهارات الحركية	2.11.2
34	التعلم الحركي	12.2
35	مبادئ أولية للتعلم الحركي	13.2
35	الوضوح	1.13.2
35	السهولة	2.13.2
35	التدرج	3.13.2
35	التشويق والاثارة	4.13.2
35	التجربة والمعرفة والاستعداد	5.13.2
35	دافع الحركة والمران	6.13.2
35	الاتقان	7.13.2
35	الاستعاب وسرعة الفهم	8.13.2
35	عوامل البيئة	9.13.2
35	مراحل التعلم الحركي	14.2
35	مرحلة اكتساب التوافق الخام أو الأولي للمهارة الأساسية	1.14.2
36	مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية	2.14.2
36	مرحلة اتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية	3.14.2
37	طرق التعلم الحركي	15.2
37	الطريقة الكلية	1.15.2

37	الطريقة الجزئية	2.15.2
37	الطريقة الكلية الجزئية	3.15.2
37	طرق اصلاح الأخطاء وتقديم التغذية الرجعية	16.2
38	الملاحظة الناقدة للأداء	1.16.2
38	أنواع أخطاء الأداء	2.16.2
38	تصحيح الأخطاء	3.16.2
38	تقديم التغذية الرجعية	4.16.2
38	أنواع التغذية الرجعية	1.4.16.1
39	النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اعطاء التغذية الرجعية	2.4.16.2
40	خلاصة	
<b>الفصل الثالث: المراقبة مفهومها ومميزاتها ونظرياتها المفسرة</b>		
43	تمهيد	
44	المراقبة	1.3
44	المراقبة حسب دوبيس	1.1.3
44	المراقبة حسب كيستمبرغ	2.1.3
45	المراقبة حسب لوغال	3.1.3
45	النظريات المفسرة للمراقبة	2.3
46	مراحل المراقبة	3.3
46	المراقبة المبكرة (12-13-14 سنة)	1.3.3
47	المراقبة المتوسطة (15-16-17 سنة)	2.3.3
47	المراقبة المتأخرة (18-19-20-21 سنة)	3.3.3
47	خصائص الفئة العمرية 15.12 سنة	4.3
47	النمو الجسمي	1.4.3
48	النمو العقلي	2.4.3
48	النم الانفعالي	3.4.3

49	النمو الاجتماعي	4.4.3
50	النمو الحركي	5.4.3
50	النمو الجنسي	6.4.3
50	الاحتياجات السامية للمراهق	5.3
51	أنواع المراهقة	6.3
51	المراهقة المتوافقة	1.6.3
51	المراهقة المنطوية	2.6.3
51	المراهقة العدوانية	3.6.3
51	المراهقة المنحرفة	4.6.3
52	مشكلات المراهقة	7.3
53	وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة	8.3
53	البرامج والانشطة الرياضية خلال هذه المرحلة	9.3
55	خلاصة	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الرابع: المنهجية وأدوات البحث</b>		
59	تمهيد	
59	منهج البحث	1.4
59	الأدوات البحث	2.4
59	المسح المكتبي	1.2.4
60	الاختبار	2.2.4
60	صدق الاختبار	1.2.2.4
60	ثبات الاختبار	2.2.2.4
60	الموضوعية	3.2.2.4
61	نتائج التجربة الاستطلاعية	4.2.2.4
61	عينة البحث	3.4

62	الحدود الزمنية والمكانية	4.4
62	متغيرات الدراسة	5.4
62	صعوبات البحث	6.4
63	الوسائل الاحصائية المستخدمة	7.4
65	الاختبارات المستخدمة	8.4
<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات</b>		
75	عرض وتحليل النتائج	1
87	مناقشة وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات	2
91	الاستنتاج العام	
92	التوصيات و اقتراحات	
94	خاتمة عامة	
قائمة المراجع		
الملاحق		

## قائمة الجداول:

<u>الرقم</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>الصفحة</u>
1	جدول رقم ( 01 ) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.	46
2	الجدول رقم (02) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التسديد للعيينة الضابطة والتجريبية.	59
3	الجدول رقم (03) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة الاستقبال للعيينة الضابطة والتجريبية.	60
4	الجدول رقم (04) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التنطيط للعيينة الضابطة والتجريبية.	61
5	الجدول رقم (05) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التمرير للعيينة الضابطة والتجريبية.	62
6	الجدول رقم (06) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التسديد للعيينة الضابطة.	63
7	الجدول رقم (07) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال للعيينة الضابطة .	64
8	الجدول رقم (08) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنطيط للعيينة الضابطة.	65
9	الجدول رقم (09) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير للعيينة الضابطة.	66
10	الجدول رقم (10) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التسديد للعيينة التجريبية.	67
11	الجدول رقم (11) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال للعيينة التجريبية	68
12	الجدول رقم (12) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنطيط للعيينة التجريبية	69



70	الجدول رقم (13) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير للعينة التجريبية.	13
----	---	----

## قائمة الأشكال:

<u>الرقم</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>الصفحة</u>
1	الشكل "1" يمثل اختبار دقة التمرير	50
2	الشكل رقم "2" يمثل اختبار دقة التمرير	51
3	الشكل رقم "3" يمثل اختبار دقة التمرير	52
4	الشكل رقم "4" يمثل اختبار مهارة الاستلام	53
5	الشكل "5" يمثل اختبار مهارة الاستلام	54
6	الشكل رقم "6" يمثل اختبار قدرة التحكم بالكرة أثناء التنطيط	55
7	الشكل رقم "7" يمثل اختبار قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التنطيط	56
8	الشكل رقم "8" يمثل اختبار دقة التسديد	57
9	الشكل رقم "09" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد	59
10	الشكل رقم "10" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الاستقبال	60
11	الشكل رقم "11" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنطيط	61
12	الشكل رقم "12" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير	62
13	الشكل رقم "13" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه الضابطة في مهارة التسديد	63
14	الشكل رقم "14" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه الضابطة في مهارة الاستقبال	64
15	الشكل رقم "15" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه الضابطة في مهارة التنطيط	65
16	الشكل رقم "16" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه الضابطة في مهارة التمرير	66
17	الشكل رقم "17" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية في مهارة التسديد	67
18	الشكل رقم "18" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية في مهارة الاستقبال	68
19	الشكل رقم "19" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية في مهارة التنطيط	69
20	الشكل رقم "20" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينه التجريبية في مهارة التمرير	70

قائمة الرموز

الرمز	مفهوم الرمز
$\bar{s}$	المتوسط الحسابي
س	قيمة عددية (نتيجة الاختبار)
مج س	مجموع القيم
ن	عدد العينة
ع	الانحراف المعياري
ت	اختبار توزيع ستودنت
س1	المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى
س2	المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية
ع1	الانحراف المعياري للمجموعة الأولى
ع2	الانحراف المعياري للمجموعة الثانية
ر	معامل الارتباط لسبيرمان
ف2	مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية
ص	صدق الاختبار
$\sqrt{\quad}$	جذر تربيعي

## الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الدور المتوسط

❖ اسم الباحث: لمامري محمد أمين و القسيار وليد

الألعاب الشبه رياضية تسعى إلى إكساب التلاميذ المهارات الحركية الأساسية وتمييزها بطريقة ايجابية من أجل الوصول إلى الصورة الجمالية للحركة ، وهي قادرة على معالجة وتطوير مهارته وجعلها على أحسن وجه مما يجعل المراهق يشعر بالرضا الحركي، ومن هذا المنطلق طرحنا الفرضيات التالية :

### ❖ فرضيات البحث:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين و تطوير مهارتي التمرير و الاستقبال.
- تساهم الألعاب الشبه رياضية بشكل فعال في تطوير مهارتي التنطيط و التسديد.

### ❖ هدف الدراسة:

- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاز حصة التربية البدنية.
- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحركي لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية.
- دراسة خصوصيات المرحلة العمرية(12-15) وكيفية التعامل معها.
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية يهدف إلى تنمية المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط.

### ❖ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يساعد للحصول على المعلومات الشاملة

حول متغيرات المشكلة ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

### ❖ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي و تمثلت في عينتين ضابطة وتجريبية:

#### العينة التجريبية :

تتكون من 20 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 سنة، بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.

#### العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون

بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.

### ❖ الأدوات المستخدمة:

- الاختبارات المهارية التي تقيس مهارات (التنطيط، التمرير، الاستقبال، التسديد).
- برنامج العاب شبه رياضية.
- شبكة ملاحظات.
- 

### ❖ نتائج الدراسة:

- من خلال تحليل النتائج البحث التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى عدم تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها وكذلك عدم تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة.
- من خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها نتيجة على تحسينها ولكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية كبيرة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.
- من خلال تحليل النتائج توصلنا أن تأثير وفعالية برنامج الألعاب الشبه رياضية مرتبط بمستوى وكفاءة التلاميذ.
- أن للألعاب الشبه رياضية دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وذلك إذا أحسننا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح في مرحلة التعليم المتوسط.

**Les jeux prés sportifs et leurs rôles dans le développement des habiletés motrices chez les élèves phase moyenne**

❖ **Noms des chercheurs:** LAMMAMRI Mohamed Amine et ELGUECIER Walid.

❖ **hypothèses de recherche :**

- les jeux prés sportifs ont un rôle dans l'amélioration et le développement de mes compétences de défilement et la Réception.
- les jeux prés sportifs contribuent efficacement au développement des Compétences de drible et le tire.

❖ **objectifs de l'étude :**

- savoir si les jeux prés sportifs contribuent le succès d'une séance d'éducation physique.
- savoir si les jeux prés sportif contribuent le développement des élèves dans L'aspect cinétique. Au cours d'une séance d'éducation physique.
- L'étude des particularités du groupe d'âge (12-15) et comment les gérer.
- Un programme de formation en utilisant la conception des jeux sportifs des similitudes vise à motricité pour les étudiants dans le développement de la phase intermédiaire.

❖ **Méthodologie de la recherche :**

Nous avons utilisé la méthode expérimentale, car elle nous a permis d'obtenir des informations complètes sur les variables du problème, ceci est l'approche des meilleures et plus précises des méthodes dans la

## Résumé en français

---

formation sportive, car il est plus proche de l'objectif et qui nous a permis de contrôler les différents facteurs qui influent sur le phénomène mesuré.

- ❖ **échantillon de recherche :** L'échantillon de recherche a été sélectionné au hasard et représenté dans l'agent deux échantillons contrôle et expérimental

**Échantillon expérimental:** Consiste de 20 élèves du même sexe qui sont des hommes, âgés de 12 à 14 ans, au CEM CHELLAL Mohamed à Miliana wilaya d'Ain Defla.

**Échantillon contrôle :** L'autre est composé de 20 élèves du même sexe et de même âge étudiaient au CEM CHELLAL Mohamed à Miliana wilaya de Ain Defla.

- ❖ **outils utilisés :**

- Des tests de compétences
- programme des jeux prés sportifs
- fiche d'observations

- ❖ **résultats de l'étude :**

- En analysant les résultats de la recherche que nous avons acquis et qui a été transformé à des méthodes statistiques et scientifiques. Nous n'avons pas atteint la prémisse générale que nous avons fournit, ainsi que le manque d'hypothèses partielles soumis.
- grâce à ce que nous avons observé dans cette étude estimée que la similitude des Jeux sportifs ont un grand rôle dans l'apprentissage des habiletés motrices, mais à condition que la durée soit appliquée dans la formation et le sport un grand physique en jeu, afin d'atteindre les objectifs souhaités et à la suite de l'amélioration.

## Résumé en français

---

- Grâce à l'analyse des résultats nous avons atteint ce que l'impact et l'efficacité des jeux similitudes des programmes sportifs sont liés au niveau de l'efficacité des élèves.
- Le rôle des Jeux sportifs simule dans l'apprentissage des habiletés motrices aux élèves par le biais de l'éducation physique et sportive, donc si nous aurons une bonne éducation, généralement nous saurons comment utiliser correctement une éducation moyenne.



# Summary in English

---

## *Research Summary*

### **Pre-sports games and it's role in the development of skills among middle school pupils**

❖ **Researcher Name:** LAMMAMRI Mouhamed amine and ELGUECIER Walid

❖ **Research hypotheses:**

- The role of pre-sports games in improving and developing the skills of passing and Reception
- The effective contribution of Pre-sports games to the development of Dribbling skills and pulls.

❖ **Objective of the study:**

- Whether if pre-sports games can contribute to make a successful physical education session.
- Whether if pre-sports games can contribute to the development of students in the kinetic aspect during a physical education session.
- The study of the peculiarities of the age group (12-15) and how to manage them.
- Make a training program using pre-sports games to develop motor skills to students of the intermediate phase

❖ **Research Methodology:**

The researcher used the experimental method because it helps in providing comprehensive information on the variables of the problem, it is considered as one of the best and most accurate method in sports training, because it is closer to the goal , hence, the researcher can control the various factors that influence the phenomenon studied.

❖ **Research sample:**

## Summary in English

---

The research sample was randomly selected and represented in two samples, control and experimental sample:

### **1- Experimental sample:**

Consists of 20 students from the same sex (Male), aged 12 to 14, in Mohammed Chellal Middle School, Miliana 44003, Ain Defla, Algeria.

### **2- Control sample:**

Composed of 20 students of the same sex and same age. Study at Mohammed Chellal Middle School, Miliana 44003, Ain Defla, Algeria.

### **❖ Tools used:**

- Competency based Tests
- Programme of pre-Sports Games
- File comments

### **❖ Study results:**

- In analyzing the results of research that we have acquired and which was studied scientifically and statistically, we can say that the general hypothesis provided is not confirmed, as well as the partial assumptions given.

- From what we have observed in this study, we believe that the pre-Sports games have a great role in learning motor skills, as long as it is applied in training in long period of time, to achieve the goals and objectives wanted.

- Through analyzing the results, we believe that the impact and effectiveness of the pre-sports games programme is related to the level and effectiveness of students.

- Pre-Sports games have an important role for students in learning motor skills through physical education session, and that's only if we have a good knowledge on how to properly use it.

# مقدمة

## مقدمة:

منذ خلق الإنسان وهو بحاجة للعلم والمعرفة، التكوين، التربية، حيث تتجلى هذه الحاجة في شتى الميادين العلمية المختلفة، لا سيما ميدان التربية البدنية والرياضة، هذا الأخير من متطلبات العصر الذي يميزه التطور التكنولوجي والتحول السريع التي يشهدها الفرد في كل أنحاء العالم، وقد اهتمت جميع فئات شعوب هذا العالم بالتربية البدنية والرياضية فنصبت في هذا المجال جل البحوث العلمية قصد دراسة وتطوير العلاقة بالميادين الأخرى كعلم النفس، علم الاجتماع، الطب وعلم التشريح...إخ.

فالتربية البدنية والرياضية تعد جزء من التربية العامة لكونها تعنتي وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً، عقلياً، وخلقياً، قادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعليم وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه ورفاهيته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها<sup>1</sup>.

وتبرز أهمية التربية الرياضية في تنمية وتطوير القبلات البدنية والفكرية ويتحقق ذلك من خلال الأداء والنشاط الفعلي إذ أكد الكثير من المدربين والمدرسين على أهمية تطوير الصفات الحركية من خلال استخدام الأساليب والطرق التعليمية المختلفة، وبعد درس التربية البدنية حلقة تكمل المنهاج المدرسي وقاعدة أساسية فهو يساعد التلاميذ على تحسين أدائهم الحركي واكتسابهم المهارات الأساسية ويكسب المتعلم الخبرات لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال التمرينات والمسابقات والألعاب التي يمارسها الطلبة<sup>2</sup>.

ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما إن التلميذ يكون ميالاً للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية و النفسية المختلفة، وإشباع حاجاته إلى اللهو،المرح،السرور، فيذكر عبد العاطي محمد أحمد حيث في هذا الصدد حيث أشار "أن التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الإمتاع وعن طريق ذلك سيكون العائد نضجاً حركياً ومهارياً متميزاً"<sup>3</sup>. وهذا يجب على الأستاذ استغلال وتوظيف هذا الاندفاع في تنمية و تطوير المهارات الحركية وذلك بالاستغلال الأمثل و المتقن للألعاب الشبه الرياضية.

وعلى هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة الموضوع الألعاب الشبه الرياضية و دورها في تنمية المهارات الحركية وهذا للدور الذي تلعبه هذه الألعاب في الوسط الرياضي، إذ تعمل على تعويض تلك العراقيل

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، القاهرة، 1996، ص39

<sup>2</sup> أمل رسيد عايش حسين العاني، أثر تدريس بالفريق في تعلم المهارات الأساسية بكرة السلة لطالبات الصف الأول متوسط، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2004، ص2

<sup>3</sup> عبد العاطي محمد أحمد، كرة اليد للناشئين، بدون طبعة، مطبعة العامري، عمان، 1996، ص34



والصعوبات التي تواجه الأستاذ في أداء مهمته وهذا لكونها تضمن مشاركة أكبر عدد من التلاميذ ولا تتطلب وسائل كبيرة و تساهم في الاستغلال الجيد لوقت الحصة كما تعمل على تحفيز التلاميذ وتشويقهم وذلك قصد الوصول إلى تحقيق أهداف الحصة بطريقة مريحة فيشير مكارم حلمي إن استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، وإنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة<sup>1</sup>.  
لهذه الأسباب جاء طرحنا لهذا الموضوع القيم والهام في نفس الوقت محاولتنا توضيح بعض الجوانب الهامة لكل مهتم بهذا الموضوع فقمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين جانب نظري والآخر تطبيقي.

فقسنا الجانب النظري إلى ثلاثة فصول:

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى تعاريف وأهمية اللعب والألعاب الشبه الرياضية ودورها في حصة التربية البدنية كوسيلة لتحقيق أهداف ومحتوى الدرس في حين يتضمن الفصل الثاني تعليم وتعلم المهارات الحركية وفيه نتطرق إلى مفهوم المهارات الحركية وشروط تعلمها بالإضافة إلى مراحلها وطرق تعليمها كما قمنا بتوضيح المبادئ الأولية للتعلم الحركي وعلاقته بتعليم المهارات الحركية.

أما الفصل الثالث قمنا بتسليط الضوء فيه على خصائص المرحلة العمرية (12-15 سنة) من حيث النمو العقلي و الحركي بالإضافة إلى الانفعالي والاجتماعي، وبيننا مختلف المشاكل التي يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة حتى يتسنى للمربي أو المدرب التعامل معه وتوجيهه على أحسن وجه.

أما الجانب التطبيقي فقمنا بتقسيمه إلى فصلين الأول حددنا فيه المنهجية و أدوات البحث ومختلف الوسائل الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة، أما الفصل الثاني تناول فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات وتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات من أجل ترك باب البحث مفتوح لمختلف الدراسات المستقبلية.

<sup>1</sup> مكارم حلمي وآخرون، موسوعة التدريب المبدئي للتربية الرياضية، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 125



# التعريف بالبحث



# الجانب التمهيدي

1. الإشكالية :

إن التربية البدنية والرياضية علم قائم بنفسه، وكل رياضة أو نشاط بدني يهدف إلى تحقيق نتائج جيدة وكبيرة، فهي تعتبر مادة أكاديمية كغيرها من المواد الأكاديمية الأخرى التي تحقق أغراض إيجابية في حياة الكائن الحي وليست عبارة عن مادة افعل ما تشاء، فالتربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاثة جوانب تربية بدنية، تربية خلقية وتربية فكرية وفصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلاميذ لتوجهاً صحيحاً يكسب من خلاله المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده لمختلف وظائف الجسم المتمثلة في الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي، وسلامة العظام أما من ناحية التطوير الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية<sup>1</sup>.

لهذا يسعى العلماء في بحوثهم المستمرة على إيجاد طرق تمكنهم من إحداث تغيرات إيجابية وكذا قفزات نوعية من حيث النتائج المتحصل عليها لدى التلاميذ سواء أكانت عن طريق التدريب المستمر أو عن طرق برامج واستراتيجيات تدريس مختلفة أملا منهم التوصل إلى أنجح الطرق المتبعة في تدريس التربية البدنية خاصة عندما يتعلق الأمر بالطريقة التي يتبعها الأستاذ من أجل إيصال معلومة تلقين المهارات الحركية فالتدريس بالألعاب الشبه رياضية لقي إقبالا كبيرا لكونه يتناسب مع جميع الأعمار ولا يخضع للقوانين ولا يحتاج إلى مساحة أو وسائل كبيرة فهو مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس<sup>2</sup>. فالألعاب الشبه رياضية عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها الروح التنافسية و تتميز قوانينها بالبساطة والسهولة<sup>3</sup>.

ولقد أدرجت هذه الأخيرة ضمن التدريب الحديث للدور الذي تلعبه في تنمية مختلف الصفات البدنية والمهارات الحركية خاصة عند الأطفال والمراهقين، فهي عنصر أساسي في التدريب الحديث حيث أنها تنمي عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يتم الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تتطور باستخدام الألعاب الشبه رياضية حيث أنها تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتقاء بالناحية النفسية للتلميذ وتعوده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في الألعاب دون اعتراض<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> دراسة وافق حمزة، آثار النفسية و الاجتماعية بين أساتذة التربية البدنية و التلاميذ فيما بينهم في الثانوية، مقدمة لنيل شهادة

ليسانس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2009-2010، ص21

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية، الطبعة 1، مطبعة الإشعار الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص157

<sup>3</sup> عبد الحميد مشرف، التربية الرياضية للطفل، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001، ص120

<sup>4</sup> دراسة ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط، مقدمة لنيل رسالة

ماجستير، جامعة الجزائر، 2007-2008، ص56



فموضوع بحثنا يتمثل في تطوير المهارات الحركية في ظل استخدام الألعاب الشبه رياضية فتعتبر المهارات الحركية جوهر الأداء في أي نشاط رياضي إذ أن تعليم هذه الأخيرة لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر أو المشاهدة فقط، إنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعليم والإرشاد، كذلك الزمن المستغرق لتعليم المهارات الحركية يختلف باختلاف المرحلة السنية والجنس واختلاف نوع المهارة وخبرة الفرد المتعلم ومستواه فتشير المهارات الحركية إلى القدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة وإتقان وأدنى حد من الأفعال الزائدة بأقل قدر من الطاقة<sup>1</sup>.

وهي عبارة عن مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن<sup>2</sup>.

فالألعاب الشبه رياضية تسعى إلى إكساب التلاميذ المهارات الحركية الأساسية وتنميتها بطريقة ايجابية من أجل الوصول إلى الصورة الجمالية للحركة ومن أجل الوصول بالتلاميذ مستقبلا نحو العمل و بذل الجهد الذي يعود بالفائدة على المجتمع، وخاصة المراهقين منهم التي تعتبر فترتهم من أصعب المراحل العمرية لما تصاحب من تغيرات جسمية وفسولوجية تأثر على توازنه الحركي، فالألعاب الشبه رياضية قادرة على معالجة وتطوير مهارته وجعلها على أحسن وجه مما يجعل المراهق يشعر بالرضا الحركي.

ومن هذا المنطلق نطرح جوهر تساؤل بحثنا

### 2 التساؤل الجوهري :

- هل الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية المهارات الحركية عند تلاميذ الطور المتوسط؟

#### 1.2 التساؤلات الجزئية:

\* تهدف ممارسة الألعاب الشبه رياضية في مرحلة التعليم المتوسط إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية للتلاميذ، كما يقصد بها جعل الحركات الجسمية للفرد مفيدة مع بذل أقل قدر ممكن من الجهد والطاقة.

- هل تلعب الألعاب الشبه رياضية دور في تحسين و تطوير مهارتي التمرير والاستقبال؟

\* حيث تساهم الألعاب الشبه رياضية أثناء إدراجها في حصة التربية البدنية إلى تدريب التلاميذ على مختلف المهارات الحركية حتى تصبح حركاته تتميز بالجودة و الجمال.

- كيف تساهم الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية من أجل تطوير مهارتي التنطيط والتسديد؟

### 3 الفرضية العامة:

- الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

#### 1.3 الفرضيات الجزئية:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين و تطوير مهارتي التمرير والاستقبال.

<sup>1</sup> خيرية إبراهيم السكري، المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال، الطبعة 1، دار الوفاء، القاهرة، مصر، 2005، ص 31

<sup>2</sup> مفتى إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، الطبعة 1، القاهرة، مصر، 2002، ص 15

- تساهم الألعاب الشبه رياضية بشكل فعال في تطوير مهارتي التنطيط والتسيد.

### 4 أهمية البحث:

لقد شهدت التربية البدنية والرياضية تراجعاً ملحوظاً في السنوات القليلة الماضية وذلك بسبب إهمال القائمين عليها سواء بعدم توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة أو صعوبة إيصال المعلومة من طرف الأساتذة لكثرة التلاميذ في الحصة ولهذا تطرقنا إلى هذا البحث المتواضع الذي يحاول أن يبرز الطرق والوسائل الناجحة التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لمادة التربية البدنية، فاستخدام الألعاب الشبه رياضية في الحصة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير المهارات الحركية مع إضفاء طابع المرح والسرور.

### 5 أسباب اختيار البحث:

يمكننا أن نصنف أسباب اختيار الموضوع إلى أسباب ذاتية وأسباب موضوعية

#### 1.5 الأسباب الذاتية:

- التوصل إلى انجح الطرق المتبعة في تدريس التربية البدنية.
- تغيير النمط الكلاسيكي الممل في التدريس واستبداله بالنمط الحديث الذي يتميز بالتشويق والإثارة.
- اختيار طرق سهلة تتماشى مع قدرات التلاميذ ومراحلهم السنية في تدريس التربية البدنية.

#### 2.5 أسباب موضوعية:

- فقدان عنصر التحفيز خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- نقص العتاد والوسائل البيداغوجية التي تؤثر على برمجة الحصة.
- إعطاء أهمية للألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية وذلك بإبراز الدور الذي تلعبه في مساعدة التلاميذ في إثراء معارفهم وتنمية إمكانياتهم التربوية والبدنية.

### 6 أهداف البحث:

- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في إنجاح حصة التربية البدنية.
- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحركي لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية.
- دراسة خصوصيات المرحلة العمرية (12-15) وكيفية التعامل معها.
- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية يهدف إلى تنمية المهارات الحركية لتلاميذ الطور المتوسط.

### 7 تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### 1.7 الألعاب الشبه رياضية:

1.1.7 لغة: هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مجلة علمية، دور الألعاب في تنمية الجانب الحسي حركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، العدد الأول، 2010، جامعة الجزائر 3، ص 49

**2.1.7 اصطلاحاً:** هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم و تتميز بالسهولة في أدائها تصاحبها البهجة و السرور و تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة و السهولة<sup>1</sup>.

**3.1.7 إجرائياً:** هي أنشطة خاصة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة السنوية للتلاميذ من جهة ومع الميول والرغبات من جهة أخرى ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي.

### 2.7 المهارات الحركية:

**1.2.7 لغة:** هي عبارة عن أداء جملة من التغيرات الجسمية في اتجاهات مختلفة بصفة متقنة ودقيقة، فهي مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين<sup>2</sup>

**2.2.7 اصطلاحاً:** هي القدرة على اتخاذ سلسلة الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين وباختصار في الوقت والجهد<sup>3</sup>.

**3.2.7 إجرائياً:** المهارة الحركية عبارة عن حركة إرادية ثابتة تتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الوقت والجهد، وتتميز بسرعة الأداء وهي مرتبطة بالقدرات البدنية والحركية للأفراد.

### 3.7 المراهقة:

**1.3.7 لغة:** معناها النمو يقال راهق الفتى أو راهقت الفتاة أي أنها نمت نمو مستطردا وكلمة المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم<sup>4</sup>.

**2.3.7 اصطلاحاً:** هي الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعني أحيانا بأنها مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج واكتساب سمات الرجولة<sup>5</sup>.

**3.3.7 إجرائياً:** هي مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية فسيولوجية، نفسية التي تؤثر على توازنه وتغير من سلوكه.

## 8. الدراسات السابقة و المشابهة:

### 1.8 الدراسات الجزائرية (محلية):

**1.1.8** دراسة فاطمة الزهراء بوراس بعنوان أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين مستوى الذكاء للأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم و الواقعون في مدى 05-07 سنوات مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بمعهد سدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2003-2004.

• هدف الدراسة: تجربة برنامج ألعاب شبه رياضية لغرض تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا.

• عينة البحث: فئة الأطفال المتأخرين عقليا بالمراكز الخاصة 100 طفل

<sup>1</sup> عبد الحميد مشرف، التربية الرياضية للطفل، طبعة 1، مركز الكتاب للكتاب، القاهرة، 2001، ص 120

<sup>2</sup> مفتى إبراهيم حماد، المهارة الرياضية أسس التعليم و التدريب، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 19

<sup>3</sup> مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 150

<sup>4</sup> حام عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 1، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة، 1995، ص 323

<sup>5</sup> عبد السلام الجسماني، سيكولوجية الطفل و المراهقة، طبعة 1، دار العربية للعلوم، بيروت، 1994، ص 257

- منهج البحث: منهج تجريبي
- الأدوات المستعملة: استبيان يحتوي على 45 سؤال موجه إلى مربو الأطفال، المقبلات الشخصية الملاحظة لمجموعة من الاختبارات (اختبار الذكاء، اختبارات عناصر اللياقة البدنية).
- النتائج المتحصل عليها: توصلت الباحثة إلى أن عدم وجود مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال القدرات البدنية لهؤلاء الأطفال، كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائهم يتحسن إذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة و المناسبة للدراسة.

### 2.1.8 دراسة ساسي عبد العزيز بعنوان انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007-2008.

- هدف الدراسة:
  - تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.
  - معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
  - إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط.
  - منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي.
  - عينة البحث: شملت عينة البحث 51 أستاذ من ولاية الجزائر غرب اختيروا بطريقة عشوائية منتظمة موزعين على 20 متوسط.
  - أدوات البحث: استعمل الباحث أداة استبيان من أجل جمع المعلومات.
  - نتائج البحث:
  - توصل الباحث أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.
  - كما توصل أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية للدور الذي تلعبه في تكوين شخصية الطفل.
  - كما استنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.
- ### 3.1.8 دراسة علاق مناد بعنوان الألعاب الشبه الرياضية و أهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي مقدمة لنيل شهادة ماستر، جامعة الجزائر، 2008-2009.

- هدف الدراسة: إبراز مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية لتنمية المهارات الحركية وتحسين مستوى التلاميذ باستعمال الألعاب الشبه رياضية.
- منهج البحث: منهج وصفي

- عينة البحث: 30 أستاذ موزعين على عدة ثانويات بالجزائر العاصمة اختيرت بطريقة عشوائية
- أداة البحث: الاستبيان
- نتائج البحث: للألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة في لتطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي فهي تساعد الأستاذ في تحقيق الأهداف البداغوجية كونها لا تتطلب وسائل وإمكانيات كبيرة.

## 2.8 دراسات عربية:

1.2.8 عزة حسن صيام بعنوان تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت 11 سنة مقدمة لنيل شهادة ماجستير، بجامعة قناة السويس، مصر، 1995

- هدف الدراسة:
  - تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت 11 سنة.
  - وضع برنامج الألعاب التمهيدية المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت سن 11.
  - دراسة تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد تحت 11 سنة.
- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجوعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.
- عينة البحث: شملت 40 مبتدئة تحت 11 سنة اختيرت عمديا يشكّلن مدرسة كرة اليد بنادي مدينة نصر بالقاهرة.
- أدوات البحث:
  - اختبار الجري الزجاجي
  - عدو 80 م، 45 م، من البدء العالي
  - اختبار نلسون للاستجابة الحركية و الانتقالية
- نتائج البحث:
  - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له أثر ايجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد
  - البرنامج التقليدي أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية
  - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح لهو تأثير أكثر ايجابية من البرنامج التقليدي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد.

2.2.8 أشرف فكري عبد العزيز راجح بعنوان أثر استخدام الألعاب التمهيديّة على تنمية بعض الصفات البدنيّة والمهارات الأساسيّة لناشئ كرة القدم مقدّمة لنيل شهادة ماجستير بجامعة قناة السويس، مصر، 1997

• هدف الدراسة:

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنيّة والمهارات الأساسيّة لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسيّة.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنيّة لناشئ كرة القدم.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسيّة لناشئ كرة القدم.

• منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك باستخدام مجموعة تجريبية بالإضافة إلى مجموعة ضابطة.

• عينة البحث: ناشئ كرة القدم تحت 12 سنة بنادي القناة الرياضي بالإسماعيلية واختيرت العينة بطريقة العمدية نظراً لتوافر عينة الدراسة.

• الأدوات المستخدمة:

- الاختبارات البدنيّة التي تقيس القدرات البدنيّة.

- الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسيّة.

• نتائج الدراسة:

- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنيّة لصالح المجموعة التجريبية.

- يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسيّة لصالح المجموعة التجريبية.

3.2.8 دراسة ماجدة حميدة كمبش القيسي بعنوان أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضيّة في تطوير اللياقة الحركية مقدّمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2002.

• هدف الدراسة:

- معرفة أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضيّة في تطوير اللياقة الحركية لدى طالبات المدارس المتوسطة.

- تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والألعاب الصغيرة.

• منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة.

• عينة البحث: طالبات الصف الثاني المتوسط في مدرسة التحرير للبنات.

• الأدوات المستخدمة:

- اختبار (هارو) للياقة الحركية.

- الملاحظة.

- المقابلات الشخصية.

- استمارة تسجيل درجات الاختبارات.

• نتائج البحث:

- استخدام أسلوب التمرينات والألعاب في الخطط التدريسية قيد البحث قد يساعد في تطوير اللياقة الحركية

- حقق أسلوب التمرينات والألعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما أدى إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب التمرينات والألعاب ولصالح الأخيرة في اللياقة الحركية.

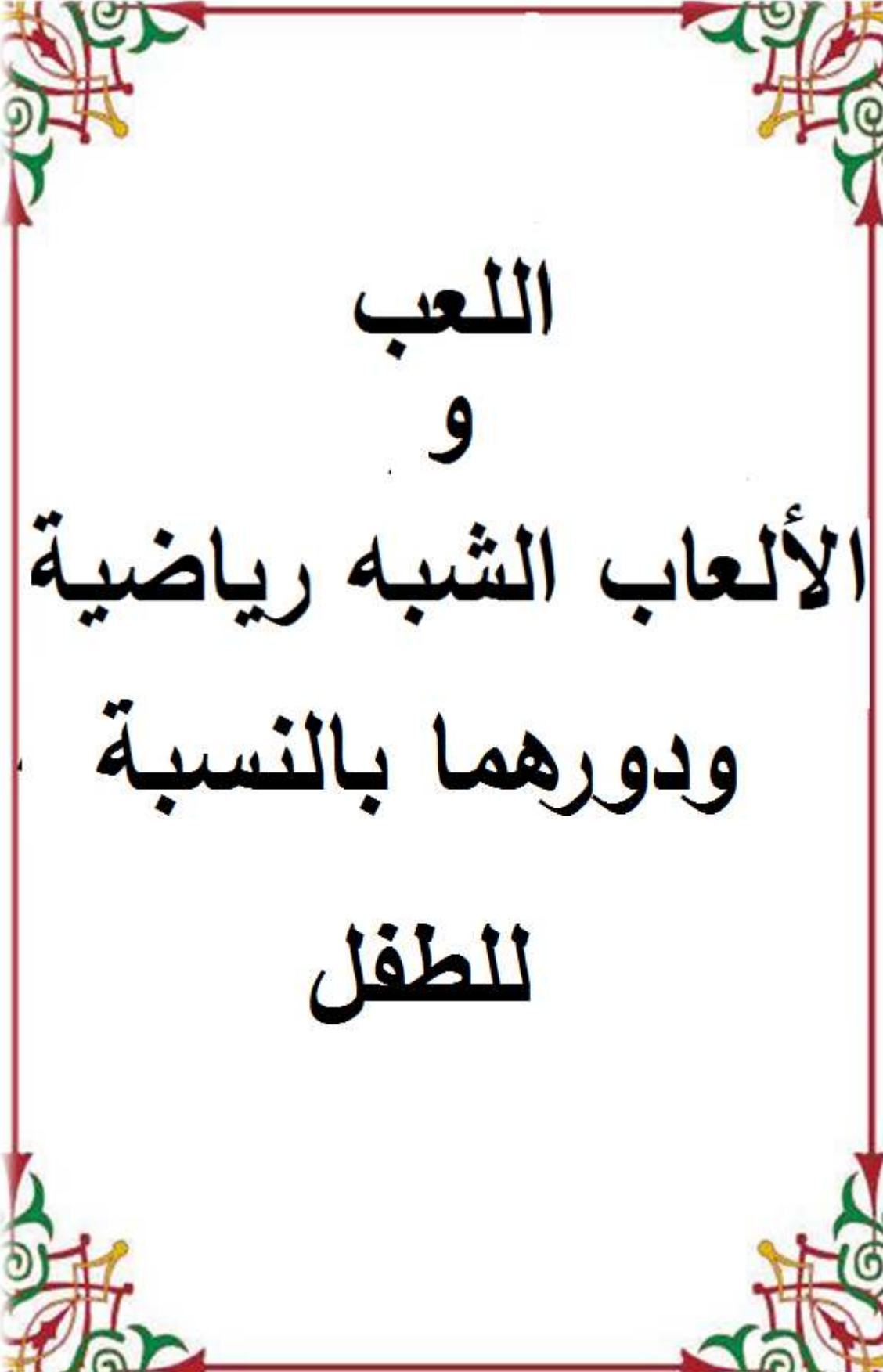


# الجانب النظري





# الفصل الأول



اللعب  
و  
الألعاب الشبه رياضية  
ودورها بالنسبة  
للطفل

## تمهيد:

لقد أولى علماء التربية والنفس أهمية لدراسة كيفية التعامل مع التلاميذ والسبل الكيفية لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية وذلك بإدخال اللعب كأحد المكونات الرئيسية لأي برنامج تدريسي وهو ما يفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد وميوله، وهذا ما نجده في حصص التربية البدنية والرياضية من خلال الألعاب الشبه رياضية التي تعد من الأنشطة الهامة وتدرج هذه الألعاب لعدة أسباب منها التحفيز فقد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بالتفاعل عن طريق خلق روح الإبداع وهي سهلة الأداء وبسيطة ومحفزة تتناسب مع جميع الأعمار وكلا الجنسين وتكون في جو من الانبساط والترفيه.

### 1.1 تعريف اللعب:

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية، فقد لقي عدة متابعات من قبل المفكرين والعلماء اللذين أurdوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له، فقد عرفه البعض على أنه نشاط حيوي واستخدام حر ودائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة .....<sup>1</sup>.

فاللعب هو رحلة استكشافية تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجات طبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه، فاللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له.<sup>2</sup>

### 2.1 وظائف اللعب:

اللعب نشاط إنساني هادف يمارسه الأطفال بكثرة وهو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب الطفل مهارات حركية وجسمية ومن خلاله يطور قدراته العقلية وهو مجال يكثر فيه الابتكار وهو وسيلة ناجحة لتحقيق الطاقة الانفعالية المتراكمة نتيجة بعض مواقف حياته ولقد توصل العلماء إلى أن اللعب يشبع أغراض متعددة وهو في جملته تطوعي دون سابق التخطيط أو ضبط ينهمك فيه الطفل بكليته.<sup>3</sup> ومن وظائفه:

#### 1.2.1 وظيفة تكوين الذكاء:

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء، الحركة تؤدي إلى الملاحظة والملاحظة تترجم إلى كلام، والكلام يتطلب الفكر.<sup>4</sup>

#### 2.2.1 الوظيفة البيولوجية:

تتمثل في تفريغ الطاقة البيولوجية الزائدة عن الحاجة، ومن ثم استعادة الاتزان البيولوجي، وذلك أن الميول لدى البعض من الأطفال في هذه المرحلة محددة، ونموهم لا يستفيد من كل ما يتولد لديهم من طاقة، واللعب وسيلة مناسبة لتفريغ الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم.<sup>5</sup>

#### 3.2.1 الوظيفة النفسية:

وتتمثل هذه الوظيفة في الأمور التالية:

❖ تأكيد الذات عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا وذلك بممارسة ألعاب معينة، أو تقليد

أنشطة الكبار وأدوارهم أثناء اللعب مما يساعده على تحديد مفهومه لذاته، وإدراكه لها.

❖ التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة ولذة وسعادة.

<sup>1</sup> ريسان عبد المجيد، الألعاب الحركية، ط1، دار الشروق، الأردن، 2000، ص11.

<sup>2</sup> خالد عبد الرواق السيد، ببيولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000، ص174

<sup>3</sup> فيولا البيلاوي، الدراسات في لعب الأطفال، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1997، ص95.

<sup>4</sup> ريسان عبد المجيد، مرجع سبق ذكره، ص53.

<sup>5</sup> فيولا البيلاوي، مرجع سبق ذكره، ص97.

❖ اكتساب الطفل المزيد من المعارف والخبرات، مما ينمي قدراته العقلية كالتفكير والتمثيل.  
❖ التعبير عن الحاجات والرغبات، حيث يمكن للطفل التعبير عن حاجاته ورغباته عن طريق اللعب، فالطفل الذي يتمكن من تحقيق القيادة والزعامة في الواقع يستطيع ذلك من خلال دور القائد في زمرة اللعب<sup>1</sup>.

### 3.1 أنواع اللعب:

أنواع اللعب كثيرة ومتعددة وقد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى بل وقد تختلف من فرد إلى آخر، ومن مرحلة سنية إلى أخرى في الفرد الواحد وهناك عدة أنواع من اللعب حسب عبد الرزاق السيد هناك الأنواع التالية:

- ألعاب الحواس

- ألعاب التقليد

- ألعاب المهارات الفردية

كما صنفها من حيث عدد المشتركين في اللعب إلى نوعان هما:

• اللعب الانفرادي واللعب الجماعي.

• ومن حيث تنظيم اللعب والإشراف عليه نوعان أيضا هما:

• اللعب الحر التلقائي غير المنظم.

• اللعب المنظم.

• ومن حيث نوعية اللعب وطبيعته هناك عدة أنواع منها:

• اللعب التنشيط.

• اللعب الهادئ.

• اللعب الذي يساعد على تنسيق الحركات ونمو العضلات.

• اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية<sup>2</sup>.

### 4.1 قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد، حيث نجد للعب قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي<sup>3</sup>:

- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.

- تلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة.

- المساعدة على التكليف الاجتماعي.

- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.

<sup>1</sup> فيولا البيلاوي، مرجع سبق ذكره ، ص98.

<sup>2</sup> خالد عبد الرزاق السيد، مرجع سبق ذكره ، ص34.

<sup>3</sup> NE, Medjaouiri M Rachid, Amélioration Des Qualités Physique a Travers Les J.P.S(15-17) Sous La Direction, MDG Juin a Aout, 1991, p05.

- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- اكتساب المحيط وتنظيم الفضاء.

### 5.1 دور اللعب في تكوين الطفل:

اللعب له الدور الكامل في تكوين الطفل فعلى هذا الموضوع، عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضى احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق، كما أن الطفل مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفيزيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه، وتدفعه ميولا ته النفسية إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب<sup>1</sup>.

### 6.1 خصائص الألعاب:

تتميز الألعاب بعدة خصائص أهمها:

- قابليتها للتكرار ( يمكن إعادتها أكثر من مرة ).
- تنتهي بنتيجة محددة ( هناك فائز، هناك خاسر ).
- تتسم ببعض التنظيم ( كيفية احتساب الفوز، عدد اللاعبين... الخ ).
- السلوك الوظيفي ( يمكن وصفها وبالتالي تقليدها ).
- روح ومشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها<sup>2</sup>.

### 7.1 أهداف اللعب:

تحقق طريقة اللعب نجاحا كثيرا في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب: النفس الحركية، المعرفية والانفعالية، العاطفية.

#### 1.7.1 الأهداف النفسية الحركية:

يجب أن تهدف طريقة اللعب التنمية الحركات البنائية الأساسية والمتمثلة في القدرة على التحرك ومن وضع ثابت إلى مكان آخر أي الحركات الانتقالية، وكذلك يجب أن تساعد على تنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، كما تساعد طريقة اللعب على تحسين المهارات المتعددة والبسيطة منها<sup>3</sup>.

#### 2.7.1 الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها، ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف معاني أو مصطلحات اللعب، ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويقارن بين مستويات

<sup>1</sup> ألين فرج، خبرات في ألعاب الصغار والكبار، ط2، المعارف الإسكندرية، 2002، ص22.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي وآخرون، مناهج التربية الرياضية الحديثة، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص35.

<sup>3</sup> ألين وديع فرج، مرجع سبق ذكره، ص34 37.

الأداء الأول والنهائي ويقوم أخطاء الأداء ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق.

### 3.7.1 الأهداف العاطفية:

على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب، كالروح الرياضية العالية، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وكذا اكتساب قيم فنية وجمالية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني<sup>1</sup>.

### 8.1 الألعاب الشبه رياضية:

#### 1.8.1 مفهوم الألعاب الشبه رياضية:

الألعاب الشبه رياضية تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاريا وهي لا تخلو من عنصر المنافسة، وتعد إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل<sup>2</sup>.

ويعرفها عبد الحليم مشرف على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة<sup>3</sup>.

وحسب Daubler الألعاب شبه الرياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكسى بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة<sup>4</sup>.

#### 2.8.1 أهمية الألعاب شبه الرياضية:

تتميز الألعاب شبه الرياضية بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية والإدارية، فالمجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام. كما تعتبر من الوسائل التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية لأنها تتيح للفرد فرصا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف، كما لا يمكن إغفال دور الألعاب شبه رياضية في تشكيل وتكوين وبناء الجسم وإكسابه القدرات المهارية والفكرية والحركية<sup>5</sup>.

#### 3.8.1 تقسيم الألعاب شبه الرياضية:

إن الألعاب شبه الرياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب الى ما يلي<sup>6</sup>:

- الألعاب الماسكة.
- ألعاب الكرة.

<sup>1</sup> ألين وديع فرج، مرجع سبق ذكره ، ص 41 43.

<sup>2</sup> مصطفى السياح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص 27.

<sup>3</sup> عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وحماية الإعاقة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 100.

<sup>4</sup> Daubler, cite par Mohamed Ameziane, **Influence des jeux traductions au milieu Algérien**, thés magistère, 2000/2001, P12.

<sup>5</sup> مصطفى السياح محمد، مرجع سبق ذكره ، ص 36.

<sup>6</sup> ألين وديع فرج، مرجع سبق ذكره ، ص 26.

- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائية.

#### 4.8.1 خصائص الألعاب شبه الرياضية:

للألعاب شبه الرياضية خصائص هامة منها ما يلي<sup>1</sup>:

- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة، حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.
- تتطلب جهود بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين.
- تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار.

#### 5.8.1 مميزات الألعاب شبه الرياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بقيمتها التربوية إذ أنها تمهد السبل نحو التربية الخلقية والإرادية، ومن مميزات الألعاب شبه الرياضية نلخصها في النقاط التالية<sup>2</sup>:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والإثارة المحببة للنفس.
- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.
- تتعدد إمكانياتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي وتفكير..... داخل إطار قانون اللعبة.
- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة.
- سهولة وتعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب شبه الرياضية في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرة النجاح التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقته بنفسه وبقدراته.
- تساهم الألعاب شبه الرياضية بقدر كبير في استثمارات وقت الفراغ لجميع الأفراد بحيث أنها لا تتطلب حذرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- يمكن لجميع المراحل السنوية المختلفة ممارسة الألعاب شبه الرياضية بدءا من سن الطفولة وحتى سن الكهولة نظرا لإمكانيات تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة.
- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعا لدرجة التحمل والسن والقدرات البدنية والحركية لكل فرد أو فئة.
- تعد الألعاب شبه الرياضية من أمتع ما يؤدي كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات.

<sup>1</sup> مصطفى السياح محمد، مرجع سبق ذكره ، ص29- 30- 31.

<sup>2</sup> مصطفى السياح محمد، نفس المرجع ص36- 37- 38.



- لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملاعب.
- تعد طريقا لتجديد النشاط والشعور بالسعادة.
- تشتمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب، هذا التدرج يناسب مراحل النمو.

### 6.8.1 أنواع الألعاب شبه الرياضية:

هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف وحسب عبد الحميد شرف هي<sup>1</sup>:

- الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع.
- ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع، التوازن، الرشاقة، القوة، السرقة.
- ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.
- الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.
- ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة.

### 7.8.1 أغراض الألعاب شبه الرياضية:

تختلف الألعاب شبه الرياضية فيما بينها وتتباين ألوانها في ضوء بعض المتغيرات والعوامل كالسن والمرحلة التعليمية والجنس والإمكانات، كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعا لنوع كل مرحلة، وهناك بعض الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب شبه الرياضية منها<sup>2</sup>.

- **التشويق:** حيث يتوفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة الفعلية في النشاط الحركي في مقابل التمرينات التقليدية التي قد تتسم بالملل والكآبة.
- **المرح والبهجة:** تنتج الألعاب شبه الرياضية وسطا بهيجا ومرحا من خلال ظروف اللعب ومفارقاته اللطيفة مما يضيف عليها بعدا ترويجيا.
- **اللياقة الحركية:** لأن الألعاب شبه الرياضية تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية من خلال الممارسة المتقنة.

### 8.8.1 مبادئ اختيار الألعاب شبه الرياضية<sup>3</sup>:

- ينبغي أن تقدم الألعاب شبه الرياضية بنظام التدرج من السهل إلى الصعب إلى الأكثر صعوبة وهكذا.
- ينبغي استخدام الألعاب شبه رياضية لتكامل التدريبات المهارية إلا أن تحل محلها.
- يجب تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن تتيح الألعاب شبه الرياضية فرص الحاجة للمنافسة.

<sup>1</sup> عبد الحميد شرف، مرجع سبق ذكره ، ص148.

<sup>2</sup> دراسة رباح خالد، دوران ألعاب شبه الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية،مقدمة لنيلشهادة ماستر، جامعة الجليلي بونعامة 2015/2014، ص47.

<sup>3</sup> حسن السيد أبو عبده، أساسيات التدريس في التربية البدنية والحركية، ط1، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، 2002، ص108-109.

- يجب أن تتلاءم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات المنافسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس.
  - على القائد أو المدرس أن يراعي التدوير العادل للاعبين في مراكز اللعب حتى يعطي الفرصة المناسبة للجميع للممارس في كل المراكز أثناء اللعبة.
  - ينبغي التحكم الخاص بالعبة عن طريق تعديل وملائمة مواصفات وشروط اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
  - ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تساهم بفاعلية في النمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.
  - في بعض الألعاب شبه الرياضية يكون جميع الأطفال مشتركين في النشاط طوال الوقت وفي البعض الآخر يشترك عدد معين فقط ولذلك على المعلم أن يضع في اعتباره عدد المشتركين عند اختياره للألعاب وعليه أن يراعي إذا كان جميع الأطفال مشتركون في فترة ما فإنه لا بد أن تكون اللعبة التالية متضمنة لفترات من عدم المشاركة الفعلية في النشاط حتى يمكن للتلاميذ من أخذ قسط مناسب من الراحة.
- وعند اختيار اللعبة يجب على الأستاذ مراعاة الشروط الآتية<sup>1</sup>:
- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه، كما أن عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكنه ذلك، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الأماكن المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون لأنهم ينتظرون الدور.
  - أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة: هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبيرة ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق هدف اللعبة.
  - أن تكون اللعبة سهلة القواعد.
  - أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي: وهذه الألعاب غالبا ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة.

### 9.8.1 استخدامات الألعاب شبه الرياضية<sup>2</sup>:

- تستخدم كإحماء للدرس.
- تستخدم كنشاط تنافسي بين التلاميذ.
- تستخدم كعنصر من عناصر المرح والسرور.
- تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعليمها.
- تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره، ص158.

<sup>2</sup> رباح خالد، مرجع سبق ذكره ، ص48.

### 10.8.1 أهداف الألعاب شبه الرياضية:

يمكن تلخيص أهداف الألعاب شبه الرياضية فيما يلي

#### 1.10.8.1 أهداف النفس الحركية<sup>1</sup>:

تهدف الألعاب شبه الرياضية إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية، وتمهيد المرحلة المتوسطة في المجال النفسي الحركي (البديني والمهاري)، من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية المهارية من خلال:

#### ❖ الحركات البنائية الأساسية:

وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري وكذلك الحركات غير الانتقالية وحركات المعالج كالركل والضرب.

#### ❖ القدرات الإدراكية:

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

#### ❖ القدرات البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن وتعمل الألعاب على نمو وتحسين القدرات البدنية وتعلم المهارات الجديدة.

### 2.10.8.1 الأهداف المعرفية<sup>2</sup>:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب على إعداد الطفل والتمكين للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركييب.

فمن خلال ممارسة التمكين للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

### 3.10.8.1 الأهداف الوجدانية<sup>3</sup>:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب شبه الرياضية حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها، ويشمل المجال الوجداني على عملية التطبيق

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره ، ص156.

<sup>2</sup> دراسة ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة سيدي عبد الله زرالدة، 2007/2008، ص50.

<sup>3</sup> ساسي عبد العزيز، مرجع سبق ذكره ، ص51.

الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشمل على: الاستقبال- الاستجابة- التنظيم- التوصيف- التقييم، وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية.

### 11.8.1 علاقة الألعاب شبه الرياضية بالمهارات الحركية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب شبه الرياضية تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل، فهذه المرحلة تعتبر خصبة (مرحلة 12-15 سنة) للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالابتهاج والرضا. وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة، كما أن تنمية القدرات الحركية تكون من خلال الحصص التي تتضمن تمارين وألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> دراسة قري عبد الغني وآخرون، أهمية استغلال الألعاب الصغيرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية للتلاميذ، مقدمة لنيل شهادة ليسانس، جامعة ورقلة، 2004-2005، ص49

## خلاصة:

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه من الجوانب الخاصة بالألعاب شبه الرياضية من تعريفات وتصنيفات وخصائص، فلألعاب شبه الرياضية أهمية كبيرة عند التلاميذ وبالنظر إلى الاهتمام الكبير وإقبالهم المتزايد عليها، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب شبه الرياضية حسب مستواهم البدني والعمري وقدرة استقبالهم للعبة.

كما أنها تساهم في التطوير الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت حسية، نفسية، تربوية، لهذا تعتبر وسيلة حقيقية لخلق جو من التبادل والتفاعل بين التلاميذ وتسمح لهم بالتعبير بكل حرية.

بالإضافة إلى ذلك تساهم في رفع المستوى الصحي وتنمية المهارات الحركية لذا وجب إدراجها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن هذا المنطلق سوف نسعى في الفصل القادم إلى دراسة المهارات الحركية وكيفية تعلمها وتطويرها وذلك عن طريق استخدام الألعاب شبه الرياضية.

# الفصل الثاني



التعلم والتعليم  
المهارات الحركية  
في الطور المتوسط

**تمهيد:**

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

ولما يحقق الطفل استعدادا بدنيا ونفسيا يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوعا ما تسمى الحركات المكتسبة حيث يصبح الأداء الجيد متميز بالكفاءة العالية وتنجز فيه الحركات ضمن معايير وأهداف محددة تصبح حينئذ تحت تسمية المهارات الحركية.

ومن النادر استخدام مهارة حركية بسيطة بمعزل عن المهارات الأخرى إذ عادة ما ترتبط أكثر من مهارة معا إما بشكل مركب أو معقد.

وفيما يلي سنستعرض مفهوم المهارات الحركية وبعض خصائصها ومختلف طرق تعلم المهارة الحركية في مختلف مراحل النمو حتى يتسنى للمدرس أو المربي من تدريسها على أحسن وجه.



## 1.2 مفهوم المهارة:

تشكل الحركات جانبا مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة وبعضها حركات متعلمة كتلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات و التي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة من أجل إتقانها فهي عبارة عن أداء عمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط أي بمعنى آخر هي عبارة عن نمط من الأداء المتقن الوجه نحو انجاز عمل من الأعمال أو مهنة معينة بسيطة أو معقدة، ومهارة الإتقان تنمو بالتعلم وتقاس بعاملتي الدقة والسرعة<sup>1</sup>.

كما نعرف المهارة أيضا على أنها امتلاك قابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى دقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت<sup>2</sup>.

## 2.2 مفهوم المهارة الحركية:

إن المهارات الحركية تعتبر جوهر الأداء في أي نشاط رياضي إذ أن تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يؤدي عن طريق القراءة أو النظر والمشاهدة فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد كذلك الزمن المستغرق لتعليم المهارات الحركية يختلف باختلاف المرحلة والجنس، واختلاف نوع المهارة وخبرة الفرد المتعلم ومستواه، وتشير المهارات الحركية إلى قدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة وإتقان، وأدنى حد من الأفعال الزائدة بأقل قدر من الطاقة<sup>3</sup>.

## 3.2 أنواع المهارات الحركية:

لقد تم تقسيم المهارات الحركية إلى عدة أنواع، وذلك حسب حجمها وصعوبتها و المواقف التي تؤدي بها وهي كما يلي:

- مهارات حركية صغيرة مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
- مهارات حركية كبيرة مثل التصويب السلمي بكرة السلمي بكرة السلة.
- مهارات حركية بسيطة مثل التصويب بالبندقية.
- مهارات حركية معقدة مثل الدرجة بالكرة والمراوغة.
- مهارات مستمرة مثل السباحة والركض والتجديف.
- مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (ألعاب المضرب)<sup>4</sup>.

## 4.2 أقسام المهارات الحركية:

### 1.4.2 المهارات المغلقة:

<sup>1</sup> صالح محمد علي، علم النفس التربوي، طبعة 2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن، 1994، ص 480

<sup>2</sup> مفتى إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص 13

<sup>3</sup> خيرية إبراهيم السكري، مرجع سبق ذكره، ص 31

<sup>4</sup> موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم، طبعة 2، دار دجلة، عمان، 2009، ص 21

وهي التي تكون فيها جميع المثيرات الخارجية باقية لا تتغير خلال الأداء، حيث يكون المتغير الوحيد هو اللاعب مثال على ذلك القفز العالي والوثب الطويل والتهديف بالكرة.

### 2.4.2 المهارات المفتوحة:

جميع الظروف وعوامل البيئة المثيرة متغيرة خلال الأداء مثل حركة الكرة وحركة الزميل وحركة الخصم أي المتغير هي الظروف و اللاعب<sup>1</sup>.

### 5.2 أهمية المهارات الحركية:

إن اكتساب المهارات الحركية له منافع وفوائد ذات أبعاد كبيرة منها على سبيل المثال:

- المهارات الرياضية تتيح فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ.
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارة الحركية أصبحت مطلب للعمال في الصناعة وزيادة الإنتاج.
- المهارة الحركية تساعد على الجو الاجتماعي والوضع الاجتماعي المتميز.
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان<sup>2</sup>.

### 6.2 خصائص المهارة الحركية<sup>3</sup>:

**1.6.2 المهارة تعلم:** يعرف التعلم عادة بأنه التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت، ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا و نحن نشاهد دلائل النجاح الأولي لأداء المهارة، لذلك يجب التدريب لتحسين ذلك.

**2.6.2 المهارة لها نتيجة نهائية:** نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه وبالقطع فان هذا الهدف معروف لدى المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء.

**3.6.2 المهارة تحقق النتائج بثبات:** إن المهارة هي المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا بأقصى درجة من الثقة وبعد أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة ففي التنس مثال نلاحظ تقارب المستوى المهاري لدى اللاعبين بالنسبة للضربات وتوجيه الكرة ولكن اللاعب الذي ينفق قدرا أقل من الطاقة على أرض الملعب هو الأفضل والأكثر مهارة.

### 7.2 العوامل المؤثرة في المهارة الحركية<sup>4</sup>:

<sup>1</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص23

<sup>2</sup> أحمد عمر سلمان روبي، القدرات الإدراكية-الحركية للطفل، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية، طبعة2، دار الفكر العربي القاهرة،2004،ص21

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره،ص13-14

<sup>4</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص25

**1.7.2 وزن الجسم:** إن زيادة وزن الجسم عامل سلبي معيق للأداء المهاري السليم، وزيادة وزن الفرد بالنسبة إلى تركيبه العضلي هو أكبر عامل معيق لمهارته البدنية، فتشكل الدهون يجعل الفرد محتاجا إلى مجهود إضافي في أداء الحركة، لذلك يجب إزالتها من أجل تحسين وتطوير الأداء المهاري الحركي.

**2.7.2 طول الجسم:** إن طول الجسم يلعب دورا كبيرا في تعلم المهارات الحركية فبعضها يتطلب الطول وبعضها يتطلب القصر وذلك بالنظر إلى مركز ثقل الجسم، فعلى سبيل المثال لعبة كرة السلة تتطلب للاعب طويل لأن مركز ثقله بعيد عن قاعدة الارتكاز وهذا إما يسمح له بالتحكم بالكرة وتوجيه الكرة خلال مدى حركي واسع، كما نلاحظ أن رياضة رفع الأثقال تتطلب للاعب قصير لأن مركز ثقله قريب من قاعدة الارتكاز وهذا ويسمح له برفع الأثقال ولكن في مدى حركي ضيق.

**3.7.2 دقة الحركة:** إن دقة الحركة ضرورية ولازمة في جميع التمارين المهارية وتشتمل على توافق العضلي والإحساس بالحركة والتوازن وزمن الاستجابة وسرعة الحركة والإتقان والتحكم.

**4.7.2 توقيت الأداء:** تتطلب ممارسة المهارة توافقا جيدا في توقيت الانقباضات العضلية فعند متابعة الحركات عند التمرين ينبغي على كل عضلة في الواجب الحركي أن تقبض أو تتبسط في لحظتها المناسبة.

**5.7.2 التوتر العضلي:** إن للتوتر العضلي تأثيرا كبيرا على الطاقة المصروفة على الأداء الحركي ومعدل حركة الجسم وبداية ظهور التعب، فالتوتر العضلي عادة ما يظهر خلال أداء النشاط الرياضي والذي يتميز كونه متوترا عقليا أو مسترخيا. والتوتر الكبير للمجاميع العضلية المشاركة في الأداء الحركي يجعل الحركة متصلبة وتفقر للانسيابية ورشاقة الحركة.

## 8.2 شروط تعلم المهارة الحركية:

**1.8.2 الدافع:** هو حالة داخلية بدنية أو نفسية توترية تثير السلوك في ظروف معينة متواصلة حتى تنتهي إلى هدف معين أو غاية، وإذا لم يتحقق هذا يبقى الفرد في حالة التوتر هذه، والدافع في المجال الرياضي وتعلم المهارة يعني استجابة توترية داخلية ناتجة عن مثير خارجي يحرك السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية<sup>1</sup>.

**2.8.2 التدريب:** إن تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح وعرض المهارة من قبل المدرب إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار، فالتدريب والممارسة ضروري للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عملية التدريب<sup>2</sup>.

**3.8.2 النضج:** هو درجة النمو التي يتم خلالها اكتمال الأجهزة الداخلية بحيث تكون متمكنة مت أداء واجباتها الوظيفية في خدمة الواجب الحركي.

## 9.2 مراحل تعلم المهارة الحركية:

<sup>1</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص32

<sup>2</sup> موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص33

يقوم اللاعب بالأداء المهاري أثناء عملية التدريب بشكل يختلف عما يؤديه أثناء المباراة، وهذا الفرق ناتج عن عدم التوافق بين المجموعات العضلية في الأداء الحركي كذلك عدم التنسيق بين عمل الإشارات العصبية للألياف العصبية انثناء المباراة، مما يكون عليه أثناء التدريب فالبناء الحركي للمهارة الحركية يعني تثبيت التصرف الحركي بشكل أوتوماتيكي و رشيق وهذه مميزات المهارة فهي ثابتة البناء ومتوعة الأداء، وقد قام وجيه محجوب 1985 بوضع مراحل لتعلم المهارات الحركية وهي كالآتي:<sup>1</sup>

- تصور وإدراك أولي للحركة وأداء تام
- التكرار والممارسة الحركية المدركة، تطور الحركة وتخزين المعلومات على أساس ما تم وما يجب أن يتم.
- تطوير الحركة على شكل منحنى أو مستقيم أو لوغاريتم إلى أن يصل إلى أعلى قيمة حركية.
- التعلم يتطور ولا توجد نهاية للتعلم وأنها تتلاصق مع القيمة الحركية ولا تتقاطع معا
- القيمة الحركية العليا مرتبطة بالأداء.
- تطور الحركي عن طريق الحاسة الحركية.
- التعلم الحركي وحدة لا تتجزأ
- الجهاز العصبي المركزي هو المسؤول عن التوافق وتخزين المؤثرات وتبدأ عمليات الكف للعضلات التي ليس لها واجب.

## 10.2 طرق تعليم المهارة الحركية:

### 1.10.2 جذب انتباه التلاميذ:

- ويتحقق ذلك من خلال جعل البداية شيقة و الإكثار من التحفيز.
- استخدام الأسلوب الحديث في التدريس الذي يتميز بالتشويق و الابتعاد عن الأسلوب التقليدي الذي يتميز بالسيطرة.
- إبعاد العوامل التي تشتت انتباه التلاميذ

### 2.10.2 تنظيم التلاميذ بصورة تمكنهم من الرؤية و السماع: ويتحقق ذلك من خلال

- التأكد من أن جميع التلاميذ يمكنهم الرؤية و السماع جيدا.
- تجمع التلاميذ في مكان واحد.
- جعل المساحة حول المعلم خالية من أي شيء يجذب الانتباه.<sup>2</sup>

### 3.10.2 تسمية المهارة وتعليل أسباب تعلمها:

- التحدث بوضوح.
- تعليل أسباب تعلم المهارة حتى تذكرها بسرعة.

<sup>1</sup> قاسم لزام صبر وآخرون، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، طبعة 1، الدار الدولية للكتاب، بغداد، 2005، ص 76-77

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 187

- الدراية الكاملة بالمهارة التي ستعلم.
- التحكم في الانفعالات والمشاعر والاستخدام الجيد لوسائل الاتصال.

## 11.2 أهمية الحواس في تعلم المهارات الحركية:

### 1.11.2 أهمية حاسة البصر في تعلم المهارات الحركية:

ان حاسة البصر لها دور هام في التعلم والتدريب لأنه لا بد من عمل نموذج حركي للمهارة أو الحركة المتعلم سواء كان ذلك عن طريق النموذج الحي أو الأفلام أو غيرها من الوسائل والتي يمكن أن يستعان بها أيضا في توضيح الأخطاء التي يقع فيها المتعلمون وتتيح حاسة البصر للمتعلم أن يدرك أداء الحركة الجديدة بشكل عام وسوف يؤديها بصورة معينة إذا كان النموذج سليما وواضحا وتثير الحماس وكذلك تساعد في التكوين المكاني والزمني و الديناميكي للحركة.<sup>1</sup>

### 2.11.2 أهمية حاسة السمع في تعلم المهارات الحركية:

من العوامل التي تلعب دورا في التعلم الحركي اللغة وتغير اللغة من المقومات الأساسية للتعلم الحركي وبمساعدهتها يقيم المتعلم التجارب الحركية الخاصة به وعن طريقها يتم تعلم الحركات الجديدة بسرعة ونجاح وهذه اللغة تصل للجهاز العصبي عن طريق السمع، وتلعب نفس دور حاسة البصر من حيث الأهمية سواء للتعلم أ التدريب فلا بد أن يصحب النموذج أو عرض الفيلمي أو الشرائح الفوتوغرافية المرئية الشرح اللفظي له حيث تتلقى الأذن هذه الموجات الصوتية لتتقلها إلى المخ الذي يترجمها بدوره و يربطها بالصورة المعروضة فتكتمل عملية التصور الحركي والفهم والاستيعاب لها.<sup>2</sup>

## 12.2 التعلم الحركي:

لقد اختلف العلماء والخبراء في إعطاء تعريف واحد للتعلم الحركي فلقد عرفه "مانيل" بأن التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وإنها تكمن في مجمل التطوير للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وتطويع قليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف، كما يعرفه "والكر" أن التعلم الحركي هو التغيير النسبي المستمر في الأداء والذي يمكن النظر إليه باعتباره محصلة الخبرة، وعرفه أيضا "وجيه محجوب" بأنه تعلم الحركات المهارات الرياضية مقرونة بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمدة على التجارب السابقة وهو صفة الإدراك للحركات الجسمية، وهو استجاب للمعلومات والقدرة على الإدراك.<sup>3</sup>

## 13.2 مبادئ أولية للتعلم الحركي:

<sup>1</sup> نسيمه محمود إبراهيم والي، استخدام أسلوب النظم لتعليم مهارات الكرة الطائرة، طبعة 1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2006، الإسكندرية، ص 43

<sup>2</sup> نسيمه محمود إبراهيم والي، نفس المرجع، ص 43

<sup>3</sup> قاسم لزام صبر وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 36

**1.13.2 الوضوح:** إن الهدف الرئيسي من العملية التدريبية هو تحقيق الأهداف، ولكل مرحلة تعليمية هدف واضح وهذا يتطلب حسن اختيار الطرق والوسائل التدريبية

**2.13.2 السهولة:** إن ممارسة الحركات والمهارات الرياضية بسهولة ويسر يساعد على سرعة التعلم، فكلما كان عرض الحركة أو المهارة بشكل سهل وبسيط في بادئ الأمر فإن المتعلم يستطيع إدراكها واستيعابها<sup>1</sup>.

**3.13.2 التدرج:** إن عملية نجاح التعليم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال ومؤثر فيها، إذ أن التدرج بالحركات والمهارات الحركية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد يساعد على فهم وإدراك واستيعاب الحركة والمهارة.

**4.13.2 التشويق والإثارة:** إن أحد الأساليب الهامة لزيادة الدافعية لدى المتعلم في التعليم أو التدريب هو التشويق والإثارة، وتزداد الحاجة إليها عند القيام بتعليم الحركات والمهارات الرياضية، ومن الأهمية أن نهى للمتعلم الجو المملوء بالتشويق والإثارة من أجل التخفيف من العبء البدني والنفسي الواقع عليه<sup>2</sup>.

**5.13.2 التجربة والمعرفة والاستعداد:** يعتمد تعليم الحركات والمهارات الرياضية على التجربة والمعرفة والاستعداد فمن المعروف أن المتعلم تتكون لديه تجارب سابقة نتيجة لممارسته السابقة تساعده على سرعة التعلم

**6.13.2 دافع الحركة والمران:** الدافع هو حالة من نوع خاص يوجه سلوك الفرد ويتضح ذلك في مجال الأداء الرياضي عن طريق ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي لهذا يعتبر الدافع للحركة جزءا مكملا لعملية التعلم.

**7.13.2 الإتقان:** يتصف أداء الفرد الرياضي بإتقان عندما تتحسن مواصفات الأداء الرياضي الذي يقوم به إلى درجة كبيرة، وبتكرار المهارة يتحسن مستوى الأداء ويتخلص المتعلم من الحركات الزائدة حتى يصل إلى مرحلة يؤدي فيها المهارة بصورة دقيقة ومنتقنة

**8.13.2 الاستيعاب وسرعة الفهم:** من المعروف أنه كلما كان المتعلم أكثر استيعابا و سرعة في الفهم من غيره كلما كان تعلمه أسرع من الآخرين.

**9.13.2 عوامل البيئة:** تلعب البيئة التي يؤدي فيها الفرد الرياضي وحداته التعليمية أو التدريبية دورا هاما في اكتسابه الشعور بالبهجة والارتياح مما يساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية.

## 14.2 مراحل التعلم الحركي:

إن عملية الإعداد المهاري تمر بمراحل تعلم أساسية ثلاث لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها حتى يكتسب اللاعب المقدرة الكافية لإتقان تلك المهارات، ويمكن إيجاز المراحل الثلاث الرئيسية فيما يلي:

### 1.14.2 مرحلة اكتساب التوافق الخام أو الأولي للمهارة الأساسية:

<sup>1</sup> قاسم لزلم صبر وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص38

<sup>2</sup> قاسم لزلم صبر وآخرون، نفس المرجع، ص39

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الحركية<sup>1</sup>.

#### 1.1.14.2 مميزات هذه المرحلة:

- \* عدم توازن مصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة.
- \* عدم النجاح بالأداء في كل مرة.
- \* التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- \* الإحساس بالتعب المبكر نتيجة للعمل العضلي الكبير التي تشارك فيه عضلات لست لها دور بالمهارة.
- \* التصور والتصرف الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم للحركة.
- \* التوقيت وردة الفعل ضعيفة.
- \* انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.
- \* لا يحدث تطابق بين الهدف المطلوب والمرسوم في الدماغ<sup>2</sup>.

#### 2.14.2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية:

تهدف هذه المرحلة والى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير اللازمة لأداء الحركة، مع البعد عن وجود فواصل أثناء سيران الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء<sup>3</sup>

#### 1.2.14.2 مميزات هذه المرحلة:

- \* تتألف المهارة من خلال تعلم أقسام الحركة.
- \* يتطور التوقع الحركي ويكون المرحلة التي يستطيع فيها تثبيت الحركات.
- \* كبت الخوف يؤثر على التوافق الجيد ويطوره.
- \* التوافق الجيد يتميز بانسجام التكتيك مع بداية تعلم التكتيك.
- \* الإعداد بتفكير يؤثر على دقة وعزل الحركات فتستوعب المهارة بشكل عام ثم تبدأ بالتدرج وفق المهارة<sup>4</sup>.

#### 3.14.2 مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة الأساسية:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة فتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد للأداء المهارة الحركية، وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة

<sup>1</sup>حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، طبعة 8، دار الإسكندرية، مكتبة الإشعاع الفنية، 2008، ص 69

<sup>2</sup>وجيه محجوب، نظريات التعلم والتطوير الحركي، طبعة 1، دار الوسائل للنشر، عمان، الأردن، 2001، ص 12

<sup>3</sup>حسن السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره، ص 71

<sup>4</sup>وجيه محجوب، مرجع سبق ذكره، ص 13

الأساسية بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري ومن خلال أداء مباريات تجريبية<sup>1</sup>

### 1.3.14.2 مميزات هذه المرحلة:

- \* الشعور العضلي بالمهارة و المعرفة الكاملة لمتطلبات الحركة
- \* الوصول بالمهارة لمتطلبات التكتيك التي تؤهل اللاعب للدخول في المنافسات مع ردود فعل حركية عالية.
- \* تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عالي وتحويل كثير من المراقبة والملاحظة الحركية إلى حالة شعورية دون التركيز الحقيقي على الحركة وهذا ما يدخلها في الآلية.
- \* القدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وقيادة وتوجيه الحركة والتصرف بها<sup>2</sup>

### 15.2 طرق التعلم الحركي:

#### 1.15.2 الطريقة الكلية:

- \* تؤدي المهارة كوحدة واحدة دون تجزئتها.
- \* تمكن اللاعبين من فهم من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع.
- \* تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها لغرض التعلم.
- \* يتذكر اللاعب المهارة كاملة لذا يكون لديه تصور حركي مسبق عن المهارة ويقوم باستخدامها ومن ثم أدائها.

\* لا تتلاءم هذه الطريقة مع المهارات الصعبة.<sup>3</sup>

#### 2.15.2 الطريقة الجزئية:

- \* تعني تقسيم المهارة المراد تعلمها إلى عدة أجزاء ويتم تعلمها جزء جزء، أي الانتقال من الجزء الذي يتم إتقانه إلى الجزء الذي يليه إلى أن تصل إلى الجزء الأخير في تعلم المهارة.
- \* يمكن تقسيم المهارة الحركية إلى أجزائها حيث تسهل عملية تعلمها.

#### 3.15.2 الطريقة كلية جزئية:

لغرض نجاح في استخدام هذه المهارة يجب مراعاة ما يلي:

- تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في بداية الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل ومن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومترابطة أثناء التدريب عليها.<sup>4</sup>

### 16.2 طرق إصلاح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة:

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره، ص72

<sup>2</sup> وجيه محجوب، مرجع سبق ذكره، ص13

<sup>3</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص48

<sup>4</sup> موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص48



### 1.16.2 الملاحظة الناقدة للأداء:

- \* على المدرب أن يُقوم الأداء أثناء التطبيق.
- \* تعتبر الملاحظة الناقدة من الأساسيات في قيادة الفريق.
- \* ترتبط الملاحظة الناقدة بإمكانيات المدرب في التحليل والتفكير العلمي المنطقي.

### 2.16.2 أنواع أخطاء الأداء:

نقسم الأخطاء خلال الأداء إلى جانبين مهمين هما:

- أخطاء التعلم: وهي الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
- أخطاء الأداء: هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون.<sup>1</sup>

### 3.16.3 تصحيح الأخطاء:

يمكن التعرف على الأخطاء وتصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين ومن ثم معرفة هل هي أخطاء من النوع الأول (أخطاء تعلم) أو من النوع الثاني (أخطاء الأداء) وفي كلا الحالتين يسعى المدرب لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ووضع علاج لها.

### 4.16.2 تقديم التغذية الرجعية:

#### 1.4.16.2 أنواع التغذية الرجعية:

#### 1.1.4.16.2 تغذية رجعية داخلية:

يحصل الفرد على المعلومات الخاصة بالحركة من خلال الحواس والتي لها علاقة بالحركات، وكذلك من خلال معرفة اللاعب لأدائه حيث يقوم بنفسه بتشخيص الخطأ في الأداء، فهي تغذي المتعلم من مصادر حسية داخلية وتؤثر وتبين له صحة استجابته ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- التغذية الرجعية من خلال الإحساسات المختلفة وهي:

- الإحساس باللمس.

- الإحساس بالسمع.

- الإحساس من خلال الرؤيا.

- عن طريق ملاحظة اللاعبين لأدائهم بأنفسهم.<sup>2</sup>

#### 2.1.4.16.2 تغذية رجعية خارجية:

وهي التي تغذي المتعلم من مصادر خارجية مثل الكلمات التوجيهية الصادرة من المعلم أو المدرب إلى المتعلم لتأثير مدى نجاح أو الفشل، وهي معلومات إضافية تقدم من خارج الجسم وتكون إما مباشرة أو متأخرة تلخص حسب النقاط التالية:

- التغذية الرجعية الصادرة من المعلم (المدرب).

<sup>1</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص 49

<sup>2</sup> موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص 51

- التغذية الرجعية الصادرة من غير المعلم (شخص آخر) زميل.
  - التغذية الرجعية المستحصلة من التعرف على نتيجة الأداء.
  - التغذية الرجعية من خلال مشاهدة الأفلام المسجلة أو عن طريق الصوت.
- 2.4.16.2 النقاط التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تقديم التغذية الرجعية:**

- تقوم التغذية الرجعية بسرعة.
- تقدم التغذية الرجعية الايجابية بدلا من السلبية.
- مراعاة تكرار التغذية الرجعية لغرض تصحيح الأخطاء.
- مراعاة إصلاح الأخطاء واحد تلو الآخر.
- التشجيع عند تصحيح الأخطاء.
- استخدام المعلومات البسيطة والسهلة التي يمكن فهمها عند تصحيح الأخطاء.
- استخدام التغذية الرجعية في المحاولات الناجحة.
- إعطاء الفرصة للاعبين لمعرفة نتائج أدائهم ذاتيا.
- ضرورة استخدام الصوت والصورة خلال التغذية الرجعية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> موفق أسعد محمود، مرجع سبق ذكره، ص52

**خلاصة:**

من خلال ما درسنا في هذا الفصل اتضح لنا أن تعلم المهارات الحركية جملة مركبة ومتسلسلة من عدة عوامل حيث يشترط الانتقال من مرحلة إلى أخرى حسب درجة الصعوبة وأيضاً حسب القدرات الفردية وحسب السن والجنس، كما يمكن القول بأن التعلم عامل أساسي وضروري لتحقيق المهارة المطلوبة بالإضافة إلى عامل التدريب الذي يساهم في عملية التعلم حيث يساعد على سرعة الاستجابة والتقليل من الأخطاء. وبالتالي يجب على المربي أو المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار هذه الأمور ويؤكد على عامل التحفيز لأن المتعلم المندفع سيكون أكثر تقبلاً لتعلم المهارات.

فمن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن المهارات الحركية مرتبطة بشخصية المتعلم وبالفترة التي يكون فيها ومن هذا المنطلق ستكون لنا دراسة حول الخاصية العمرية وهي المراهقة، وسنحاول أيضاً دراسة أنواعها والمشاكل التي تستعرض المراهق في هذه المرحلة.



# الفصل الثالث

المراهقة

مفهومها ومميزاتها

و

نظرياتها المفسرة

**تمهيد**

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ و أصعبها باعتبارها فترة انتقالية يتحول فيها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى فرد بالغ و ناضج فهي تعتبر فتر حرجة في حياته باعتبارها فترة نمو شامل تحدث فيها الكثير من التغيرات في الكثير من المستويات و تتصف هذه المرحلة بالنمو السريع و بعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله يشهد مرحلة من الاضطرابات في التوازن الشخصي وبناء الشخصية حيث يصبح المراهق شديد الاهتمام بنفسه و بمن حوله و بآرائهم نحوه و لهذا فقد أولى علماء النفس و التربية أهمية كبرى لهذه المرحلة من مراحل الناشئ من أجل التعامل معه و مساعدته على تخطي المرحلة بأقل الأضرار.

ونظرا لأهمية الموضوع وأهميته وحساسيته سنستعرض في هذا الفصل مفهوم المراهقة و بعض مظاهر النمو التي يشهدها المراهق و بعد ذلك سنحاول دراسة المشاكل التي تحدث له حتى يتسنى للإمام بجميع جوانب الموضوع لكي يتمكن من مساعدة المراهق على تخطي هذه المرحلة

**1.3 المراهقة :**

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، ومن السهل تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن البداية المراهق تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة<sup>1</sup>

فالمراهقة تبدأ من حوالي 12-13 سنة، وتنتهي عند 18-21 سنة هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، ومثلما يقول ريموند- ريفي مهمما يكون السياق الاجتماعي الثقافي، فالمراهقة هي مرحلة أزمة وعدم توازن (...). ولكن الفرق الكائن من مراهقا إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى هو في الحدة وشدة الأزمة وكذلك في الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطى لها فالمراهقة إذا تأخذ طابع خاص حسب البيئة الطبيعية و الوسط الاجتماعي الذي يحتضنها فهي تستجيب لخصائص الجهاز النفسي لكل فرد<sup>2</sup>

وفيما يلي نستعرض المراهقة حسب كل من (دوبيس م.) (كستمبرغ.أ) و(لوهال)

**1.1.3 المراهقة حسب دوبيس:**

و يرى دوبيس أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية، التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد.

بالنسبة لدوبيس فان المراهقة، مرحلة انتقالية تحدث فيها التغيرات في جانبين أساسين ألا و هما:

**1.1.1.3 التغيرات الجسمية:** تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة، إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية. بحكم هذه التغيرات المرفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء.

**2.1.1.3 التغيرات النفسية:** تتميز بتحديد النشاط الجنسي و نضجه، إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل، كما تتميز المراهقة بالأزمات و القلق و التوتر، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة التي تؤدي بالمراهق إلى السعي في هذه المرحلة، إلى التخلص من رباط التعلق الطفلي بوالديه، راغبا في التحرر و تأكيد الذات<sup>3</sup>.

**2.1.3 المراهقة حسب كستمبرغ:**

بالنسبة لكستمبرغ إن مرحلة المراهقة ليست عفوية، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة، بحيث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها، وعلى أساسها تبنى مرحلة المراهقة إذ ما تخلفه الطفولة من آثار يؤثر بوضوح في

<sup>1</sup> صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، طبعة 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص 187

<sup>2</sup>نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي، طبعة 1، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 2006، ص 234

<sup>3</sup> نادية شرادي، نفس المرجع، ص 235-236

المراهقة، ونتيجة للتحويلات التي تطرأ على المراهق، يجد نفسه في مواجهة حاجات جنسية كانت غير معروفة لديه من قبل، وهذا بسبب النضج المكتمل للأعضاء الجنسية، مما جعل الباحثة تقول أن المراهقة فترة نمو يكون فيها بحوزة الطفل عضوية راشد لا يعرف جيداً ماذا يفعل بها<sup>1</sup>.

### 3.1.3 المراهقة حسب لوهال:

أما لوهال فيرى أن المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماج بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفيلية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا والآخرين<sup>2</sup>.

نستخلص من التعاريف السابقة أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو، تتميز عن باقي المراحل بخصائص معينة أبرزها تلك التغيرات التي تطرأ على الجانب النفسي الجسمي

### 2.3 النظريات المفسرة للمراهقة:<sup>3</sup>

#### 1.2.3 نظرية ستانلي هول (الاتجاه البيولوجي)

تعتبر هذه النظرية من أوائل النظريات التي تناولت تفسير أزمة المراهقة، حيث يؤكد كثير من الباحثين أن الاهتمام الكلي بالخصائص النفسية المتصلة بنمو المراهق قد برزت جلية في كتابات ستانلي هول، ففي كتابيه الضخمين حول المراهقة صور فيهما حياة الفرد تصورا يتسم بالشدّة والتوتر حيث اعتبرها مرحلة عواصف و ضغوط تولد فيها الشخصية من جديد، وذهب إلى أن المراهق إنسان تائه، سريع الانفعال لا نستطيع أن نتنبأ بما سيفعل.

#### 2.2.3 نظرية مرجريت ميد (الاتجاه الاجتماعي)

على اختلاف ما ذهب إليه "هول" تؤكد "ميد" والتي تمثل الاتجاه الاجتماعي أنه عندما يمر المراهق بصعوبة يجب على الفرد أن ينظر إلى الثقافة ليكتشف المشكل، فمثلا يعاني المراهقون في أمريكا من التوتر والقلق وشدّة الانفعال في حين أن الأبحاث على قبائل (الساموا) بينت أن فترة المراهقة هناك تعتبر فترة سرور و بهجة وخلو من الشدة و التوتر، فيمكن القول حسب رأي "ميد" أن أزمة المراهقة أو بداية الشباب تختلف في شكلها ومضمونها وحدتها من مجتمع إلى مجتمع، ومن حضارة إلى أخرى.

#### 3.2.3 نظرية سولنبرجر (الاتجاه البيولوجي الاجتماعي)

وفقا لما أشار إليه "هول" وما تؤكد "ميد" يرى "سولنبرجر" أن المراهقة بيولوجية اجتماعية على سواء وهذا الاتجاه الأخير عبر عنه "سولنبرجر" في مقال نشره سنة 1939 بعنوان مفاهيم عن المراهقة، يؤكد فيه أن

<sup>1</sup> نادية شرادي، مرجع سبق ذكره، ص237

<sup>2</sup> نادية شرادي، نفس المرجع، ص239

<sup>3</sup> زينب سالم، في بيتنا مراهق متطرف دينيا، طبعة1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص101



المجتمع نفسه لا يعطي للمراهق فرصا كافية للقيام بالدور الذي يتفق و مستويات نضجه الجسمي و العقلي ونزعتة إلى التحرر و الاستقلال ومن هنا ينشأ الإحباط و الصراع الذي تتسم به المراهقة<sup>1</sup>.

### 4.2.3 نظرية فرويد (الاتجاه النفسي الجنسي-السيكودينامي-)

يؤكد أنصار مدرسة التحليل النفسي، أن بنية الشخصية تتعرض لتعديل في طور المراهقة فقد كانت {الأنا} قبل حلول هذه الفترة تشغل مركزا متوسطا بين {الهُو} و{الأنا الأعلى} وتتولى مهمة التوفيق بينهما على نحو يكفل لكل منهما إشباعه المنشود، وطبقا للتصور الفرويدي لسيكولوجية المراهقة فإن وظيفة {الأنا} في هذا الصدد يطرأ عليها نوع من التشويش والاضطراب نتيجة لانخراط الفرد في طور البلوغ ويبدأ {الهُو} في هذا الوقت محكوما أو موجها بتأثير الحفزات الجنسية متخطية مجرد الحصول على اللذة إلى الرغبة في التنازل و التكاثر أيضا.

### 5.2.3 نظرية اريكسون (الاتجاه النفسي اجتماعي)

المراهقة كما يؤكد "اريكسون" في ضوء الاتجاه النفسي الاجتماعي أعنف ما يواجه الإنسان في مراحل تطوره حيث أن الجسد يعود مرة أخرى ليقحم نفسه على الوجود من خلال نموه المفاجئ في الحجم والشكل علاوة على التغيرات الكيميائية (الهرمونية) مما يصيب الشاب بهزة في كيانه تجعله يكاد يفقد التعرف على نفسه فيسأل بإلحاح (من أنا؟) وهنا تبرز مشكلة الهوية التي تكون جوهر الصراع في هذه المرحلة من حياة الإنسان.

### 3.3 مراحل المراهقة:

#### 1.3.3 المراهقة المبكرة (12-13-14 سنة)

حيث أنها قد تظهر قبل أو بعد ذلك تبعا لمعدل سرعة نمو الفرد أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريبا نلاحظ في هذه المرحلة تضائل سلوك الطفل، وتبدأ المظاهر الجنسية و البيولوجية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور<sup>2</sup>.

تبدأ المراهقة المبكرة بالانفصال عن مرحلة الطفولة، ويريد الطفل الذي يكون مستاء من تعيينه و معاملته كمجرد طفل حيث يريد شيئا ما أكبر و مختلف، و غير متأكد على وجه التحديد على ما هو بما أنه غير مرتاح سواء كان ولد أو بنت:

- يظهر الفتى و الفتاة بصورة نموذجية اتجاه أكثر سلبية (يكون ناقدا للآخرين ويشكوا من حياته)
- يصبح مقاوما بصورة أكثر فعالية و ايجابية (يكون مولعا بالجدل و يؤجل الإتقان)
- يبدأ بالتجريب المبكر للممنوع (يختبر القواعد و القيود ليرى ما يمكن أن يكون فعلا مبتكرا) وتقابله في هذه المرحلة فترة التعليم المتوسط<sup>3</sup>.

#### 2.3.3 المراهقة المتوسطة (15-16-17 سنة)

<sup>1</sup> زينب سالم، مرجع سبق ذكره، ص104

<sup>2</sup> رضا المصري و فانتن عمارة، المراهقة بلا إرهاق، طبعة 1، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، الجزائر، 2010، ص14

<sup>3</sup> صلاح الدين العمري، مرجع سبق ذكره، ص187

يشعر المراهق في هذه المرحلة بالنضج الجسمي، و الاستقلال الذاتي نسبيا حيث يمتلك المراهق في هذه المرحلة الطاقة الهائلة و القدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، وتقابل هذه المرحلة فترة التعليم الثانوي، وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة، ويقترب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسية<sup>1</sup>

### 3.3.3 المراهقة المتأخرة (18-19-20-21 سنة)

تتميز هذه المرحلة بشعور المراهق ب القوة و الاستقلالية، حيث يلتحق المراهقون بالجامعة و من ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم الذي يتعلق بالحياة المهنية و الزواج، و يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية و التنسيق فيما بينهما، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة<sup>2</sup>. وتتميز هذه المرحلة برسم المراهق لمعالم هويته و شخصيته و ثقته بنفسه و احترامه للقواعد السلوكية و الاستقلالية باتخاذ القرارات. ويعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد و هذا التصرف يكون مفاجئا لهم، إذ يعتقدون أن الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى القيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذ أحسن الأهل التصرف<sup>3</sup>.

### 4.3 خصائص الفئة العمرية (12-15 سنة)

#### 1.4.3 النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في بداية المراهقة بعدم الانتظام و السرعة وهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع كتفيه واشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه،وقدميه وخشونة صوته وظهور للحية و الشارب ومختلف الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغييرات الفسيولوجية كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ و ارتفاع الضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغييرات محاولات المراهق التكيف بها<sup>4</sup>.

ومن خصائص المراهق في هذه المرحلة:

- \* يحدث نمو سريع و مفاجئ في الطول و الوزن و الهيكل العظمي.
- \* اتساع الكتف و الصدر بالنسبة للذكور.
- \* تحدث أكبر زيادة في الطول متأخرة مدة عامين تقريبا عند الذكور، بينما تحدث هذه الزيادة عند البنات في الفترة التي تسبق أول حيض.
- \* تتغير ملمح الفرد نتيجة للنمو السريع حيث يصبح الفم واسع و الفك العلوي ناميا أكثر من الفك السفلي<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، طبعة 2، الإسكندرية، 2001، ص 245

<sup>2</sup> رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 1، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997، ص 356-357

<sup>3</sup> عبد الحميد شاذلي، مرجع سبق ذكره، ص 246

<sup>4</sup> مجدي احمد محمد عبد الله، النمو النفسي بين السوي و المريض، طبعة 1، دار المعارف الجامعية، مصر، 2003، ص 256

<sup>5</sup> بوحوش وداد و قديسة فدوى، محاضرات مقياس علم النفس النمو للطفل و المراهق، ارسال خاص ببرامج التكوين عن بعد، المدرسة العليا للأساتذة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، 2006-2007، ص 64

## 2.4.3 النمو العقلي:

ينمو عقل الإنسان منذ ولادته نموا مطردا، يتبع هذا النمو تطورا في فهم الطفل وتعبيره وتصرفاته ومدركاته، وما نحن بصدد معالجته هنا هو خصائص النمو في فترة المراهقة التي تقابل العمليات الشكلية في نظرية "جان بياجيه"

- مرحلة العمليات الشكلية من 11 سنة وما بعدها:

تمثل مرحلة المراهقة بداية تفكير العمليات الشكلية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة و المراهقة، ويستطيع المراهق العادي أن يتناول بسهولة أنواع كثيرة من الأعمال العقلية أو المشكلات التي قد يجدها طفل العشرة أمرا متعذرا، إلا أن المراهق خلال مرحلة العمليات الشكلية يصبح أكثر تقدما و نضجا من الناحية المعرفية عن ذي قبل، حيث يصل التركيب العقلي إلى أعلى درجة من الاتزان في نهاية مرحلة العمليات الشكلية، ويصل المراهق إلى تفكير الراشدين، ويصل فيها الذكاء إلى قمته، إذ تشهد مرحلة المراهقة الطفرة النهائية في النمو العقلي وتشير كلمة "شكلية" إلى نمو شكل التفكير أو بنائه، كما تشير إلى قدرة المراهق على تكوين شكلا معيننا للفروض، يستطيع المراهق في مرحلة العمليات الشكلية القيام بتنظيم الحقائق و الأحداث من خلال استخدام عمليات معقدة من التفكير الرمزي و التجريدي.

كما تزداد قدرة المراهق على حل المشكلات، وتنمو لديه القدرة على الفهم و الاستدراك للعلاقات، كما تنمو القدرة على التذكر بحيث تصبح قدرته على التذكر قائمة على الفهم بدلا من التذكر الآلي، كما تزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن خاصة المستقبل و هذه هي أهم سمات المراهقين خلال مرحلة العمليات الشكلية<sup>1</sup>.  
ومن خصائص المراهق في هذه المرحلة:

- \* عدم التماثل بين سرعة النمو الجسمي و النمو لانفعالي، مما يؤدي إلى لاضطراب وعدم الثبات.
- \* تذبذب الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و اتجاهات متناقضة أحيانا.
- \* الميل إلى الخجل و لانطواء أحيانا، وقضاء المراهق بعض من و وقته في جو من أحلم اليقظة أحيانا أخرى.
- \* زيادة الحساسية و لانفعالية، فيضطرب و يشعر بالقلق لما يعترضه من نمو جسمي.

## 3.4.3 النمو الانفعالي:

في الواقع لا يوجد تعريف محدد جامع مانع للانفعال إلا أن بعض علماء النفس يعرفون الانفعال على أنه حالة شعورية مثل الخوف و الغضب و السرور و الحزن و الحقد و الحب و العطف و السعادة والاشمئزاز والبعض الآخر يعرف الانفعال على أنه حالة عضوية داخلية و يمكن تلخيص حياة المراهق الانفعالية فيما يلي:

- المراهق شديد القلق نظرا لتغيرات الجسمية التي يمر بها وإحساسه بالفرق بينه و بين الآخرين مع اختلال توازنه الجسمي.
- رغم حاجة المراهق الماسة إلى التوجيه إلا أنه ينقد الكبار لشدة ويميل إلى فقد الثقة بالمعايير التقليدية للأسرة، و يحاول تحدي السلطة الأبوية مما يسبب قلقا شديدا للوالدين.

<sup>1</sup> عصام نور سرية، سيكولوجية المراهقة، طبعة 1، الدار الدولية للكتاب، الإسكندرية، مصر، ص 23-24

- الرغبة في الاستقلالية وإثبات الذات
- يميل المراهقون نحو المثالية، ولهذا نستطيع أن نستشيرهم بالأعمال و الكلمات العظيمة، ولوسائل الإعلام المختلفة كالسينما و التلفزيون والإذاعة أثر كبير عليهم
- قد يحتاج المراهق إلى أن يحصل على العزلة لبعض الوقت و يجب إتاحة هذه الفرصة لهم لتأمل والتفكير مع مراعاة عدم الإسراف الذي يؤدي إلى أحلام اليقظة .
- تختفي في هذه المرحلة جماعات الأطفال التي توجد أثناء مرحلة المدرسة الابتدائية و يحل محلها اتخاذ المراهق لنفسه أصدقاء من نفس الجنس و تدريجياً ينمو الاتجاه نحو مصاحبة الجنس الآخر .
- الحياة مع المراهقين صعبة لميلهم إلى حدة الطبع و الكآبة و كثرة لحساسية والنقد، المبالغة، الشعور بالذات والحيرة.

ويرجع الكثير من الاضطراب في حياة المراهقين تقريبا إلى الآلام الانفعالية النامية فهم يتشبثون بأرائهم لإحساسهم بنفهم ويدافعون عن حقوقهم ولكنه على غير استعداد في الكثير من النواحي لتحمل المسؤوليات<sup>1</sup>.

#### 4.4.3 النمو الاجتماعي:

يبدأ الفرد منذ طفولته الأولى، المران والتدريب على عمليات التكيف مع المجتمع و يكون في هذه التجربة الأولى في كتف الأسرة مع الأب و الأم و الأخوة، فيحاول الطفل أن يرضي هذا المجتمع الصغير و ذلك بالحد من انفعالاته و أنانيته و دوافعه الفطرية حتى يتمكن من الاستحواذ على رضا الأسرة، و بالتالي يمكنه الحصول على الأمن الاجتماعي الذي ينشئه، فالبيئة الأسرية تكون عاملاً هاماً من عوامل تهذيب النزعات العدوانية عند الطفل.

ولكن المراهق يختلف عن الطفل، فقد نمت عقله و تفكيره و اكتسب خبرات عملية و علمية في حياته و حصل على المران و التدريب الكافي و تعلم من المواقف التي تعرض لها كثيراً، فبتفاعله مع الأسرة و المدرسة و المجتمع الخارجي يكون قد كون لنفسه ثقافة و فلسفة عامة في الحياة و يصبح تكيفه مع المجتمع ليس تكيفاً انفعالياً فحسب بل هو تكيف اجتماعي.

والمراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع و تفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته و يحقق استغلاله و فريديته، وإنما نلاحظ مقاومة و ثورة و تمرداً من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع، والمراهق في بداية المراهقة يكون ميالاً بطبيعته للاندماج مع الشلة والامتثال لآرائها محاولاً التخلص من سيطرة الأسرة و نفوذها فيستبدل إخلاصه لأهل بيته بالإخلاص لزملائه و أصدقائه إذا فهذه الجماعة خير متنفس له فعن طريقها يجد الراحة النفسية التي تقيه من عوامل الكبت والإحباط ويشعر بالولاء والاحترام لهذه الجماعة و يندمج تحت لوائها و يتقبل كل ما يصدر عنها مما يجعله يحس بأنه ليس وحيداً في أزمته<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عصام نور السرية، مرجع سبق ذكره، ص 20-21

<sup>2</sup> خليل ميخائيل معوض، مشكلات المراهقة في المدن و الريف، طبعة 1، دار المعارف، مصر، ص 37-38

### 5.4.3 النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما أن حركات المراهق تصبح أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه، كما تزداد الكتلة العضلية لديه، بعدما كان يعاني من :

\* من اضطرابات في حركاته فيتعرض للوقوع أو التعثر أو سقوط الأشياء من بين يديه.

\* يفقد كثيرا من توازنه و تبدو حركاته الناجمة عن العضلات الكبيرة و الدقيقة غير منتظمة لديه، سرعان ما يشعر بالتعب و الإرهاق الجهد.

\* يتصف بالخجل و الكسل و الخمول مما يؤدي إلى اضطرابه و تشويه أدائه<sup>1</sup>.

### 6.4.3 النمو الجنسي:

يؤدي نمو الأعضاء الجنسية في فترة البلوغ إلى تركيز المراهق على مسائل الجنس إلى الحد الذي يشغل معظم وقته و تفكيره فيقارن بين شكل جسمه و أجسام الآخرين من أقرانه من نفس الجسم، فيقرأ بعض الكتب على أمل الحصول على بعض المعلومات عن الجنس، ويلجأ إلى بعض المصادر غير الدقيقة ليشتبع نهمه في هذا الموضوع، مثل الأصدقاء أو الخدم أو الشارع أو الكتب الرخيصة أو أفلام الجنس التي شاعت في السنوات الأخيرة، فتمثل خطرا بالغا على المراهقين في هذه الفترة بالذات، و قد يؤدي بهم إلى بعض الانحرافات الجنسية. و تتمثل المشكلات الجنسية للمراهقين فيما يلي :

- الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن العادة السرية وكيفية التخلص منها
- عدم مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية
- التفكير في الحصول على الزوجة المناسبة له
- الشعور بقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة<sup>2</sup>

### 5.3 الاحتياجات السامية للمراهق:

#### 1.5.3 الحاجات البيولوجية للمراهق:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية الفطرية لدى الإنسان، ولدى المراهق لكونه إنسانا، ويظل المراهق كغيره من الأفراد في حاجة إلى إشباع هذه الرغبات البيولوجية كالجوع، العطش، الراحة، الجنس، درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات، وهذه الحاجات رغم أنها مشتركة بين أبناء البشر جميعا، إلا أن طريقة الإشباع تختلف من فرد إلى آخر، ومن مجتمع لمجتمع، ومن طبقة اجتماعية لأخرى<sup>3</sup>.

#### 2.5.3 الحاجات النفسية الأساسية للمراهق:

<sup>1</sup> بوحوش و داد و قديسة فدوى، مرجع سبق ذكره، ص 64

<sup>2</sup> سامي محمد ملحم، علم النفس النمو، طبعة 1، دار الفكر العربي، الاسكندرية، مصر، 2004، ص 283

<sup>3</sup> عباس محمود عوض، مدخل إلى علم نفس النمو الطفولة-المراهقة-الشيخوخة، طبعة 1، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1999، ص 142-143

فتمثل في الحاجة إلى المركز الاجتماعي والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى تحقيق الانجاز أو التحصيل فالمراهق يعبر عن حاجته على المركز الاجتماعي أو المكانة في المجتمع بأن يسلك سلوك الكبار، فتجد المراهق يدخن تعبيراً عن رغبته في التشبه بالكبار، وتنزع الفتاة إلى لبس الأحذية ذات الكعب العالي وأن تضع المساحيق على وجهها، وتظهر الرغبة أيضاً في تحقيق المكانة الاجتماعية لدى المراهق في إظهار غضبه أو تمرده أو عدم موافقته للشخص الذي يناديه بلفظ ولد.

كما أن الحاجة إلى الاستقلال تظهر بوضوح عند المراهقين عندما يرفضون أن يسأل عنهم آبائهم في المدرسة أما الحاجة إلى الانجاز أو التحصيل يمكن للمدرس النابه أن يستثمر هذه الحاجة، وأهم ما يشبع هذه الحاجة أسلوب المدح و ما يحبطها هو أسلوب الذم و يميل بعض المراهقين إلى أن تكون لهم فلسفة معينة في الحياة فتجدهم يناقشون أمور الدين و الجنس و السياسة<sup>1</sup>.

### 6.3 أنواع المراهقة:

#### 1.6.3 المراهقة المتوافقة :

من سماتها العامة الاعتدال ، الهدوء النسبي والميل الى الاستقرار والاشباع المتزن وتكامل الاتجاهات ، والاتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة اضافة الى التوافق مع الوالدين والاسرة والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة الفرد المراهق والاعتدال في الخيالات واحلام اليقظة .

#### 2.6.3 المراهقة المنطوية:

من سماتها العامة يذكر حامد زهران بعضاً منها يتمثل في :

الانطواء والاكنتاب والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص في المجالات الخارجية والاقتصار على انواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات والنقد والتفكير المتمركز حول الذات ، ومشكلات الحياة والثورة على تربية الوالدين واطافة الى الاستغراق في احلام اليقظة التي تدور موضوعاتها حول الحرمان العاطفي والحاجات الغير مشبعة<sup>2</sup> .

#### 3.6.3 المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوانية والتمرد ضد الاسرة والمدرسة والسلطة العامة ، ويحاول المراهق في هذا النوع من المراهقة بمحاولة الانتقام خاصة من الوالدين عن طريق عناده ، ونلاحظ ايضا الاستغراق في احلام اليقظة وكذا التأخر الدراسي

#### 4.6.3 المراهقة المنحرفة :

تتسم بالانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل والسلوك المضاد للمجتمع ، الانحرافات الجنسية وسوء الاخلاق البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك

<sup>1</sup> عباس محمود عوض، مرجع سبق ذكره، ص144

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي، طبعة 2، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص438-439

**7.3 مشكلات المراهقة:**

ثمة مجموعة من المشكلات العامة التي يواجهها المراهق، ويمكن حصرها في المشاكل الذاتية والمشاكل الموضوعية.

**1.7.3: المشاكل الذاتية: وتتمثل فيما يلي<sup>1</sup>****1.1.7.3 مشاكل الذات والجسد:**

يهتم المراهق بذاته كثيرا إلى حد النرجسية، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفسولوجية التي تتاب جسمه بشكل تدريجي. كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة التي تكشف له حقائق شخصيته.

**2.1.7.3 المشاكل الناجمة عن الخوف:**

يعاني المراهق مخاوف عدة، مثل: خوفه من والديه، وخوفه من مدرسيه، وخوفه من الإدارة، وخوفه من السلطة وخوفه من الفشل التربوي، وخوفه من الإخفاق في الحياة، وخوفه من حاضره ومستقبله، وخوفه أيضا من البطالة ناهيك عن مخاوف أخرى تتعلق بدراسته وواجباته ومشاكل أسرته.

**3.1.7.3 المشاكل العاطفية والجنسية:**

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية وانفعالية؛ بسبب ميله إلى الجنس الآخر، إذ يدخل في علاقات حب رومانسي مع الفتاة التي يحبها، وغالبا ما يكون هذا الحب الأول مثاليا وأفلاطونيا، تتعقد فيه العواطف، وتهيج فيه المشاعر الحارة الصادقة والبريئة، ويمكن أن تحدث هذه العلاقة الأولى صدمات عاطفية وانفعالية؛ بسبب الخلافات وتباين وجهات النظر التي يمكن أن تحدث بين المراهقين.

**4.1.7.3 مشكلة عدم التوافق النفسي:**

يعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق والمراهقة، ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية، مثل: القلق، والضيق، والارتباك، والحزن، والبكائية، وشدة الانفعال، وعدم الأمان، وغياب الاستقرار، واضطراب علاقاتهما مع الأفراد، وكثرة المخاوف الذاتية والموضوعية.

**2.7.3 المشاكل الموضوعية: وتتمثل فيما يلي<sup>2</sup>****1.2.7.3 مشاكل المراهق مع الأسرة:**

يعاني المراهق كثيرا من المشاكل على مستوى الأسرة، كمشكلته مع والديه (الأب والأم) وإخوته الصغار والكبار. وغالبا ما تندرج مشكلته مع والديه ضمن ما يسمى بصراع الأجيال واختلاف وجهات النظر، وعادة ما يكون صراع الأسرة مع المراهق أو المراهقة حول الدراسة، أوقات الفراغ، تضييع الوقت، التأخر عن البيت والتقصير في الواجبات التربوية، والفشل المدرسي.

**2.2.7.3 مشاكل المراهق مع المجتمع:**

<sup>1</sup> جميل حمداوي، المراهقة خصائصها ومشكلاتها وحلولها، بدون طبعة، بحث مقدم من طرف شبكة الألوكة، الناظور، المغرب 2000، ص56

<sup>2</sup> جميل حمداوي، نفس المرجع، ص61

تقوم علاقة المراهق بالمجتمع على أساس التفاهم والتواصل والعطاء المتبادل، والانفتاح على التجارب المجتمعية، والخوض فيها بشكل إيجابي. ويعني هذا أن كل تقصير وظيفي ينتج عن عدم التوافق الاجتماعي قد يدفع المراهق إلى الانكماش والعزلة والانطواء واليأس والتشاؤم، أو الإحساس بالنقص والدونية والتهميش.

### 3.2.7.3 مشاكل المراهق مع المدرسة:

ثمة مشاكل عدة يعيشها المراهق ناتجة عن علاقاته بمدربيه وزملائه وأصدقائه في الدراسة وعلاقاته مع الإدارة التربوية، مثل: تقصيره في إنجاز واجباته المدرسية، والتأخر عن وقت الدراسة، أو التغيب المكرر، أو استخدام العنف والشغب والقوة مع زملائه في الفصل الدراسي، أو الاعتداء على تلميذات وطالبات الفصل، أو سب المدرسين وشتمهم وأهانتهم أو نشر الفوضى داخل المؤسسة.

### 8.3 وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع، اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنة لما يعمل كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمل ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه. فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كالأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية<sup>1</sup>.

### 9.3 البرامج والأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة:

ويلخصها محمد سعيد عزمي فيما يلي:

- تمارين بدنية تقنتي بالقوام وتكسبهم اللياقة البدنية، وتنمي التوافق العضلي العصبي
- حركة الرشاقة والمرونة تعمل على إكسابهم المرونة والرشاقة وتنمي التوافق العضلي العصبي

<sup>1</sup> دراسة قريوسي حمزة وبناي محمد، أثر الألعاب الشبه رياضية في تطوير التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط، مقدمة لنيل شهادة ماستر، جامعة جلالى بونعام، خميس مليانة، 2014-2015، ص39



- الألعاب التمهيدية و الشبه رياضية لإكسابهم اللياقة البدنية لممارسة الألعاب الكبيرة بكرة اليد وكرة القدم
  - مسابقات في ألعاب القوى كالجري والوثب والرمي<sup>1</sup>.
- كما أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي المدرسي وسيلة تربية لما لها من تأثير ايجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث إكسابهم القيم الأخلاقية و الروح الرياضية و قيم اللعب النظيف والالتزام بالقوانين وقواعد اللعب وتحمل المسؤولية.

---

<sup>1</sup> محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، بدون طبعة، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص39

## خلاصة:

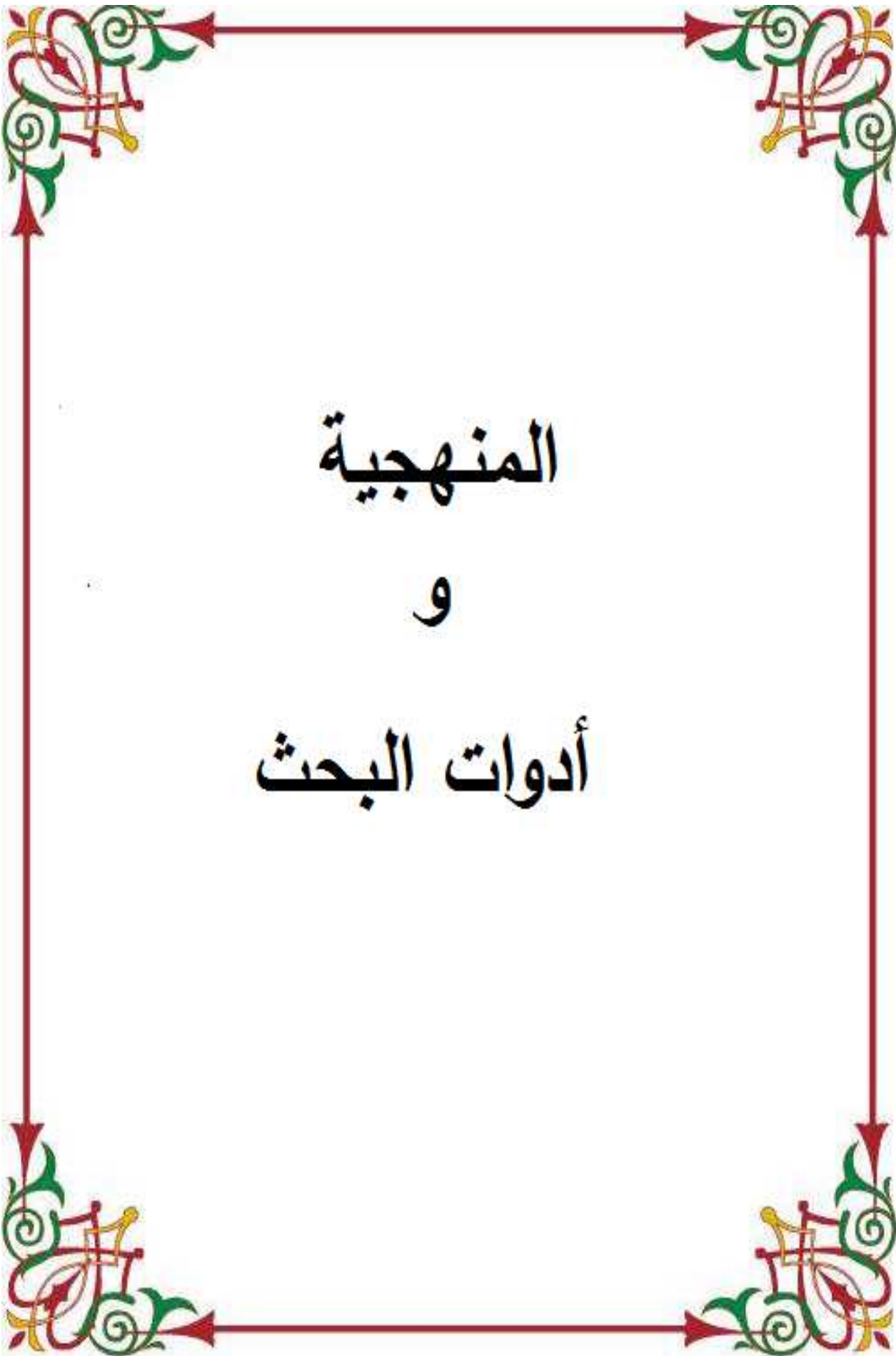
لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديد زمنيها والتعريف بأنواعها وخصائصها التي تتميز بها هذه المرحلة كما تطرقنا لمختلف النظريات المفسرة لها والاحتياجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية والانفعالية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف و العزلة كما تطرقنا إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها المراهق في هذه المرحلة.

وفي الأخير يجب توفير الرعاية في جميع المجالات الصحية، النفسية، البدنية وكذلك الحركية والعقلية والانفعالية بشكل مدروس فالمراهق يشعر بالحاجة القوية إلى احترام الغير له كم يشعر بالحاجة للاستقلالية العطف، الاحترام والأمن.



# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع



المنهجية

و

أدوات البحث

**تمهيد :**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.<sup>1</sup>

لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بمحاور دراستنا هذه و ذلك بتناول أهم الجوانب من المنهج المتبع، والدراسة الاستطلاعية وأهم نتائجها ومجتمع بحثنا وعينته وخصائصها، وشرح الدراسة وكيفية دراستها والأساليب الإحصائية المتبعة.

**1.4 المنهج المتبع:**

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه"<sup>2</sup> .

ويعرف المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، فالمنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم.

فالمناهج أو طرق البحث في الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع، ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية على حسب كل موضوع وملائمته للمنهج المتبع لذلك يستند الباحث لمنهج معين دون سواه على طبيعة الموضوع الذي يختاره وفي دراستنا هذه و نظراً لطبيعة المشكلة المطروحة، نرى أن المنهج المتبع التجريبي لكونه يساعدنا للحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

**2.4 أدوات البحث :**

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجح الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

**1.2.4 المسح المكتبي:**

التي يصطلح عليها ب" الببليوغرافية" 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.

<sup>1</sup> فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية ، انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديمية ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص ، 231 .

<sup>2</sup> رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002 ، ص 119 .

## 2.2.4 الاختبار:

لا يوجد هناك تعريف مقنع للاختبار و كلمة اختبار عادة ما توحى في الذهن أنه عبارة على سلسلة من الأسئلة المقننة التي تعرض على شخص معين ويطلب منه الإجابة عنها كتابة أو شفويا، إلا أن هناك بعض الاختبارات التي لا تتطلب من المفحوص إجابة معينة وإنما تتطلب منه أداء حركيا أو مجموعة من الأداءات الحركية

## 1.2.2.4 الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشى تابلر: "أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار"<sup>1</sup> ولغرض التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (01) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9، تبين أن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، وذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

## 2.2.2.4 الثبات :

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية<sup>2</sup>. بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 10 تلاميذ من متوسطة محمد شلال اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط سيبرمان وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولة مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (01)

## 3.2.2.4 الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي و آخرون، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1996ص321

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ص 75

<sup>3</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سبق ذكره، ص145

## 4.2.2.4 نتائج التجربة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس دقة التمرير ودقة التسديد، وكذا التنطيط بالكرة واستقبال، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط سبيرمان وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة سبيرمان الجدولية
اختبار التمرير	20	0.82	0.90	0.05	0.68
اختبار الاستقبال	20	0.88	0.93	0.05	0.68
اختبار التنطيط	20	0.93	0.96	0.05	0.68
اختبار التسديد	20	0.7	0.83	0.05	0.68

جدول رقم: ( 01 ) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

## 3.4 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>1</sup>

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ، تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا لأن الأستاذ هو الذي اختار القسمين و تمثلت في عينتين ضابطة وتجريبية:

## 1.3.4 العينة التجريبية :

تتكون من 20 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 سنة، بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.

## 2.3.4 العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مرجع سبق ذكره، ص 191 .



**4.4 الحدود المكانية والزمنية :****1.4.4 المجال الجغرافي :**

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى متوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى

**2.4.4 المجال الزمني :**

استغرقت فترة العمل من 2016/03/15 إلى غاية 2016/04/15 ، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/03/15 ودامت مدتها 60 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/04/12 وبحجم ساعي قدره ساعتين و نصف في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي 45 دقيقة موزعة 3 أيام في الأسبوع، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/04/15 ودامت مدتها هي الأخرى 60 د لكل عينة كذلك.

**5.4 المتغيرات المستعملة :** يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين :

**1.5.4 المتغير المستقل:** وهو العلاقة بين السبب و النتيجة، أي العامل المستقل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. وفي موضوعنا المتغير المستقل هو الألعاب الشبه رياضية.

**2.5.4 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 المتغير المستقل. والمتغير التابع في موضوعنا هو المهارات الحركية.

**6.4 صعوبات البحث:**

- عدم السماح لنا بإجراء الدراسة الميدانية في بعض المتوسطات.
- عدم إعطاءنا المدة الكافية في المؤسسة التي أجرينا فيه دراستنا التطبيقية من أجل تطبيق البرنامج.
- رفض بعض الأساتذة تعاون معنا أثناء قيامنا بتطبيق البرنامج.
- رفض بعض التلاميذ الحضور من أجل الخضوع للبرنامج مما دفعنا إلى استبدال أفراد العينة عدة مرات.

## 7.4 الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

## 1.7.4 المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

## 2.7.4 الانحراف المعياري

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج } (س - \bar{س})^2}{ن-1}} \quad \text{بحيث:}$$

ع: الانحراف المعياري

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي.

س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار) .

ن : عدد العينة .

## 3.7.4 اختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$ت = \frac{|\bar{س}_2 - \bar{س}_1|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن-1}}} \quad \text{بحيث:}$$

س 1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة.

ع 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

4.7.4 معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$r = \frac{6 \text{ مج ف}^2 - 1}{n(n-2)} \quad \text{بحيث :}$$

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

5.7 الصدق:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الثبات

$$ص = \sqrt{\frac{\text{الثبات}}{\text{صدق الاختبار}}}$$

5.7.4 معالج البيانات SPSS:

برنامج حاسوب بالإنجليزية SPSS والحروف هي اختصارات (Statistical Package for the Social Sciences) ومعناها الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. أول نسخة من البرنامج ظهرت عام 1968 يعتبر البرنامج من أكثر البرامج استخداما لتحليل المعلومات الإحصائية في علم الاجتماع، ويستخدم اليوم بكثرة من قبل الباحثين في مجال التسويق والمال والحكومة والتربية ويستخدم أيضا لتحليل الاستبيانات وفي إدارة المعلومات وتوثيق المعلومات.

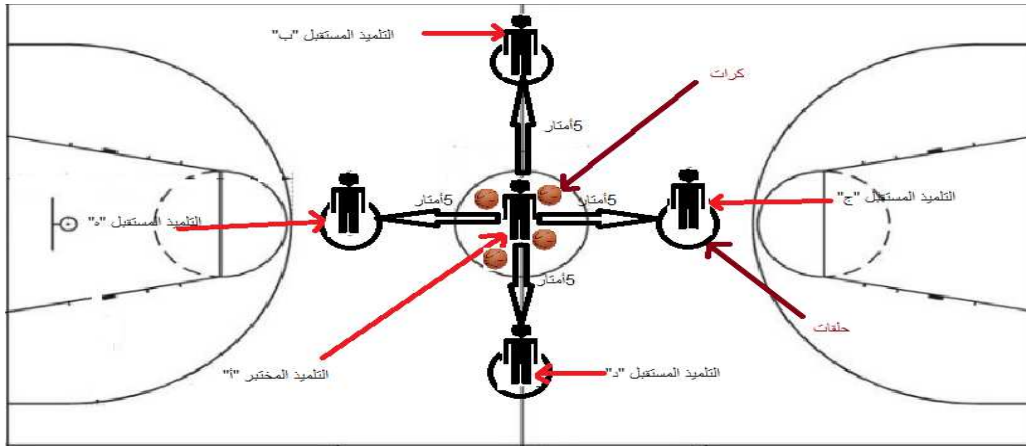
## 4.8 الاختبارات المستعملة:

## الفرضية الأولى:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين و تطوير مهارتي التمرير و الاستقبال

## الاختبار الأول:

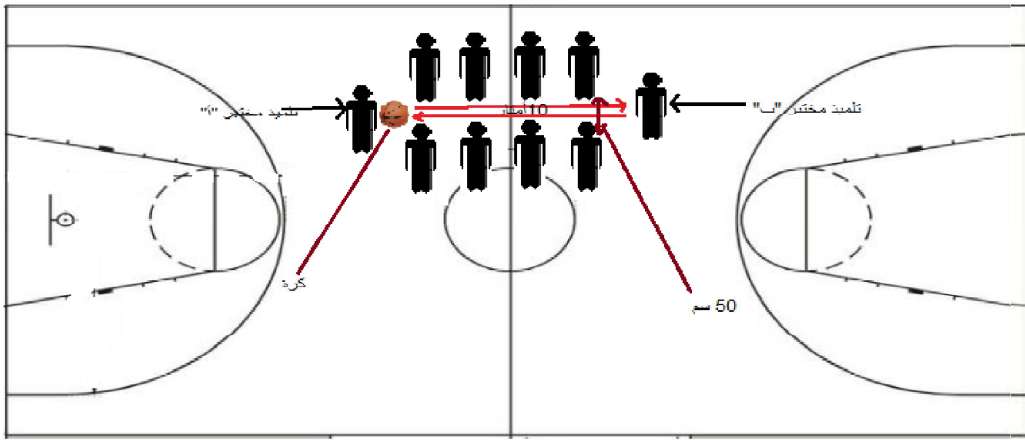
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير عند تلاميذ الطور المتوسط
- الأدوات المستعملة: حلقات، كرات
- طريقة الأداء: يقف التلميذ المختبر "أ" في وسط الملعب و بجانبه أربعة كرات و من على بعد 5 أمتار من جوانبه الأربعة توضع حلقات و داخل كل حلقة يقف تلميذ مستقبل للكرة "ب"، "ج"، "د"، "هـ" حيث يقوم التلميذ "أ" بتمرير الكرات باتجاه التلاميذ المستقبلين الذين بدورهم يقومون بالاستقبال دون الخروج من الحلقات كما هو موضح في الشكل (1).
- طريقة الحساب: تحسب نقطة لكل تمريرة ناجحة.



الشكل (1) يمثل اختبار دقة التمرير

## الاختبار الثاني:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير عند تلاميذ الطور المتوسط
- الأدوات: كرات
- طريقة الأداء: نقوم بتقسيم التلاميذ إلى فوجين على شكل خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة 50 سم و على امتداد 10 أمتار، ويقوم التلميذين المختبرين "أ" و "ب" بتبادل 4 تمريرات لكل منهما دون أن تلمس الكرة أحد التلاميذ الواقفين كما هما موضح في الشكل (2)
- طريقة الحساب: تحسب نقطة لكل تمريرة ناجحة



الشكل رقم (2) يمثل اختبار دقة التمرير

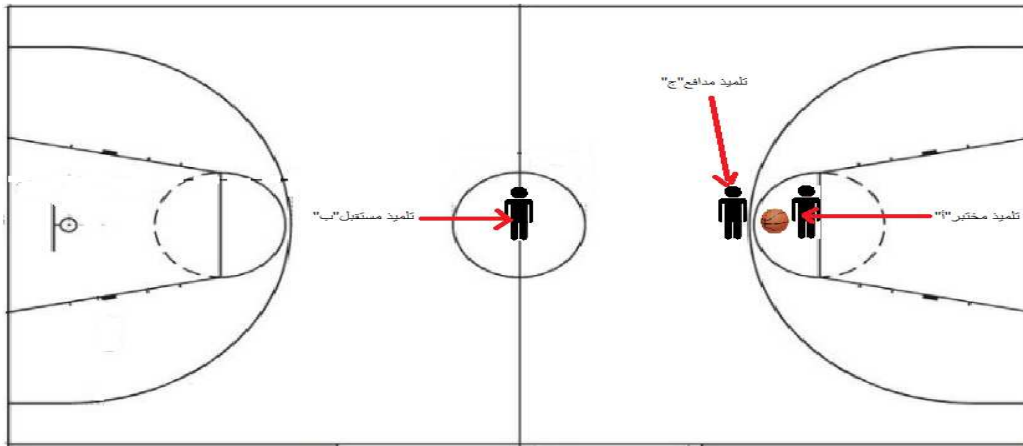
## اختبار الثالث:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير عند تلاميذ الطور المتوسط

- الأدوات: كرات

- طريقة الأداء: يقوم التلميذ المختبر "أ" بالوقوف في دائرة الرمية الحرة و يقابله تلميذ مستقبل للكرة "ب" في منطقة دائرة منتصف الملعب، حيث يقوم التلميذ المختبر "أ" بتمرير الكرة إلى التلميذ المستقبل "ب" و لكن بوجود تلميذ مدافع أو معيق "ج"، حيث يجب أن يمرر الكرة من دون أن يقطعها المدافع و من دون التنطيط أو الخروج من الدائرة ومن دون خروج التلميذ المستقبل أيضا من الدائرة، مع إعطاء الحرية في التمرير و تعطى 4 محاولات كما هو موضح في الشكل (3)

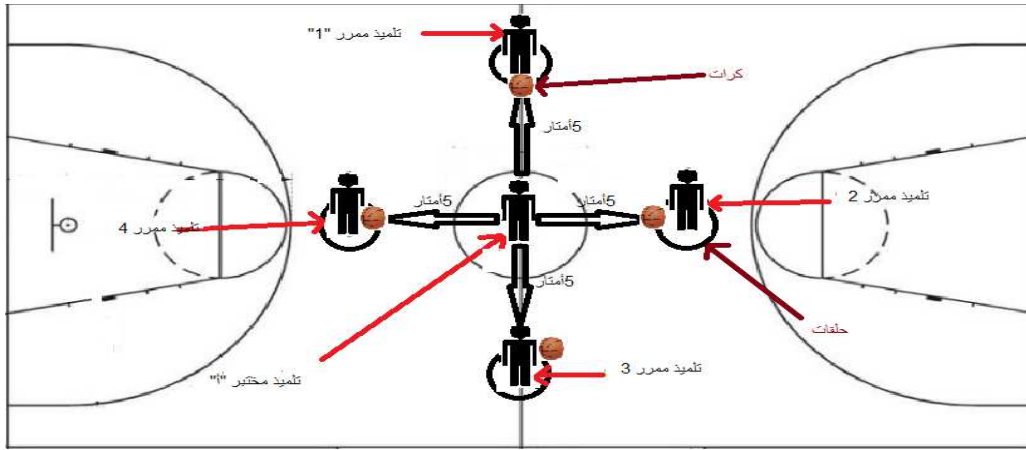
- طريقة الحساب: تحسب نقطة لكل تمريرة ناجحة



الشكل رقم (3) يمثل اختبار دقة التمرير

## الاختبار الرابع:

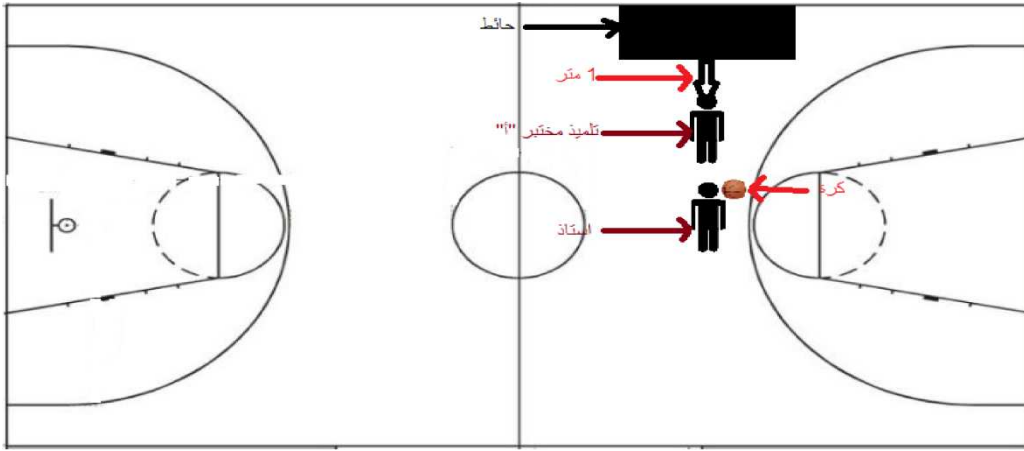
- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الاستلام
- الأدوات: 4 كرات، حلقات
- طريقة الأداء: يقوم التلميذ المختبر "أ" بالوقوف في دائرة منتصف الملعب و على بعد 5 أمتار من جوانبه الأربعة يقف تلميذ "1"، "2"، "3"، "4" للقيام بتمرير الكرة إليه، حيث أن الأستاذ هو الذي يقوم باختيار اللاعب الممرر بالإشارة إلى رقمه كما هو موضح في الشكل (4).
- طريقة الحساب: تحسب نقطة لكل استلام صحيح دون سقوط الكرة.



الشكل رقم (4) يمثل اختبار مهارة الاستلام

## الاختبار الخامس:

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الاستلام
- الأدوات: كرات، حائط
- طريقة الأداء: يقوم التلميذ المختبر "أ" بالوقوف على بعد 1 متر من الحائط و يقوم الأستاذ بالوقوف خلفه و يضرب الكرة مع الحائط، حيث يقوم التلميذ المختبر باستلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط، مع منح كل تلميذ 4 محاولات كم هو موضح في الشكل (5).
- طريقة الحساب: تحسب نقطة لكل محاولة ناجحة يقوم فيها التلميذ باستلام الكرة بشكل صحيح



الشكل (5) يمثل اختبار مهارة الاستلام

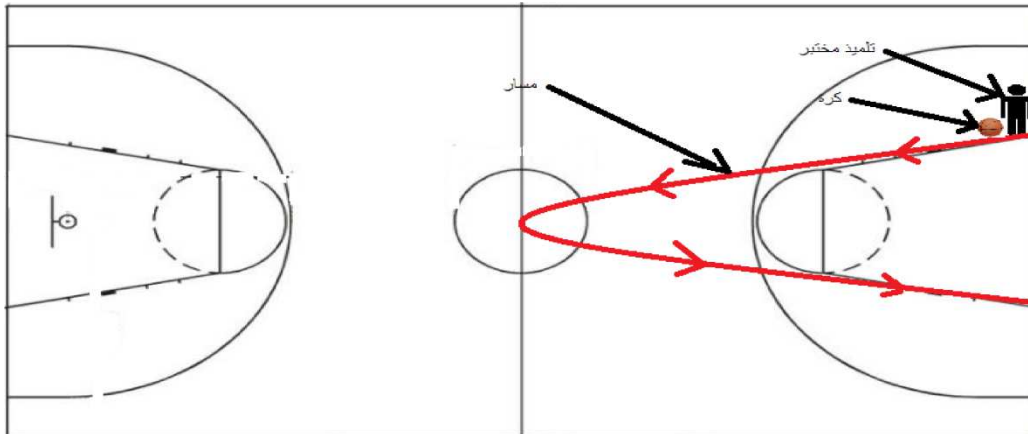


## الفرضية الثانية:

- تساهم الألعاب الشبه رياضية بشكل فعال في تطوير مهارتي التنطيط و التسديد

## الاختبار الأول:

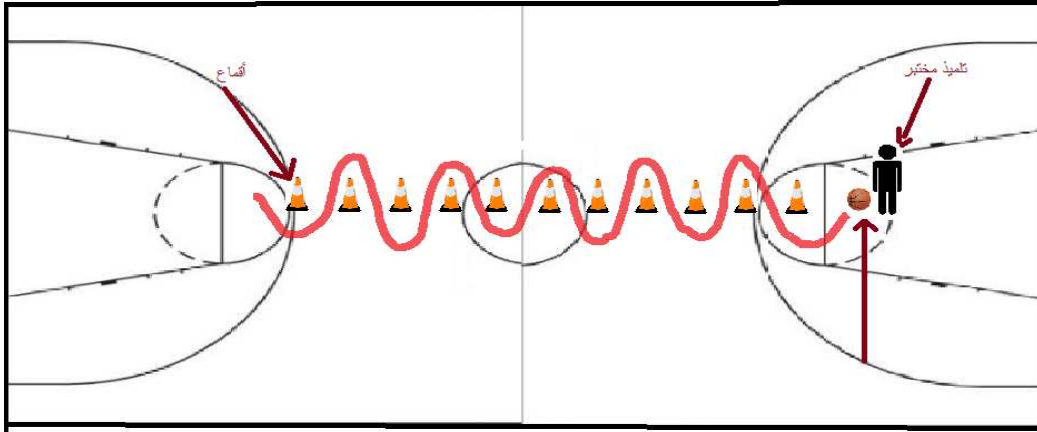
- الهدف من الاختبار: قياس قدرة التحكم بالكرة أثناء التنطيط
- الأدوات المستعملة: كرات
- طريقة الأداء: يقوم التلميذ المختبر بالتنطيط بالكرة من بداية الملعب إلى منتصفه ثم يقوم بالدوران و رجوع إلى نقطة الانطلاق في مسار مستقيم و مع إعطاء الحرية في استخدام اليد، مع حساب الوقت المستغرق كما هو موضح في الشكل (6)
- طريقة الحساب:
- من 0-30 ثا تمنح 4 نقاط
- من 30-40 ثا تمنح 3 نقاط
- من 40-50 ثا تمنح 2 نقاط
- من 50-60 ثا تمنح 1 نقطة
- أكثر من دقيقة تمنح 0



الشكل رقم(6) يمثل اختبار قدرة التحكم بالكرة أثناء التنطيط

## الاختبار الثاني:

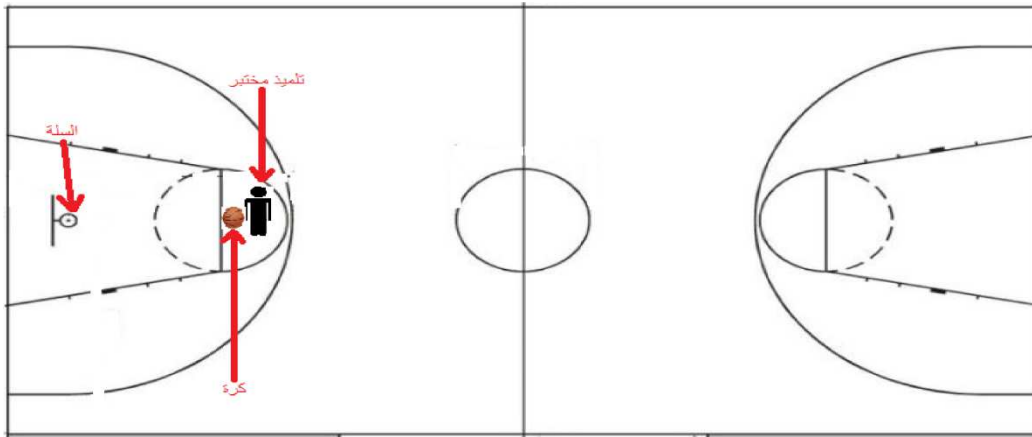
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التنطيط
- الأدوات: أقماع، كرات
- طريقة الأداء: نقوم بوضع 10 أقماع على خط مستقيم المسافة بين القمع و الآخر هي 1 متر، يقوم التلميذ المختبر بالتنطيط بالكرة بين الأقماع باتخاذ مسار متعرج باستخدام كلتا اليدين ( مرة باليد اليمنى، مرة باليد اليسرى) مع عدم إسقاط الأقماع كم هو موضح في الشكل (7)
- طريقة الحساب: تمنح 4 نقاط لمن يجتاز المسلك بدون إسقاط الأقماع و تنقص نقطة عند إسقاط قمع



الشكل رقم (7) يمثل اختبار قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء التنطيط

## الاختبار الثالث:

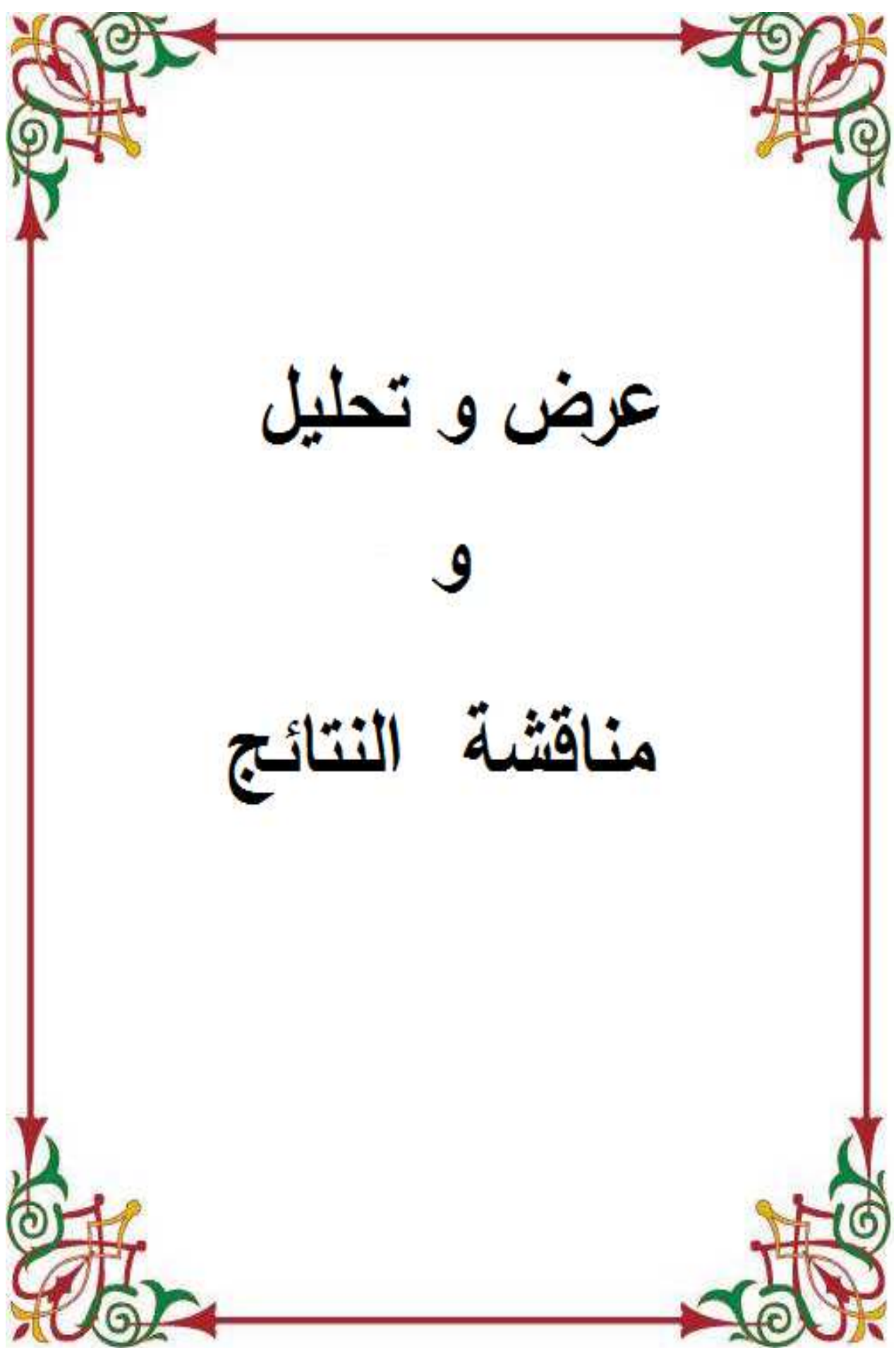
- يهدف الاختبار: قياس دقة التسديد
- الأدوات: كرات، ملعب كرة السلة
- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر في منطقة الرمية الحرة و يقوم بالتسديد نحو السلة مع إعطاء كل تلميذ 4 محاولات، ويكون التسديد بكلي اليدين كما هو موضح في الشكل (8)
- طريقة الحساب: تمنح نقطة لكل سلة محرزة



الشكل رقم (8) يمثل اختبار دقة التسديد



# الفصل الخامس



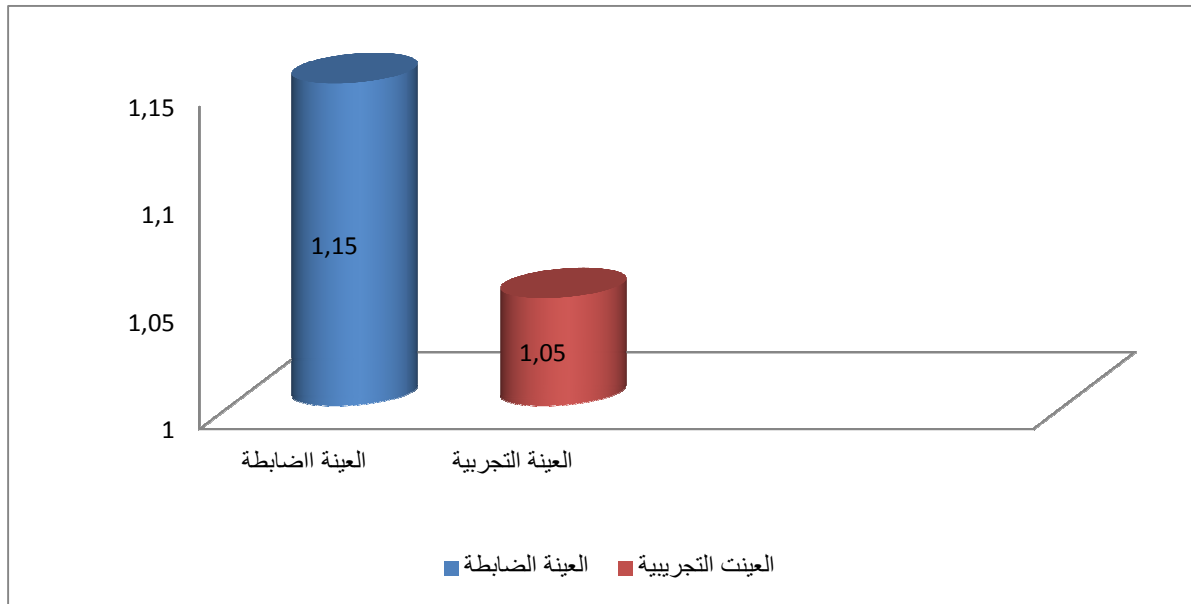
عرض و تحليل  
و  
مناقشة النتائج

نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية المستهدفة (تسديد، استقبال، تنطيط، تمرير)

الاختبار القبلي لمهارة التسديد	الوسائل الإحصائية الاختبارية		العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	العينة التجريبية	العينة الضابطة								
غير دال	19	0.05	20	1.05	0.68	0.40	2.09	0.05	19	غير دال
			20	1.15	0.87					

الجدول رقم (02) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التسديد للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (01)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 1.05، وانحراف معياري يقدر بـ 0.68، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 1.15، و انحراف معياري يقدر بـ 0.87، في حين كانت قيمة " ت " المحسوبة مقدرة بـ 0.40 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في مهارة التسديد مما يوضح وجود تجانس و تقارب في نتائج العينتين

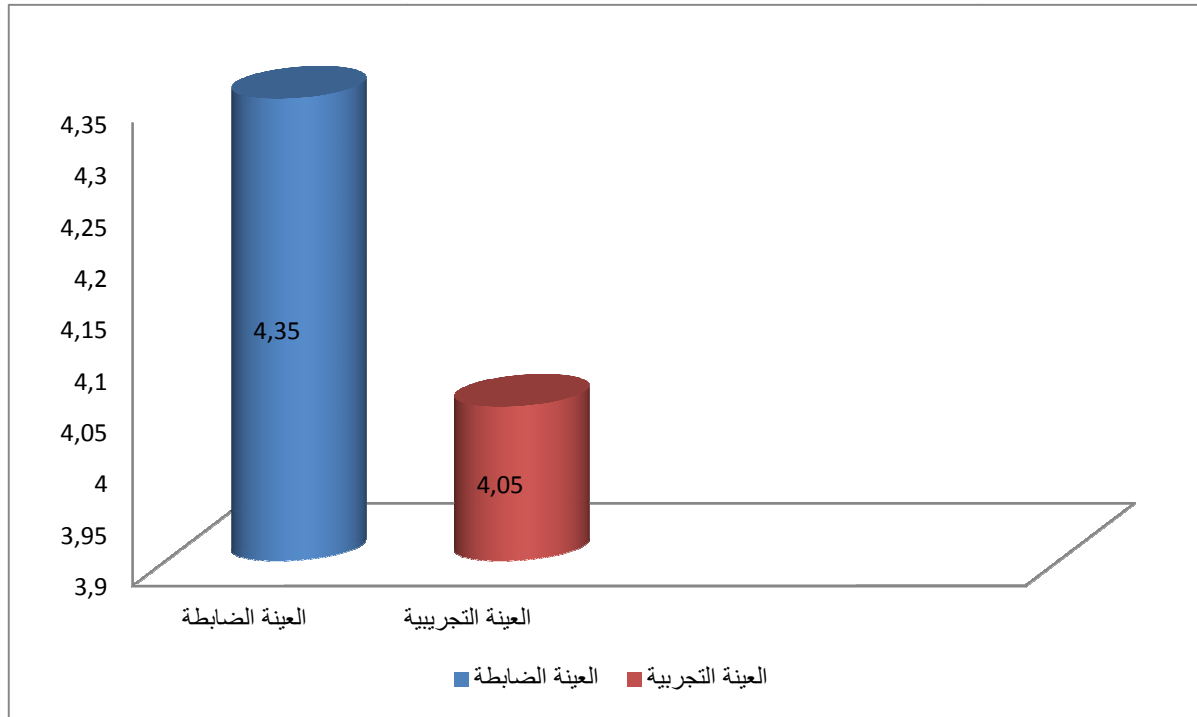


الشكل رقم " 09 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية	الاختبار القلبي لمهارة الاستقبال
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.98	0.75	4.05	20	العينة التجريبية	
					1.13	4.35	20	العينة الضابطة	

### الجدول رقم (03) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القلبي لمهارة الاستقبال للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (02)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القلبي مقدرا بـ 4.05، وانحراف معياري يقدر بـ 0.75، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القلبي متوسطا حسابيا يساوي 4.35، و انحراف معياري يقدر بـ 1.13، في حين كانت قيمة " ت " المحسوبة مقدرة بـ 0.98 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في مهارة الاستقبال مما يوضح وجود تجانس و تقارب في نتائج العينتين

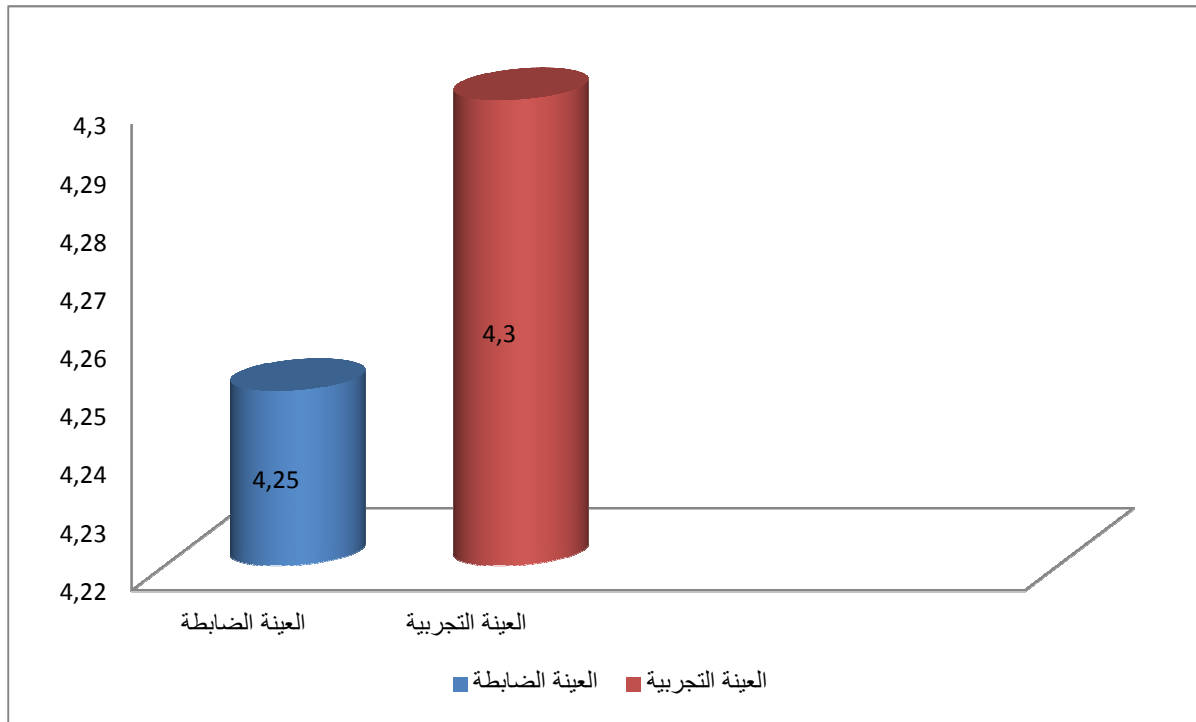


الشكل رقم " 10 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الاستقبال

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التنظي
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.11	1.41	4.3	20	العينة التجريبية	
					1.44	4.25	20	العينة الضابطة	

الجدول رقم (04) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التنظي للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (03)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 4.3، وانحراف معياري يقدر بـ 1.41، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 4.25، و انحراف معياري يقدر بـ 1.44، في حين كانت قيمة " ت " المحسوبة مقدرة بـ 0.11 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في مهارة التنظي مما يوضح وجود تجانس و تقارب في نتائج العينتين



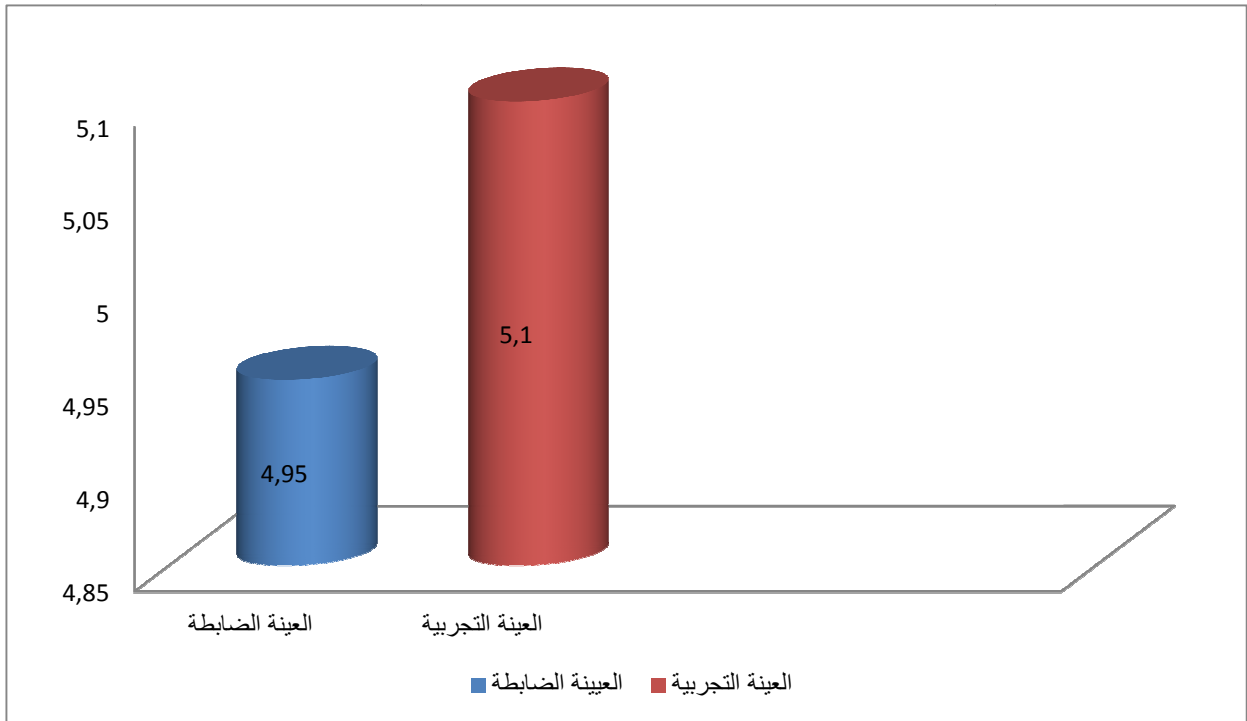
الشكل رقم 11 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنظي



الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التمريض
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.33	1.25	5.1	20	العينة التجريبية	
					1.53	4.95	20	العينة الضابطة	

الجدول رقم (05) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التمريض للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (04)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 5.1، وانحراف معياري يقدر بـ 1.25، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 4.95، و انحراف معياري يقدر بـ 1.53، في حين كانت قيمة " ت " المحسوبة مقدرة بـ 0.33 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في مهارة التمريض مما يوضح وجود تجانس و تقارب في نتائج العينتين



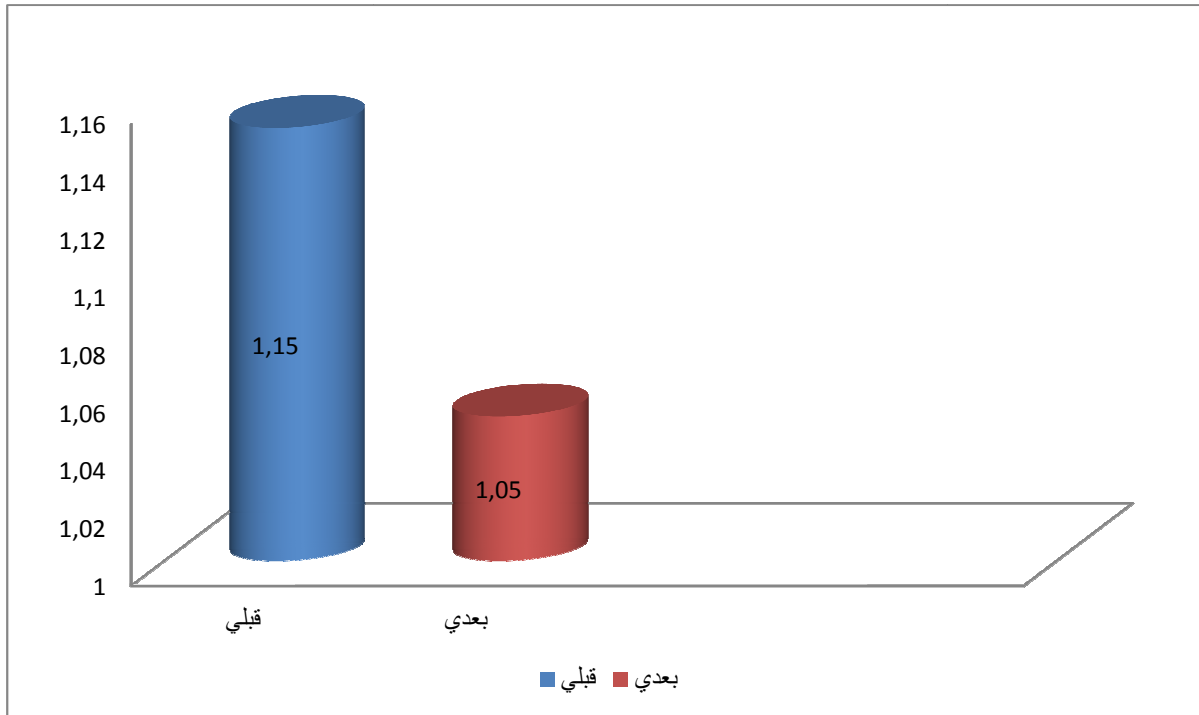
الشكل رقم 12 " يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التمريض

نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة الضابطة في المهارات الحركية المستهدفة (تسديد، استقبال، تنطيط، تمرير)

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العيّنة (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التسديد
غير دال	20	1.15	0.87	0.38	2.09	0.05	19		
	20	0.05	0.75						

الجدول رقم (06) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التسديد للعيّنة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب1.15، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.87، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.05 ، وانحراف معياري يقدر ب 0.75 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت ب 0.38 التي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر ب 2.09 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

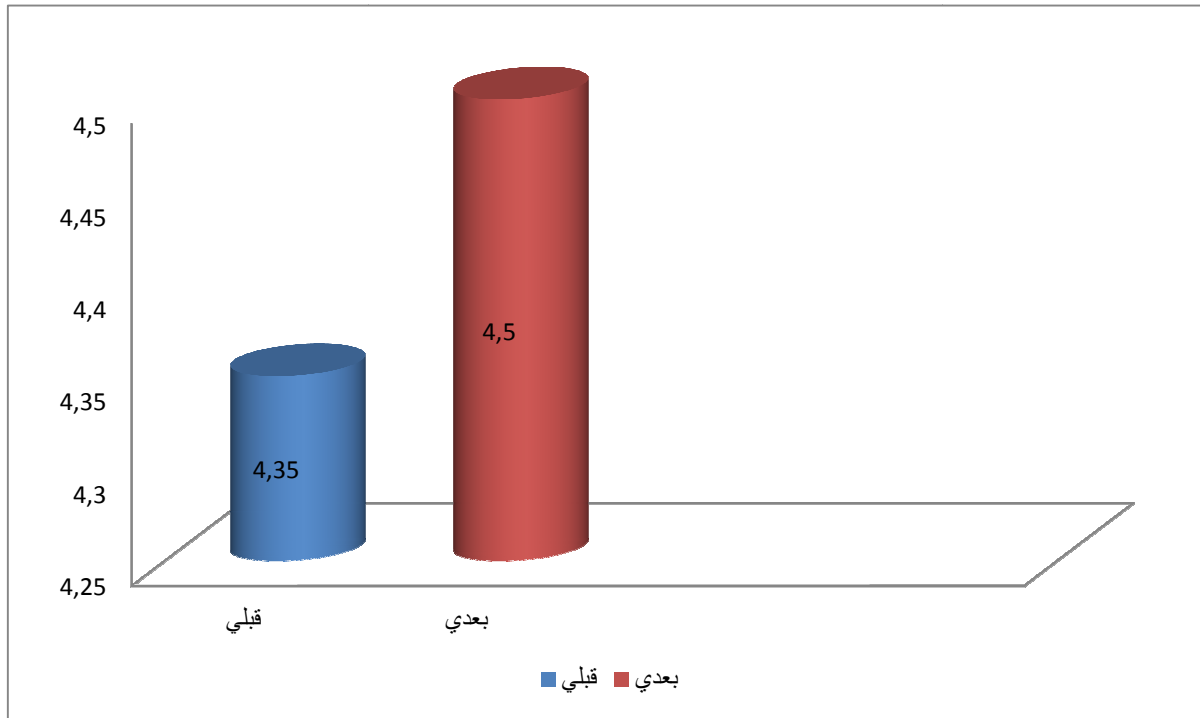


الشكل رقم "13" يبين النتائج القبليّة و البعديّة للعيّنة الضابطة في مهارة التسديد

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية	الاختبار القمي لمهارة الاستقبال
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.46	1.13	4.35	20	قبلي	
					0.88	4.5	20	بعدي	

الجدول رقم (07) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال للعينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (06)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدر ب 4.35، وانحراف معياري يقدر ب1.13، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 4.5، وانحراف معياري يقدر ب0.88، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة ل" ت " المحسوبة مقدرة ب.0 46 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة" ت " الجدولية والمقدرة ب 2.09 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

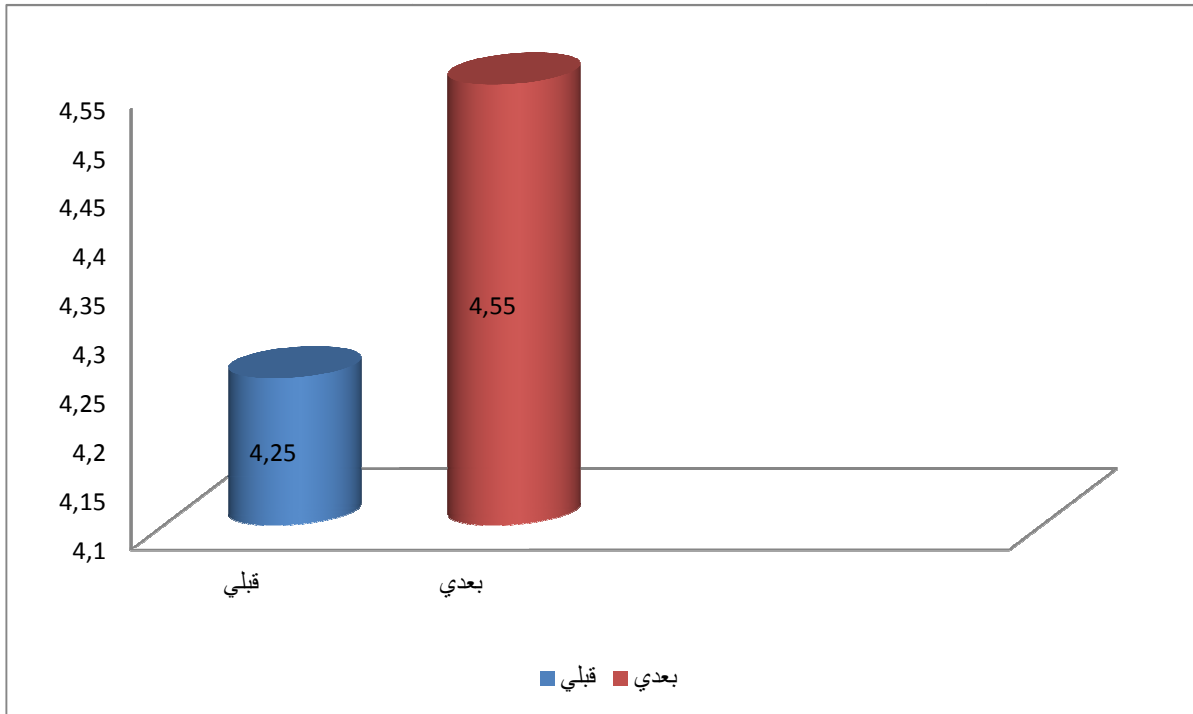


الشكل رقم"14 " يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة في مهارة الاستقبال

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الاحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التنظي
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.73	1.44	4.25	20	قبلي	
					1.09	4.55	20	بعدي	

الجدول رقم (08) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنظي للعينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 4.25، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.44، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 4.55، وانحراف معياري يقدر بـ 1.09، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت بـ 0.73 التي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر بـ 2.09 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

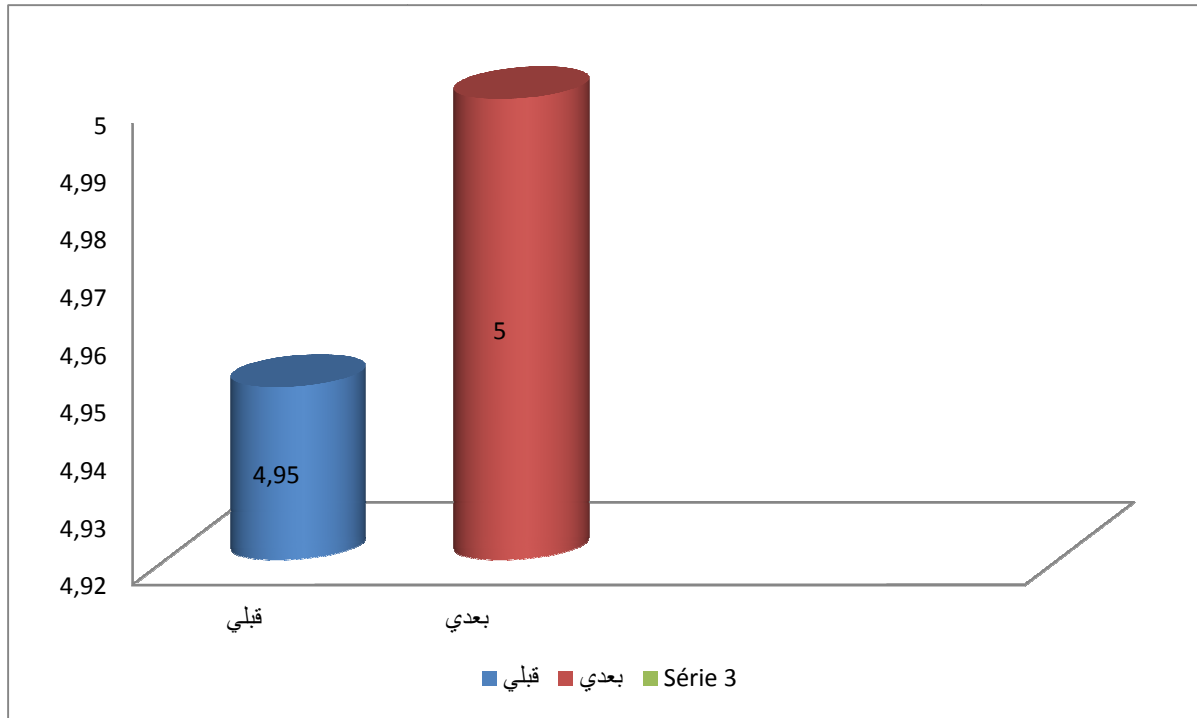


الشكل رقم 15 " يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة في مهارة التنظي

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الاحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التمرير
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.11	1.53	4.95	20	قبلي	
					1.21	05	20	بعدي	

الجدول رقم (09) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير للعينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدر ب 4.95، وانحراف معياري يقدر ب1.53، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 05، وانحراف معياري يقدر ب1.21، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة ل" ت " المحسوبة مقدرة ب0.11 في اختبار " ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة ب 2.09 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. رغم و جود تقارب طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.



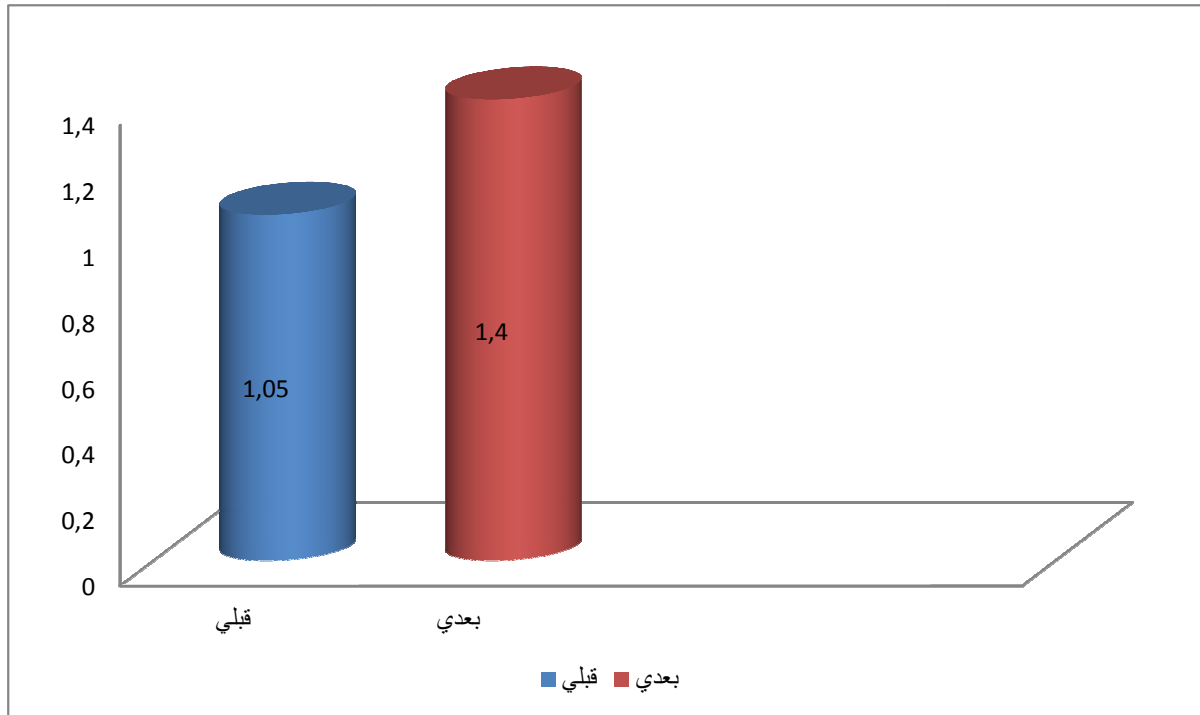
الشكل رقم "16" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة الضابطة في مهارة التمرير

نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة التجريبيّة في المهارات الحركيّة المستهدفة (تسديد، استقبال تنطيط، تمرير)

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية الاختبارات		الاختبار القبلي لمهارة التسديد
								الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
غير دال	19	0.05	2.09	1.53	0.68	1.05	20	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
					0.75	1.4	20			

الجدول رقم (10) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التسديد للعيّنة التجريبيّة

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبيّة في الاختبار القبلي يقدر ب1.05، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.68، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.4 ، وانحراف معياري يقدر ب 0.75 ،.في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت ب 1.53 التي لاتفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر ب 2.09 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و عليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحا دالا في نتائجها ولم تثبت القدرة على أداء الاختبار

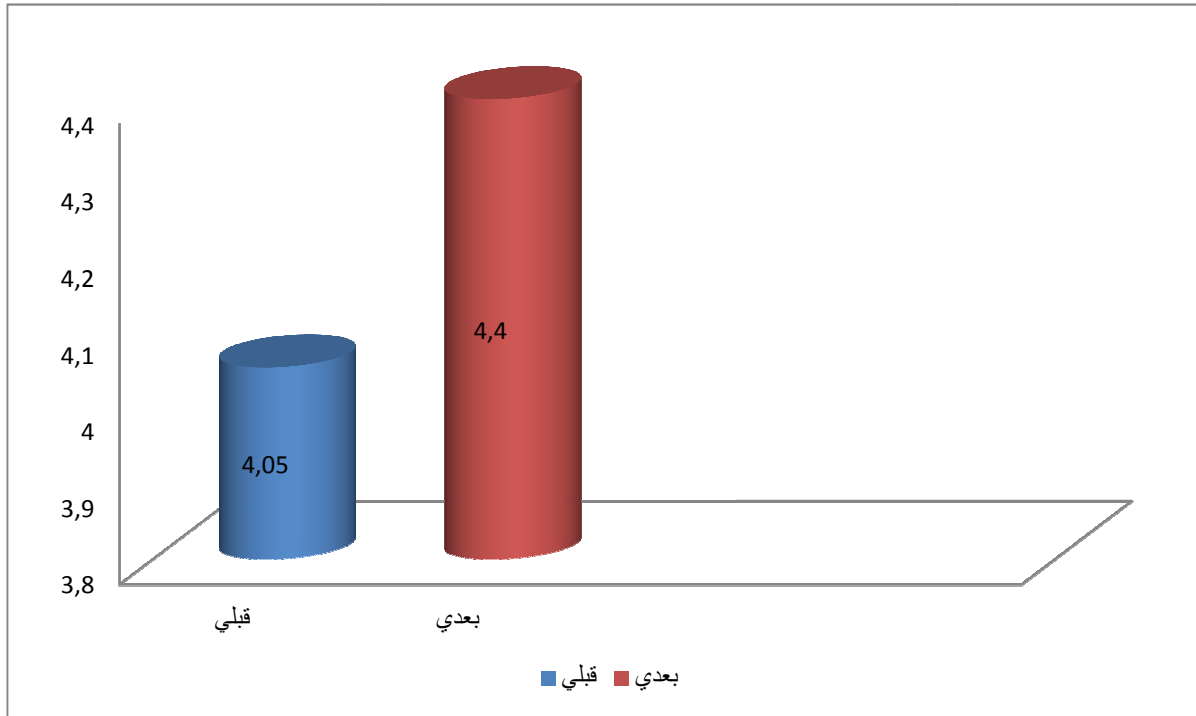


الشكل رقم "17" يبين النتائج القبليّة و البعديّة للعيّنة التجريبيّة في مهارة التسديد

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الاحصائية	الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	1.29	0.75	4.05	20	الاختبار القبلي	
					0.94	4.4	20	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (11) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال للعينة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 4.05، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.75، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 4.4 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.94 ، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت بـ 1.29 التي لاتفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر بـ 2.09 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و عليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحا دالا في نتائجها ولم تثبت القدرة على أداء الاختبار

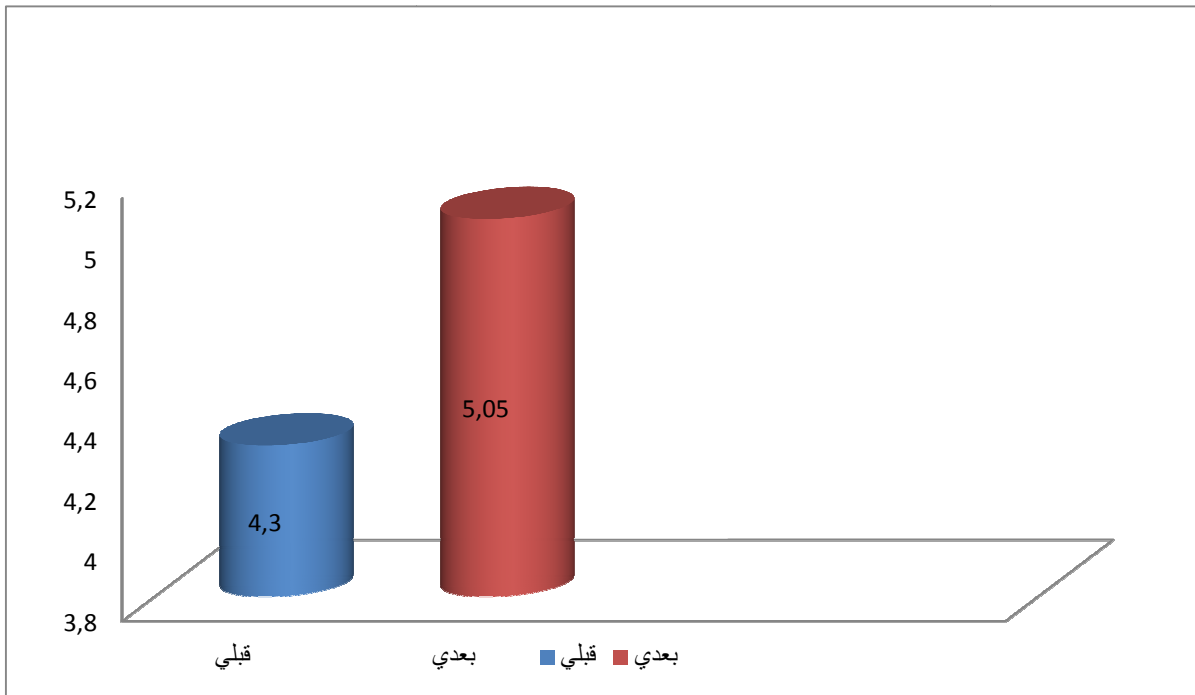


الشكل رقم "18" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مهارة الاستقبال

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التنظير
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	0.73	1.41	4.3	20	الاختبار القبلي	
					1.31	5.05	20	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (12) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التنظير للعينة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 4.3، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.41، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً يساوي 5.05، وانحراف معياري يقدر بـ 1.31، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت بـ 0.73 التي لاتفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر بـ 2.09، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و عليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحاً دالاً في نتائجها ولم تثبت القدرة على أداء الاختبار



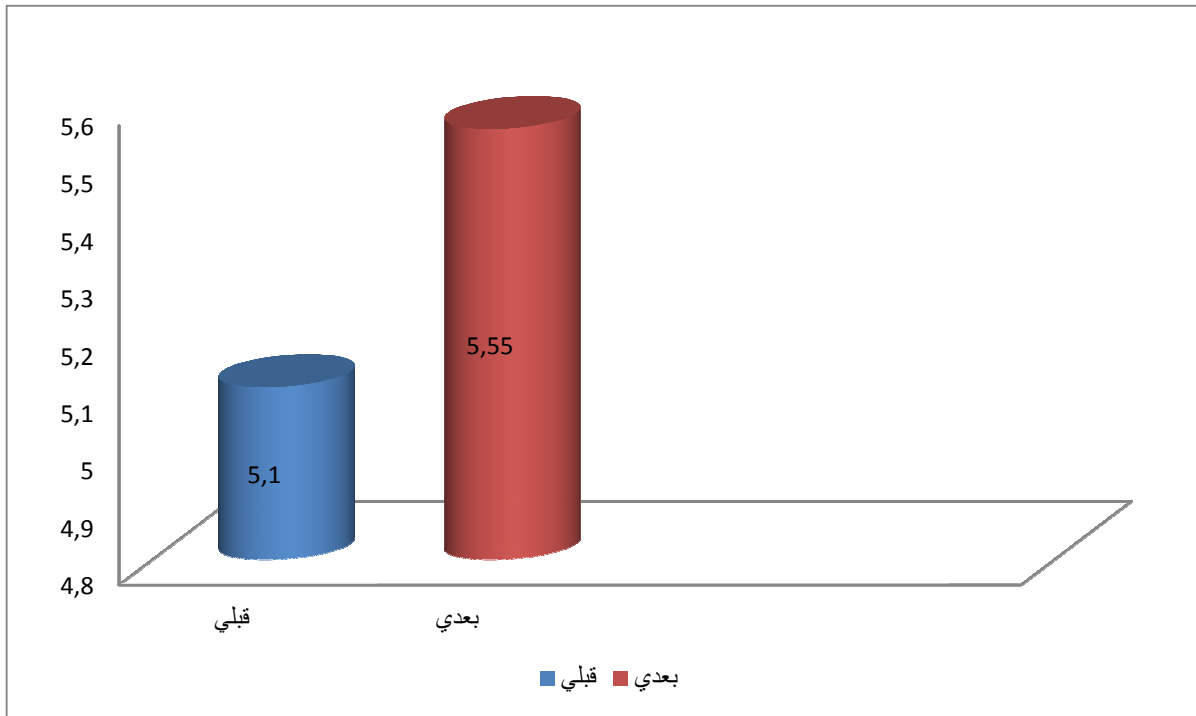
الشكل رقم "19" يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مهارة التنظير



الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الوسائل الاحصائية	الاختبار القمي لمهارة التمريض
								الاختبارات	
غير دال	19	0.05	2.09	1.23	1.25	5.1	20	الاختبار القبلي	
					1.05	5.55	20	الاختبار البعدي	

الجدول رقم (13) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي و البعدي لمهارة التميرر للعينة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 5.1، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.25، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 5.55 ، وانحراف معياري يقدر بـ 1.05 ، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت بـ 1.23 التي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر بـ 2.09 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و عليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحا دالا في نتائجها ولم تثبت القدرة على أداء الاختبار



الشكل رقم 20 " يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية في مهارة التميرر



## مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

بعد أن تم وضع نتائج العينة الضابطة و التجريبية في جداول و أشكال بيانية من أجل تحليل المعلومات و من ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث و التحقق من فروضه وهذا ما يؤكد صالح العساف " اذ يقول أن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية و الكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة و تؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها"<sup>1</sup>

فلقد قمنا بدراسة تستهدف تنمية بعض المهارات الحركية ( التمرير، تنطيط، تسديد، استقبال) في مرحلة المراهقة المبكرة (12-15 سنة) بالاعتماد على الألعاب الشبه رياضية لتحقيق تنمية هذه المهارات.

حيث تتعدد الطرق التي تستخدم لتنمية المهارات الحركية إذ أن المرحلة السنوية التي تناولناها بالدراسة تعد مرحلة التطور الحركي، فوجدنا أن المراهقين في هذه المرحلة لا يشعرون بالدافعية في الأداء إذا كان التعليم أو التدريب على نمط واحد مما دفعنا إلى استخدام الألعاب الشبه رياضية التي تتميز بعدم وجود نمط واحد في تنفيذها مما أضفى مميزات تساهم في الارتقاء بمستوى الدافعية و الشعور بالرغبة في الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في مستوى المهارات الحركية و تذكر **هناء عبد الكريم** في هذا السياق " إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني و البدني و النفسي للاعب"<sup>2</sup>

كما أن التعليم عن طريق اللعب أمر يبعث السرور و المتعة لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية يخلق عندهم الدافعية لزيادة التعلم و يؤكد على ذلك **عبد العاطي محمد أحمد** حيث أشار إلى "أن التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الإمتاع وعن طريق ذلك سيكون العائد نضجاً حركياً ومهارياً متميزاً."<sup>3</sup>

فمن خلال الجداول رقم "1" "2" "3" "4" نلاحظ أن هناك تقارب و تجانس بين عناصر المجموعتين الضابطة و التجريبية في المهارات الحركية المختبرة لأن هذه المرحلة تتميز بالاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تحسن و رقي المهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة حيث تصبح حركات المراهقين أكثر تناسقاً بفضل تطوير ميزة التوافق العصبي العضلي<sup>4</sup>

بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين ومقارنة نتائجه معهم و يذكر في هذا السياق **عبد الرحمان عيساوي** "أن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة و الميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين و هذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> صالح محمد عساف،مدخل إلى البحث في العلوم السيكولوجية،طبعة1، مكتبة العبيكان،الرياض،1995،ص11

<sup>2</sup> دراسة هناء عبد الكريم،تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد،مقدمة لنيل شهادة ماجستير،كلية المعلمين-جامعة ديالى،2002،ص58

<sup>3</sup> عبد العاطي محمد أحمد، كرة اليد للناشئين، بدون طبعة،مطبعة العامري،عمان،1996،ص34

<sup>4</sup> بحوش و داد و قديسة فدوى، مرجع سبق ذكره،ص64

<sup>5</sup> عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو و دراسة النم الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة،دار النهضة العربية،بيروت،1992،ص61

وهذا ما تشير إليه **الين وديع فرج** حيث تشير إلى " أن التلاميذ يميلون في هذه المرحلة إلى التعاون مع الآخرين حتى يتسنى لهم معرفة قدراتهم، وتزداد رغبتهم في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، و يكون لدى الأطفال العزيمة و الإرادة للتمرين على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم على اللعب"<sup>1</sup> وقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة السابق ذكرها نفس نتائجنا كما نلاحظ من خلال الجداول رقم "5" "6" "7" "8" أنه لا توجد فروق معنوية أو دالة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة مما يوضح أن هناك استقرار و ثبات في المستوى، و ذلك راجع إلى إتباع النظام القديم و الكلاسيكي في التدريس الذي يتميز بالملل الذي يؤثر على التلميذ نفسياً و يجعله لا يحقق أي نتائج فيقول **محمد جميل** " أن استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني و البدني و النفسي للاعب"<sup>2</sup> كما أن اختيار التمرينات المختارة من طرف الأستاذ بطريقة عشوائية و بأسلوب غير علمي و غير مدروس تؤثر سلباً على تطوير المهارات الحركية للتلاميذ فيقول **سليمان علي** " أن اختيار التمرين له أهمية كبيرة، إذ أنه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات و المهارات الحركية"<sup>3</sup> ولاحظنا أيضاً بأن معظم الدراسات السابقة و جددت بأنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة أي أن المستوى لم يتطور و ذلك راجع إلى أسلوب و الطريقة المعمول بها من طرف الأساتذة فيرى **lan Woud** " أن أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار الطلاب و قدراتهم العقلية و البدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة و الظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة"<sup>4</sup> كما توضح لنا الجداول "9" "10" "11" "12" الخاصة بمقارنة نتائج اختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بالرغم من إن هذه المجموعة خضعت إلى برنامج تدريبي مقترح، فلقد أظهرت النتائج وجود تحسن حسابي بين الاختبارين (القبلي، البعدي) حيث نلاحظ في الجداول زيادة في المتوسط الحسابي للمهارات المختبرة إلا أن هذه الزيادة ليست دالة إحصائياً و هذا ما يفسر عدم نجاعة البرنامج التدريبي المقترح، و من خلال التحليل و التمعن في النتائج استنتجنا بعض الأسباب التي أثرت سلباً على البرنامج، فقد دام البرنامج المقترح لمدة شهر بمعدل حصتين في الأسبوع أي ما يعادل 10 حصص و هذا الوقت الذي سمح لنا من طرف المؤسسة بالعمل فيه وهي مدة غير كافية لتطوير المهارات الحركية بفضل الألعاب الشبه رياضية ، حيث يرى **أنور الخولي وآخرون** " أن الطفل يحتاج إلى 15 دقيقة يومياً من التربية البدنية من أجل العناية بالنشاط البدني"، وهذا ما أكده **بيان محمود حمودة في رسالة ماجستير تحت عنوان تأثير برنامج للألعاب التعاونية على تحسين الحركات الأساسية للمرحلة السنوية سنوات 5-6 في احد**

<sup>1</sup> الين و ديع فرج، مرجع سبق ذكره، ص 101

<sup>2</sup> دراسة حاتم شوكت إبراهيم الدليمي، تأثير استخدام أسلوب التدريس الأمرّي والتضمين في استثمار وقت درس التربية الرياضية واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب الأول المتوسط، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2007، ص 59

<sup>3</sup> دراسة جنان محمد نوروز سعيد البصراوي، تأثير منهج تعليمي و إعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد و ادخار جهد تعلمها، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2012، ص 92

<sup>4</sup> حاتم شوكت إبراهيم الدليمي، مرجع سبق ذكره، ص 59

مدارس الرياض بعمان " إن الألعاب الشبه الرياضة تكون فعالة و تساهم في تنمية المهارات الأساسية كلما زادت مدة تطبيقها" فمن خلال هذين التعريفين نستنتج أنه لا بد من تعليم التلاميذ بطريقة مطولة أي إخضاع التلاميذ لبرنامج تدريبي من سنة إلى أكثر للوصول إلى النتائج الإيجابية.

وفي ظل مستوى التلاميذ يستلزم لتعلم بعض المهارات تكرارات أكثر لتثبيت المهارة و بما أن الوقت المخصص لا يسمح بذلك، تقل الفرصة المتاحة للتلاميذ من تكرار المهارة مما يؤدي في النهاية إلى ضعف مستوى الأداء كما أن تزايد التلاميذ في ملعب واحد أي أن هناك أستاذان يتقاسمان ملعب المؤسسة نقل عدد التكرارات في التمرين، فيرى شمت " أن من المفروض على المدرسين أو المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع"<sup>1</sup>

وهذا ما يؤكد محمد حسن" يجب أن تنظم عمليات التدريب بحث تضمن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارات لتحقيق أفضل انجاز، و يتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات"<sup>2</sup>

و يذكر نبيل محمود نقلا عن وجيه محجوب" أن الاستمرار في محاولات التعلم يؤدي إلى حدوث التعلم" ونجد أغلب الدراسات السابقة مثل دراسة أشرف فكري مقدمة لنيل شهادة ماجستير بعنوان أثر استخدام ألعاب تمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية لناشئي كرة القدم بجامعة قناة السويس 1997، ودراسة عزة حسن صيام بعنوان تأثير برنامج مقترح للألعاب التمهيدية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة و الكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت 11 سنة، أن البرنامج المقترح دام 12 شهر بمعدل 5 وحدات تدريبية في الأسبوع و هذا ما أدى إلى نجاح برنامجيهما التدريبي و ظهور فروق بين الاختبار القبلي و البعدي إذ يجب أن يعطى الوقت الكافي لبرنامج الألعاب الشبه رياضية من أجل تطوير المهارات الحركية المقترحة.

ويمكن أن يكون عدم نجاح البرنامج المقترح راجع إلى نقص كفاءة و مستوى التلاميذ فيذكر في هذا السياق شفيق حسان " بأن الطفل إذ لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مراحل الطفولة والمراهقة وهذا ما يسمى بـ "حاجز الكفاءة"<sup>3</sup>

ويضيف كمال راتب إلى" إن المهارات الحركية الأساسية التي تمتد فترتها ما بين 07-12 سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعد أساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة"<sup>4</sup>

<sup>1</sup> جنان محمد نوروز سعيد البصراوي، مرجع سبق ذكره، ص 96

<sup>2</sup> ياسر محمد حسن الدبور، كرة اليد الحديثة، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996، ص 22

<sup>3</sup> شفيق فلاح حسان، أساسيات علم النفس التطوري، ط1، بيروت، دار الجيل، 1989، ص 175

<sup>4</sup> أسامة كامل راتب. النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 201.

يؤكد ذلك **عبد العزيز عبد الكريم** أنه "من الصعب إن يصبح الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الرمي واللقف والمحاورة والجري إلى مستوى النضوج فهناك [حاجز مهاري] بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب"<sup>1</sup> ومما سبق يتضح أن الفرض الأول و الثاني لدراسة الذي ينص:

- للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين و تطوير مهارتي التمرير و الاستقبال.
  - تساهم الألعاب الشبه رياضية بشكل فعال في تطوير مهارتي التنطيط و التسديد.
- لم يتحقق و ذلك بمقارنة النتائج دراستنا بنتائج الدراسات السابقة

<sup>1</sup> عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، التطور الحركي للطفل، ط2، الرياض، دار روائع الفكر، 1996، ص43.



## استنتاج عام:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تلعب دورا ايجابيا في تنمية بعض المهارات الحركية من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة فهي تتيح الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما أن تنمية وتطوير هذه القدرات تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين وألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الشبه رياضية ولذلك وجب إدراجها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية فهي تلقى اهتمام كبير وإقبال متزايد من طرف التلاميذ ما يجعلنا نختار لهم الألعاب هذه الألعاب. من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى عدم تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها في البحث وكذلك أسفرت نتائج البحث عن عدم تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة. ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها نتيجة على تحسينها ولكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها ضمن حصة التربية البدنية و الرياضية كبيرة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المنشودة. وتبين لنا من خلال تحليل النتائج أن تأثير وفعالية برنامج الألعاب الشبه رياضية مرتبط بمستوى وكفاءة التلاميذ وفي الأخير يمكن القول أن للألعاب الشبه رياضية دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح في مرحلة التعليم المتوسط.



## توصيات:

من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وتوصيات وبعض الفرضيات المستقبلية التي

تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي:

✓ إدراج الألعاب الشبه رياضية في المرحلة التمهيديّة من الحصّة لغرض الإحماء وعدم ادراجها كوضعيّات تعلم.

✓ ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في التعليم المتوسط والابتدائي خاصة لكون التلاميذ في هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.

✓ تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات التلاميذ.

✓ يجب أن يراعى منفذ الألعاب الشبه رياضية تكرار نفس الوحدات التدريبية لزيادة مستوى فهم واستيعاب التلميذ للعبة.

✓ زيادة في عدد وزمن الألعاب شبه الرياضية لإتاحة الوقت الكافي لممارستها.

✓ يجب دراسة خصائص المرحلة السنوية قبل وضع برنامج الألعاب الشبه رياضية وذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.

✓ إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة الناشئ لتنمية شخصيته وقدراته الحركية.

✓ يجب أن يراعى خفض عدد المهارات التي يتم التركيز عليها في برنامج الألعاب الشبه رياضية خلال هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسن.

✓ ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصّة التربية البدنية والرياضية.

✓ إجراء دراسات مشابهة لدراستنا مستقبلا للوصول إلى نتائج جديدة.

# خاتمة

## خاتمة عامة:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تساعد في تنمية بعض المهارات الحركية من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة، وهنا يأتي دور اللعب وأهميته في مرحلة المراهقة وذلك لما له من أهمية كبيرة في الحصة التدريبية، ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، فإنه ليس من السهل تعليمه مختلف التقنيات و المهارات الحركية، وذلك يظهر بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفرض علينا إدراج الألعاب شبه الرياضية في الحصص التدريبية من أجل تعلم مختلف المهارات، خاصة الحركية منها ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تحفيزي وترفيهي وتعليمي وتنافسي مما يجعلها عنصرا فعالا في الحصة وكذلك تساعد التلاميذ المراهقين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم إلى النشاط والحيوية في الحصة، الشيء الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون أي صعوبات وعراقيل ومن جهة أخرى إن الألعاب شبه الرياضية لها دور فعال في حصة التربية البدنية لما تلقاه من إقبال كبير من طرف التلاميذ كما تساهم في القضاء على مشاكل نقص العتاد والوسائل وتساعد المربي في تخطي الصعوبات التي تصادفه أثناء تنشيطه للحصة و بالتالي يستطيع تحقيق الأهداف، ولكن ما أثبتته دراستنا هذه أن إدماج الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية لا يساهم في التعلم الحركي، وعلى ضوء الاستنتاجات، واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي لم تحقق لنا صحة فرضياتنا، توصلنا إلى كشف حقيقة الألعاب الشبه رياضية التي لا تنمي المهارات الحركية بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط إذا لم تمارس لمدة طويلة وبصفة متكررة.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته ونتمنى أننا قد تطرقنا إلى موضوع هام جدا، خاصة أنه يتعلق بوسيلة أساسية التي تساهم في عملية التعليم والتعلم الحركي. ونأمل أن نكون قد وفقنا في بحثنا العلمي ونتمنى أن يؤخذ بمحمل الجد و يثرى بدراسات أخرى.



قائمة

المراجع

### المراجع باللغة العربية

1. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، القاهرة، 1996.
2. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي 1999.
3. أمين أنور الخولي وآخرون، مناهج التربية الرياضية الحديثة، دار الفكر العربي، ط1، 2000.
4. ألين فرج، خبرات في ألعاب الصغار والكبار، ط2، المعارف الإسكندرية، 2002.
5. أحمد عمر سلمان روبي، القدرات الإدراكية-الحركية للطفل، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية، طبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
6. بوحوش ووداد و قديسة فدوى، محاضرات مقياس علم النفس النمو للطفل و المراهق، إرسال خاص ببرامج التكوين عن بعد، المدرسة العليا للأساتذة الآداب و العلوم الإنسانية، جامعة قسنطينة، 2006-2007.
7. جميل حمداوي، المراهقة خصائصها و مشاكلها وحلولها، بدون طبعة، بحث مقدم من طرف شبكة الألوكة، الناظور، المغرب، 2000.
8. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 1، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة، 1995 .
9. حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية و العلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2، سنة 1995.
10. حسن السيد أبو عبده، أساسيات التدريس في التربية البدنية والحركية، مكتبة الإشعاع ط1، الإسكندرية، 2001.
11. حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية، الطبعة 1، مطبعة الاشعار الفنية، الاسكندرية، مصر، 2002.
12. حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق)، طبعة 8، دار الإسكندرية:مكتبة الإشعاع الفنية، 2008.
13. خليل مخائيل معوض، مشكلات المراهقة في المدن و الريف، طبعة 1، دار المعارف، مصر 1981.
14. خالد عبد الرواق السيد، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب ط1، 2000.

15. خيرية ابراهيم السكري، المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال، الطبعة 1، دار الوفاء، القاهرة، مصر، 2005.
16. رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، طبعة 1، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997.
17. ريسان عبد المجيد، الألعاب الحركية، دار الشروق، ط 1، الأردن، 2000.
18. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002.
19. رضا المصري وفاتن عمارة، المرهقة بلا إرهاق، طبعة 1، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2010.
20. زينب سالم، في بيتنا مراهق متطرف دينيا، طبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
21. سامي محمد ملحم، علم النفس النمو، طبعة 1، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 2004.
22. شفيق فلاح حسان، أساسيات علم النفس التطوري، ط 1، بيروت، دار الجيل، 1989.
23. صالح محمد عساف، مدخل إلى البحث في العلوم السيكولوجية، طبعة 1، مكتبة العبيكان، الرياض، 1995.
24. صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، طبعة 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
25. صالح محمد علي، علم النفس التربوي، طبعة 2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن.
26. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو و دراسة النم الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
27. عبد السلام الجسماني، سيكولوجية الطفل و المراهقة، طبعة 1، دار العربية للعلوم، بيروت، 1994.
28. عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، التطور الحركي للطفل، ط 2، الرياض، دار روائع الفكر، 1996.
29. عبد العاطي محمد أحمد، كرة اليد للناشئين، بدون طبعة، مطبعة العامري، عمان، 1996.
30. عباس محمود عوض، مدخل الى علم نفس النمو الطفولة-المراهقة-الشيخوخة، طبعة 1، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1999.
31. عبد الحميد مشرف، التربية الرياضية للطفل، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001.
32. عبد الحميد مشرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وحماية الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 2001.
33. عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، طبعة 2، الإسكندرية، 2001.
34. عصام نور سرية، سيكولوجية المراهقة، طبعة 1، الدار الدولية للكتاب، الإسكندرية، مصر، 2004.

35. فيولا البيلاوي، الدراسات في لعب الأطفال، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2، القاهرة، 1997
36. قاسم لزام صبر وآخرون، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، طبعة1، الدار الدولية للكتاب، بغداد، 2005.
37. مفتى إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، طبعة1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
38. محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، بدون طبعة، نشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
39. محمد حسن علاوي و آخرون :القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996
40. مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999
41. مفتى إبراهيم حماد،المهارات الرياضية أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، طبعة1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
42. مجدي احمد محمد عبد الله،النمو النفسي بين السوي و المريض، طبعة1، دار المعارف الجامعية،مصر، 2003.
43. مصطفى السياح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر، 2007.
44. موفق أسعد محمود،التعلم والمهارات الأساسية بكرة القدم، طبعة2، دار دجلة، عمان، 2009.
45. نادية شرادي،التكيف المدرسي للطفل و المراهق على ضوء التنظيم العقلي، طبعة1، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر، 2006.
46. نسيمة محمود إبراهيم والي،استخدام أسلوب النظم لتعليم مهارات الكرة الطائرة، طبعة1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006.
47. وجيه محبوب،نظريات التعلم والتطوير الحركي، طبعة1، دار الوسائل للنشر، عمان، الأردن، 2001.
48. ياسر محمد حسن الدبور، كرة اليد الحديثة، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1996.

المراجع باللغة الفرنسية

- 1- NE, Medjaouiri M Rachid, **Amélioration Des Qualités Physique a Travers Les J.P.S(15-17) Sous La Direction**, MDG Juin a Aout, 1991,
- 2- Daubler, cite par Mohamed Ameziane, **Influence des jeux traductions au milieu Algérien**, thés<sup>1</sup> magistère, 2000/2001, P12.

مذكرات ورسائل:

1. وافق حمزة، آثار النفسية و الاجتماعية بين أسانذة التربية البدنية و التلاميذ فيما بينهم في الثانوية، مقدمة لنيل شهادة ليسانس، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2009-2010.
2. رباع خالد، دوران ألعاب شبه الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماستير، جامعة الجيلالي بونعامة، 2014/2015.
3. قريوسي حمزة وبناي محمد، أثر الألعاب الشبه رياضية في تطوير التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة جلاي بونعامة، خميس مليانة، 2014/2015.
4. ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، مذكرة ماجستير، جامعة سيدي عبد الله، زرالدة، 2007/2008.
5. دراسة حاتم شوكت إبراهيم الدليمي، تأثير استخدام أسلوب التدریس الأمری والتضمين في استثمار وقت درس التربية الرياضية واكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب الأول المتوسط، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2007.
6. دراسة هناء عبد الكريم، تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، كلية المعلمين-جامعة ديالى، 2002.
7. دراسة جنان محمد نوروز سعيد البصراوي، تأثير منهج تعليمي و إعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد و ادخار جهد تعلمها، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2012.



### مجالات

1. مجلة علمية، دور الألعاب في تنمية الجانب الحسي حركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، العدد الأول، 2010، جامعة الجزائر 3



# قائمة الملاحق

الجدول يمثل نتائج اختبار سبيرمان لمهارة اتسديد

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	ترتيب الاختبار الأول	ترتيب الاختبار الثاني	ترتيب الفروق	الفرق <sup>2</sup>
1	1	7.5	7.5	0	0
1	1	7.5	7.5	0	0
1	1	7.5	7.5	0	0
2	1	2.5	7.5	-5	25
2	2	2.5	2.5	0	0
1	1	7.5	7.5	0	0
1	1	7.5	7.5	0	0
2	2	2.5	2.5	0	0
2	2	2.5	2.5	0	0
1	2	7.5	2.5	5	25
المجموع : 50					

6 مج ف<sup>2</sup>

القانون:

$$r = \frac{-1}{n(n-1)}$$

بحيث :

$$n = 50$$

$$50 * 6$$

$$= \frac{300}{1000} = 0.3$$

$$(1 - 10^{-2})$$

$$300$$

$$0.70 = \frac{300}{990} = 0.303$$

$$990$$

وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط سبيرمان عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة 0.70 اكبر من القيمة الجدولة 0.68 مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات

الجدول يمثل نتائج اختبار سبيرمان لمهارة الاستقبال

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	ترتيب الاختبار الأول	ترتيب الاختبار الثاني	ترتيب الفروق	الفرق <sup>2</sup>
5	5	3.5	4	-0.5	0.25
4	5	5	4	1	1
3	3	8	9	-1	1
6	5	1.5	4	-2.5	6.25
4	5	5	4	1	1
3	4	8	7.5	0.5	0.25
6	6	1.5	1	0.5	0.25
4	4	5	7.5	-2.5	6.25
3	2	8	10	-2	4
5	5	3.5	4	-0.5	0.25
المجموع : 20.5					

القانون:

6 مج ف<sup>2</sup>

$$r = \frac{-1}{\text{بحيث :}}$$

$$n(1 - n^2)$$

$$20.5 * 6$$

$$= \frac{-1}{10} = r$$

$$(1 - 10^2)$$

$$123$$

$$0.93 = \frac{-1}{990} = r$$

$$990$$

وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط سبيرمان عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة 0.88 اكبر من القيمة الجدولة 0.68 مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات

الجدول يمثل نتائج اختبار سبيرمان لمهارة التمرير

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	ترتيب الاختبار الأول	ترتيب الاختبار الثاني	ترتيب الفروق	الفرق <sup>2</sup>
5	5	6	6	0	0
4	5	6	2.5	-3.5	12.25
6	7	10	9.5	-0.5	0.25
6	6	9	9.5	0.5	0.25
5	5	6	6	0	0
5	5	6	6	0	0
5	4	2	6	4	16
3	4	2	1	-1	1
4	4	2	2.5	0.5	0.25
5	5	6	6	0	0
المجموع : 30					

القانون:

6 مج ف<sup>2</sup>

$$r = 1 - \frac{\text{بجيث :}}{\text{ن (ن}^2 - 1)}}$$

$$\text{ن (ن}^2 - 1)$$

$$30 * 6$$

$$= \frac{180}{10(1 - 10^2)} - 1 = r$$

$$10(1 - 10^2)$$

$$180$$

$$0.82 = \frac{180}{990} - 1 = r$$

$$990$$

وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط سبيرمان عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة 0.82 اكبر من القيمة الجدولة 0.68 مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات

الجدول يمثل نتائج اختبار سبيرمان لمهارة التنظيط

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	ترتيب الاختبار الأول	ترتيب الاختبار الثاني	ترتيب الفروق	الفرق <sup>2</sup>
5	5	4.5	4	0.5	0.25
2	3	10	9.5	0.5	0.25
4	4	7.5	7	0.5	0.25
4	4	7.5	7	0.5	0.25
7	5	1.5	4	-2.5	6.25
6	6	3	2	1	1
4	3	7.5	9.5	-2	4
5	5	4.5	4	0.5	0.25
7	7	1.5	1	0.5	0.25
4	4	7.5	7	0.5	0.25
المجموع : 13					

القانون:

6 مج ف<sup>2</sup>

$$r = \frac{-1}{\text{بحيث :}}$$

$$n(n-1)$$

$$13 * 6$$

$$= \frac{-1}{\text{بحيث :}}$$

$$(1 - 10^2) 10$$

$$78$$

$$0.93 = \frac{-1}{\text{بحيث :}}$$

$$990$$

وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط سبيرمان عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة 0.93 اكبر من القيمة الجدولة 0.68 مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات