

جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط رياضي مدرسي

إقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية لدى أفراد
الكشافة الإسلامية الجزائرية وحدة الكشاف متقدم (14-16 سنة)

(دراسة تجريبية مطبقة على فوج السلام حماة ريغة ولاية عين الدفلى)



تحت إشرافه :

أ: بن حاج الطاهر عبد القادر



من إعداد الطالبين :

- سليم بالة

- شوقي بوتكنة

السنة الجامعية 2019/2018

قال تعالى: {رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي

بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19} " سورة النمل الآية 19.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

وقال شاعر:

يا ربك شكرك واجب محتم
ما أنا ذا بالشكر أتكله
مد السما بعرض السماء مقدارها
يرضيك أنبي بعد شكرك مسلم
مالي أرى نعمة الإله تحيطني
من كل جنب ثم لا أتكله
دعني أحدهم بالنعيم فإنني
ممن يقر ولسمه ممن يتكله

- الحمد والشكر لله أن هدانا ووفقتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلوة والسلام على من يُعبد رحمة
للعالمين نتوجه بالشكر الجزيل وبأسمى

مباركة التقدير إلى الأستاذ المشرف (بن حاج الطاهر محمد القادر) الذي لو يبدل علينا بذائحه القيمة التي
مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث.

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة القسم على صبرهم معنا

طوال مدة دراستنا. ولا يفوتنا أيضا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا

في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد.

إهداء

إلى نور القلوب وسيد الوجود سيدنا

محمد صلى الله عليه وسلم

لا يمكن أن أقول إلا ما قاله خالقنا سبحانه وتعالى:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا» صدق الله العظيم.

إلى التي جعل الله الجنة تحت أقدامها، إلى من حملتني في أحشائها، إلى ريدانة حياتي

أهدي هذا العمل المتواضع متمنيا أن تكون فخورة بي "أمي الغالي" حفظها الله.

إلى أروع أجد أعتر به إلى من لا أستطيع رد فضله طول حياتي وكان سندي

في هذه الحياة والذي حفظه الله واطال عمره. إلى أسرتي الصغيرة زوجتي الغالية وشريكة دربي، عبد القادر ومحمد سليم.

إلى أسرتي الكبيرة إخوتي الأعمام، وإلى إخوتي الذين لم تلدهم أمي.

وإلى كل زملاء القسم وإلى المشرف على المذكرة، وإلى كل من

علمني حرفاً.. معلمي في المدرسة الابتدائية

وأساتذتي في الإكمالية والثانوية وأساتذتي في الجامعة.

وإلى كل من هو في الذكرة وتحمله المذكرة

وكل من عمر الصدور وتغيبه السطور.

سليم

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع....

إلى التي أعطتني حياتها و عمرتني بحبها وحنانها إلى التي سهرت الليالي و عمرتني بدفع
نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية... محاضرة إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح
إلى الذي وقف بجانبني في كل صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة أبي الغالي
... فويدر فل يحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله إلى أفراد أسرتي
إخوتي وأخواتي، سدي في الدنيا ولا أحصي لهم فضلا

إلى توأم روحي ورفيقة دربي ..

إلى صاحبة القلب الطيب والنوايا الصادقة شيماء إلى من عمل معي بكل بنية إتمام
هذا العمل، إلى صديقي وزميلي... سليم بالة إلى من كانوا معي على طريق النجاح
والخير إلى من عرفني كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم أصدقائي

شوقى

إقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية

(دراسة تجريبية مطبقة على وحدة الكشاف متقدم (14-16 سنة)

فوج السلام حمام ريغة ولاية عين الدفلى)

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية (المدائمة العامة، القوة الانفجارية للرجلين، السرعة) لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية وحدة الكشاف المتقدم (14-16 سنة) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة، وتم استخدام الاختبارات البدنية كأداة للبحث واعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 24 كشاف من فوج السلام حمام ريغة موزعة على مجموعتين 12 كشاف مجموعة تجريبية و12 كشاف مجموعة ضابطة، وتم معالجة النتائج بواسطة برنامج SPSS 20 و جاءت النتائج على الشكل التالي:

- عدم وجود فروق في القياسات القبلية بين المجموعة الضابطة والتجريبية.
- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية.
- هناك حجم أثر لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة.

Suggest a recreational program for the development of some physical qualities of members of the Algerian Islamic Scouts

**(A pilot study applied to the Advanced Scout Unit (14–16 years)
Peace Regiment of Bath Rejamah of Ain Al–Dafla**

Study Summary:

The aim of this study was to propose a recreational program for the development of some physical characteristics (general maintenance, explosive power of the two men, speed) in the Algerian Islamic Scouts. The advanced Scout Unit (14–16 years) The study was conducted on a sample of 24 Scouts from the Peace Regiment of a Rye bath divided into 12 groups, 12 experimental groups and 12 control groups. The results were processed by SPSS 20. The results were as follows:

- There are no differences in tribal measurements between the control group and experimental.
- There are differences between the tribal and remote measurement of the experimental group in favor of telemetry.
- There are differences between the tribal and remote measurement of the control group for the benefit of telemetry.
- There are no statistically significant differences between the remote measurements of the control group and the experimental.
- There is a size effect for the benefit of the experimental group at the expense of the control group.

فهرس

أ	شكر
ب	إهداء 01
ج	إهداء 02
د	ملخص الدراسة
هـ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
و	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
س	فهرس الأشكال
ف	فهرس الملاحق
1	المقدمة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: تحليل مفاهيم البحث

أولاً: الصفات البدنية

06	تمهيد
06	1- تعريف الصفات البدنية
07	2- أنواع الصفات البدنية
07	1-2 التحمل
07	1-1-2 مفهوم التحمل

08	2-1-2 أنواع التحمل
08	3-1-2 طرق تنمية التحمل
09	3- المرونة
09	1-3 مفهوم المرونة
09	2-3 أنواع المرونة
10	3-3 تطوير وتنمية المرونة
10	4- الرشاقة
10	1-4 مفهوم الرشاقة
10	2-4 طرق تنمية الرشاقة
11	5- السرعة
11	1-5 مفهوم السرعة
11	2-5 أنواع السرعة
12	6- القوة
12	1-6 مفهوم القوة
13	2-6 الانقباض العضلي
5	3-6 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية
15	4-6 أنواع القوة
17	7- القوة الانفجارية
17	1-7 مفهوم القوة الانفجارية
17	2-7 تدريبات القوة الانفجارية

ثانياً: المرحلة الكشفية

- 1- المرحلة الكشفية في الجزائر-----20
- 2- التذشنة الاجتماعية والتربية الكشفية-----21
- 3- معالم العمل التربوي في برنامج المنظمة الكشفية-----22

ثالثاً: الترويج

- 1- مفهوم الترويج-----28
- 2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويجي (الترفيهي)-----28
- 3- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويجي (الترفيهي)-----29
- 4- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويجي (الترفيهي)-----30
- 5- أنواع الترويج-----31
- 6- أهمية الترويج-----35
- 7- نظريات الترويج-----38
- 8- العوامل المؤثرة في الترويج-----40

رابعاً: اللعب

- 1- تعريف اللعب-----43
- 2- فوائد اللعب-----43
- 3- وظائف اللعب-----44
- 4- أنواع اللعب-----45
- 5- الألعاب الشبه الرياضية-----46

47-----5-2 تاريخ الألعاب الشبه رياضية

47-----5-3 أنواع الألعاب الشبه الرياضية

48-----5-4 أهداف الألعاب الشبه الرياضية

49-----5-5 مميزات الألعاب الشبه الرياضية

50-----5-6 أهمية الألعاب الشبه الرياضية

50-----5-7 مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الشبه الرياضية

51-----5-8 استخدام الألعاب الشبه الرياضية في المجالات المختلفة

52-----5-9 الابتكار في الألعاب الشبه الرياضية

53-----5-10 شروط اختيار الألعاب الشبه الرياضية

54----- - خلاصة الفصل

الفصل الثاني: العلاقة بين متغيرات البحث

56-----1- الدراسات السابقة والمراجعة

56-----1-1 الدراسات الأجنبية

57-----1-2 الدراسات العربية

60-----1-3 الدراسات الجزائرية (المحلية)

64-----2- تحديد متغيرات البحث الأساسية

66-----3- مشكلة البحث

67-----4- الفرضيات

- 67-----5- أهداف الدراسة
- 67-----6- أهمية الدراسة
- 68-----7- مبررات اختيار الموضوع
- 68-----8- منهج الدراسة

الرباع الثاني: الجانب الميداني

الفصل الثالث: الدراسة الاستطلاعية

- 71-----1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 71-----1-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولية
- 71-----1-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
- 72-----2- مميزات الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها
- 72-----3- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية
- 73-----4- أدوات البحث
- 73-----1-4-1- اختبار كوبر
- 74-----1-4-1-1- ظروف تطبيق الاختبار وطريقة تصحيحه
- 74-----1-4-2-1- الخصائص السيكومترية للاختبار
- 76-----1-4-2-2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين
- 76-----1-4-2-1- ظروف تطبيق الأداء وتصحيحه
- 77-----1-4-2-2- الخصائص السيكومترية للاختبار
- 79-----3-4- اختبار السرعة

4-3-1 ظروف تطبيق الإخبار وطريقة تصديده-----79

4-3-2 الخصائص السيكومترية للاختبار-----80

4-4 موضوعية الاختبارات-----82

5- نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية-----82

الفصل الرابع: الدراسة الأساسية

1- أدوات الدراسة الأساسية-----84

1-1 اختبار المداومة العامة-----84

1-2 اختبار القوة الانفجارية للرجلين-----84

1-3 اختبار السرعة-----84

2- مجتمع الدراسة-----85

3- حجم العينة وطريقة اختيارها-----85

3-1 خصائص العينة-----86

4- مجالات البحث-----87

5- خطوات إجراء الدراسة-----87

6- المعالجة الإحصائية-----88

الواجب الثالث : نتائج البحث

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

- تمهيد-----92

1- نتائج الفروق بين م. الضابطة والتجريبية في صفتي المداومة والوثب في القياس القبلي-95

- 2- نتائج العلاقة بين القياس القبلي والبعدى م. التجريبية في صفة السرعة والوثب والمداومة-97
- 3- نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة-----100
- 4- نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة-----102

الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج

- تمهيد-----105
- 1- من حيث الإجابات على الأسئلة-----106
- 2- من حيث التحقق من فرضيات البحث-----107
- 3- من حيث ما يضيفه إلى المعرفة العلمية-----108
- 4- ما يثيره البحث من مشكلات مستقبلية-----109
- الاستنتاج العام-----110
- الخاتمة-----111
- التوصيات والاقتراحات-----112
- قائمة المراجع-----114
- الملاحق-----118

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
24	جدول يبين المجالات الكشفية والفئات العمرية المناسبة لها	01
72	جدول بين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	02
74	جدول يوضح معامل الثبات لاختبار المداومة العامة	03
75	جدول يوضح الصدق الذاتي لاختبار المداومة العامة	04
76	جدول يوضح الصدق المرتبط بالمحك لاختبار المداومة العامة	05
77	جدول يوضح معامل الثبات لاختبار القوة الانفجارية لرجلين	06
78	جدول يوضح الصدق الذاتي لاختبار القوة الانفجارية	07
78	جدول يوضح الصدق المرتبط بالمحك لاختبار الوثب	08
80	جدول يوضح معامل الثبات لاختبار السرعة	09
81	جدول يوضح الصدق الذاتي لاختبار السرعة	10
81	جدول يوضح الصدق المرتبط بالمحك لاختبار السرعة	11
86	جدول يبين توزيع العينة حسب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	12
86	جدول يبين تجانس في الطول والوزن والسن بين أفراد العينة	13

92	جدول يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار القبلي للعينه التجريبية	14
93	جدول يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار القبلي للعينه الضابطة	15
93	جدول يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار البعدي للعينه التجريبية	16
94	جدول يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار البعدي للعينه الضابطة	17
95	جدول يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفتي المداومة والوثب في القياس القبلي	18
95	جدول يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة في القياس القبلي	19
97	جدول يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة	20
98	جدول يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الوثب والمداومة	21
100	جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	22
102	جدول يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	23

فهرسالأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
26	شكل يبين جوانب التنمية الشخصية	01
27	شكل يمثل البيئات المختلفة للتربية	02
73	شكل يبين إختبار جري 06دقائق test- mi- cooper	03
76	شكل يبين اختبار القوة الانفجارية للرجلين	04
79	شكل يبين اختبار السرعة	05
96	شكل يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة الوثب في القياس القبلي	06
96	شكل يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة المداومة في القياس القبلي	07
97	شكل يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة في القياس القبلي	08
99	شكل يوضح العلاقة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة	09
99	شكل يوضح العلاقة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة المداومة	10
99	شكل يوضح العلاقة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الوثب	11
101	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الوثب	12

101	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة المداومة	13
101	شكل يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة	14
102	شكل يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة الوثب	15
103	شكل يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة المداومة	16
103	شكل يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة	17

فهرس الملحق

الرقم	عنوان الملحق
01	وحدات البرنامج التروحي
02	نتائج الدراسة الأساسية
03	نتائج الدراسة الاستطلاعية
04	نتائج قياسات القبليّة (الطول، الوزن، السن)
05	رخصة تسهيل مهمة

إن الدعائم الجوهرية لحياة الإنسان البالغ الراشد تقوم على خواص طفولته فأطفال اليوم هم رجال الغد وازدهار الأمم يأتي من العناية التي تقدمها لتنشئة أطفالها التنشئة الصحيحة وكذلك بالإمكانيات المناسبة التي توفرها لأطفالها لكي تساعدهم على النمو السليم وبناءا على ذلك أصبح الاهتمام بالأطفال مطلبا حضاريا ، يقاس من خلاله مدى تقدم الأمم وتحضرها، كما أنها تعتبر حدا فاصلا بين المرحلة السابقة التي يعامل فيها كطفل والمرحلة التي تليها التي يشب فيها ، لذا يشعر طفل المرحلة السنية من 14 إلى 16 سنة بأنه لا ينتمي إلى عالم من هم أصغر منه سنا أو إلى عالم من هم أكبر منه سنا الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التعامل معه ولأنها تعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان فهي تشكل حجر الزاوية في تكوين شخصية الفرد وتبلورها هذا ما أدى إلى الاهتمام بها وبمتطلباتها لأن الاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بمستقبل الأمة كلها، فالإعداد السليم للطفل يساعده على مواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور، ولذلك قد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحركة الرياضية حتى أصبح تقدم الرياضة في أي بلد من بلدان العالم مقياسا لتقدم الشعوب والحضارات.¹

لهذا كان من الطبيعي الاهتمام بالعلوم الرياضية المتصلة بالأداء الرياضي، فقد ثبت علميا ارتباط أغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية بالنمو البدني، وأن أنواع اللعب توفر للفرد فرص النمو العقلي والجسدي المنظم فتساعده على تنمية مهارات التواصل والتعاون مع الآخرين وتنمي لديه احترام الذات وتقديرها وتزيد من قدرته على تفهم حاجات الأفراد الآخرين واكتساب العادات الاجتماعية التي تعين الفرد على التكيف مع عناصر البيئة والتوافق مع جميع من يتصل بهم من الناس.²

كما أن التربية البدنية و الرياضية في المدارس أو الجمعيات التربوية مثل الكشافة الإسلامية الجزائرية من المجالات المهمة في تقديم الأنشطة الرياضية المختلفة للأطفال سواء كانت هذه الأنشطة حركية أو غيرها إذ تستخدم الحركة كوسيلة أساسية في عملية التعلم ويمكن أن تقدم هذه الحركة على شكل العاب تنافسية حركية أو تقديمها على شكل مشكلة فيحاول الطفل إيجاد حل لها ويؤكد العديد من الباحثين في هذا المجال على أن إحدى الأهداف الأساسية للتربية البدنية تتمثل في توفير وسائل ودعائم النمو المتكامل للطفل من حيث النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية حيث تستخدم الحركة كوسيلة أساسية في العملية التربوية.

وهذا ما أثار فينا الرغبة والميول إلى البحث في هذا المجال وذلك عن طريق دراسة مدى تأثير

¹سمير عبد الحق ، الطفل والمجتمع ، دار المناهل ، الكويت . 1981 ، ص50.

²أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط 1

البرنامج الترويجي المقترح على بعض الصفات البدنية المستهدفة لدى عينة البحث المتمثلة في بعض أفراد الكشافة من وحدة الكشافة المتقدم (من 14 إلى 16 سنة) وكان إختيارنا لهذه العينة بضبط لكوننا قادة في الكشافة الإسلامية الجزائرية في فوج السلام حمام ريغة و لاحظنا مدى أهمية النشاط البدني و ميول الكشافيين لممارسة الأنشطة البدنية لكن ليس بطريقة التقليدية عن طريق تدريبات في شكل تمارين و تكرارات لأن هذه الطريقة كانت تشعرهم بالملل فرتأينا ان نقترح برنامج ترويجي من أجل تنمية بعض الصفات البدنية لدي أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية وحدة الكشافة متقدم (14-16 سنة) ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكن إستفادة القادة و المؤطرين الكشفيين من هذه الدراسة و كذلك لفت النظر المشرفين على البرامج الكشفية في المجال البدني لهذا الجانب , و حتى يتم الإستفادة من هذا البحث بطريقة جيدة تم وضع خطة عامة للدراسة تمثلت في تقسيم الدراسة إلى ثلاث أبواب تضم ستة فصول مفصلة و مرتبة حسب الموضوع و مقتضيات البحث على النحو الآتي:

الباب الأول : معنون به (الدراسة النظرية) ويظم الفصل الأول والفصل الثاني

- **الفصل الأول :** بعنوان (تحليل مفاهيم البحث) وهو عبارة عن دراسة المفاهيم البحث ومتغيراته وبشكل من التفصيل للوقوف على الإشكالية من حيث أبعادها المختلفة وللإجابة عن التساؤلات المختلفة التي قد تلج ذهن القارئ.

- **الفصل الثاني:** بعنوان (العلاقة بين متغيرات البحث) وتم في هذا الفصل تناول الدراسات والبحوث السابقة التي استطاع الباحث الحصول عليها ، وتحديد النقاط التي تم التطرق إليها في هذه الدراسة قصد تحديد نقطة الإنطلاق للدراسة الحالية وصياغة الإشكالية وتساؤلاتها وتحديد الفرضيات والتعاريف المتعلقة بمتغيرات الدراسة وكذا المنهج المتبع ..

الباب الثاني : معنون ب (الدراسة الميدانية) ويضم الفصل الثالث والرابع من فصول البحث:

-**الفصل الثالث :** معنون ب (الدراسة الإستطلاعية) وهو عبارة عن تحديد وضبط للخصائص السيكومترية للإختبارات تحضير أدوات القياس ، وإيجاد الظروف الملائمة لتجريبها وتطبيقها في الدراسة الأساسية .

-**الفصل الرابع :** معنون ب (الدراسة الأساسية) وهو عبارة عن جمع البيانات حول متغيرات البحث ، والحصول على البيانات الإحصائية في ضوء فروض البحث وشروط تطبيق الدراسة الميدانية .

الباب الثالث: معنون ب (نتائج البحث) وهو يضم الفصل الخامس والسادس

-**الفصل الخامس :** معنون ب (عرض النتائج) وهو عبارة عن المعالجة الإحصائية لمتغيرات المداومة العامة والقوة والسرعة و مدى تأثيرها ببرنامج الترويحي المقترح.

-**الفصل السادس :** معنون به (مناقشة النتائج) حيث يتم من خلال هذا الفصل مناقشة نتائج كل فرضية والتحقق من فروض البحث المطروحة ، والتوصل إلى الإستنتاجات ، والإقتراحات ، وانتهى البحث بالخاتمة وقائمة المراجع والملاحق

وقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إجراء دراستنا ومن أبرزها نقص المراجع والدراسة التي سبقتنا في هذا المجال حيث كانت معظم الدراسات تهتم بالرياضيين النخبة أو بتلاميذ المؤسسات الدراسية كما وجدنا صعوبات أخرى تمثلت في نقص الوسائل من أجل تجسيد بعض الألعاب في الواقع التي تميز الكشاف عن باقي الأفراد وهذا لخطورة هذه الألعاب وضيق الوقت اللازم لدراسة.

A decorative rectangular border with intricate scrollwork and floral patterns in brown and gold tones, framing the central text.

الباب الأول
الجانب النظري

A decorative rectangular frame with intricate scrollwork and floral patterns in a dark brown color, surrounding the central text.

الفصل الأول
تحليل مفاهيم

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات العامة حتى في الحياة اليومية وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الإنتقاء.

وتتمية اللياقة البدنية يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

أولاً: الصفات البدنية:

1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، لإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق التوازن والدقة(وبالرغم من هذا الاختلاف إلى إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر¹.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية².

¹ سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984، ص: 283.

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص: 179.

2- أنواع الصفات البدنية:

2-1 التحمل:

2-1-1 مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي¹.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب ألي نشاط أطول فترة ممكنة، وهناك قسمين من التحمل:

أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م.

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها.

ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 100 م عدو، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة بألعاب القوى والسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس².

¹ ريان مجيد خربيط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989، ص: 31، ص181.

² كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان 2004، ص: 87-88.

2-1-2 أنواع التحمل:

*التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 2 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100، 200، 400م.

*التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (2 إلى 9 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.

*التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد (من 10 الى 30د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

*التحمل لفترة زمنية بوق الطويلة: نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية.

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض.

2-1-3 طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما" Delorme أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر¹.

3- المرونة:

3-1 مفهوم المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل².

3-1 أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما:

3-1-1 المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

3-1-2 المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

*المرونة الإيجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

* المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل وأدوات مساعدة³.

¹ كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004، ص: 92.

² محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989، ص: 80.

³ هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، ط2، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990، ص: 296.

3-2 تطوير وتنمية المرونة:

تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب الى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

4- الرشاقة:

4-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، وال يتطلب القوة العظمى.

كما أنه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

4-2 طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هار "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة:

-الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

-التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.

-تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب.

¹ كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، ص: 86-87.

-التغيير في أسلوب أداء التمرين.

-الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

5- السرعة:

5-1 مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة¹.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

5-2 أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

5-2-1 السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

- تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار.

5-2-2 السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاوره والتمرير¹.

¹ ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990، ص77.

- تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية، وتنمية السرعة الحركية ال يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثال لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها عاقبة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي العبيد مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزناً من وزن الادوات المستعملة.

5-2-3 سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ².

ويعرفها "قاسم المندالوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

- تنمية سرعة الاستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماماً بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

- 6 القوة:

6-1 مفهوم القوة:

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية، كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب.

¹ كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص152.

² كمال جمال الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004، ص: 59.

ويرى كل من "كالرك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة¹، وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية)².

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

6-2 الانقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضيلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه الألياف وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفية، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

6-2-1 الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

6-2-2 الانقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني - اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة³.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 171.

² ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار بالتربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص: 190.

³ كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص: 170.

6-2-3 الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي):

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة¹.

6-2-4 الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري):

يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (المركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمرينات الحواجز.

6-2-5 الانقباض العضلي الايزوكونتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلال أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

أما "محمود" فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي:

* الانقباض العضلي المتحرك.

* الانقباض العضلي الثابت.

* الانقباض العضلي اللامركزي.

* الانقباض العضلي ثابت التحرك (السرعة).

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معادلتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة، وهذا الانقباض والانقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض ثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك².

وعليه يمكن القول أن الانقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما:

* الانقباض العضلي المتحرك.

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة، 1987، ص: 59.
² محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1992، ص: 15.

* الانقباض العضلي الثابت.

إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي، اللامركزي، ثابت التحرك، البليوميتري، الايزوكنتك) أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزوميتري.

6-3 أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة ألي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.

* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.

* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.

* زوايا الشد في العضلة.

* حالة العضلة قبل الانقباض.

* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل.

* تكتيك الأداء.

* العامل النفسي (قوة الإرادة).

* السن والجنس.

* طبيعة التدريب واتجاهه فضال عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

* فترة الانقباض العضلي¹.

6-4 أنواع القوة:

6-4-1 القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة أداء اللاعب¹.

¹ سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص: 221.

- طرق تنمية القوة العظمى:

*طريقة الأداء الأقصى للقوة: يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

*طريقة تكرار القوة: لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 5 دورات وكل دورة يتم إعادتها 6 مرات.

*طريقة التدرج بازدياد القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

6-2-4 القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها "عالوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو.

- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام، رمي الكرات الطبية.

6-4-3 تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة، ويعرفه "عالوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته².

- طرق تنمية تحمل القوة:

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30% من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب.

1 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص: 80.
2 محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989، ص: 115.

7- القوة الانفجارية:

7-1 مفهوم القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها (المندلوي وأحمد) على أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية¹.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة "، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعده مسافة

أو أعلى ارتفاع ممكن، أما (المندلوي والشاطي) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى².

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطويرها الإنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام بجهاز الدينامو ميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف).

7-2 تدريبات القوة الانفجارية:

7-2-1 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 - 50 من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%)

الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى (120) ضربة دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة دقيقة، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع.

¹قاسم المندلوي-أحمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق 1979، ص: 45.
²قاسم المندلوي-محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987، ص: 85-

7-2-2 تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال وتدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر، وأظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين¹.

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص المركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض)، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب².

*مثال تحدى تدريبات الوثب العميق.

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثال (90سم) ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض المركزي أي انقباضاً للتطوير لتمتص صدمة النقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مسلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقليص الإرادي قوي نحو مركز العضلة حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة هذا التقلص القوي للإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزية (تطول العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية، وعله يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لأن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض النطاق السريع أو

¹Carbeau Joej , Foot Balle , Edition revue , E.P.S PARIS , 3883 , P 13

²مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي- تخطيط وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص55.

لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات¹.

في حين نجد أن مجموعة أخرى من الباحثين قد قسمت أنواع القوة إلى ثلاثة أقسام:

- القسم الأول:

*القوة العامة: وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

*القوة الخاصة: حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فإن أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

- القسم الثاني:

*القوة القصوى.

*التحمل العضلي.

* القدرة (القوة السريعة).

- القسم الثالث:

*القوة المطلقة: ويرمز لها بالرمز (FA) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول إلى المستويات العالية في الرياضات المختلفة يتطلب قدرا كبيرا من هذه القوة.

* القوة النسبية: ويرمز لها بالرمز (FR) في العالقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعا لوزن اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

* القوة الاحتياطية: لأداء وتمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى النجاح مستوى عالي من.

¹اسليمان علي حسين، المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983، ص: 280.

ثانيا: الحركة الكشفية:

1- الحركة الكشفية في الجزائر:

لقد بدأت الحركة الكشفية في الأول من أغسطس عام 1907 على يد اللورد الانجليزي بادن باول بعد أن أجرى أول تجربة كشفية على جزيرة بروا نسي بعشرين من الفتية، في سنة 1908 صدرت له الطبعة الأولى من كتاب " الكشف للفتيان" الذي تم فيه التعريف عن الحركة الكشفية وعن قيم الحركة وكيفية تكوين الطلائع والفرق، واختيار القادة وبعض الأنشطة الهامة، وبعدها انتشرت وازدهرت الحركة في بريطانيا وفي العالم ككل إلى أن وصلت إلى العالم العربي ابتداءً من سنة 1912م، وكان ظهورها في الجزائر بتاريخ 1936/06/05 وفقا للاعتماد رقم 2450 الممنوح لها من طرف الإدارة الاستعمارية.

ويدل انتشارها السريع على حاجة الشباب إلى جماعات ينتمي إليها مهما كانت الديانات والعقائد، يقول مؤسس الحركة: " علينا أن نعتمد على التربية، وبخاصة تربية الخلق والشخصية وأن نعلم الإيثار وضبط النفس، وتقوية روح الصداقة والشعور بالشرف، وجميع الصفات التي تجعل الإنسان يدرك قيمة عمله في المجتمع وأن يحسب حسابا لمساعدة الغير في حياته اليومية.....¹.

أما على المستوى المحلي فإن الكشافة الإسلامية الجزائرية التي يرمز لها بـ "ك.إ.ج" هي جمعية وطنية تربوية إنسانية تطوعية مستقلة ذات طابع المنفعة العمومية، وهي عضو بالمنظمة الكشفية العالمية والعربية والاتحاد الكشفي للمغرب العربي، وعضو ملاحظ بالمجلس الاقتصادي الاجتماعي لدى الأمم المتحدة².

والكشافة الإسلامية الجزائرية حركة تربوية مؤثرة تركز على القيم وتؤكد على إنجاز مهمتها وتشرك الشباب الذين يعملون معا من أجل تحقيق أقصى طاقتهم على أداء الدور التربوي في المجتمع.

كما أن الكشافة الإسلامية الجزائرية مؤسسة تربوية متواجدة عبر كل التراب الوطني وفي كل الولايات تضم عدد كبير من الشباب بهدف تربيتهم وفق برنامج مستمد من " الدين الإسلامي ومبادئ أول نوفمبر 1954، ومن القانون الكشفي، والبرامج الكشفية العالمية.

كما أن للكشافة الإسلامية الجزائرية عدة أهداف تسعى لتحقيقها من خلال البرامج المسطرة والوسائل المتاحة أمام قادتها ومؤطريها للوصول إلى هذه الغاية، كل هذه الأهداف عبر عنها القانون الأساسي للكشافة الإسلامية الجزائرية الصادر بموجب المرسوم الرئاسي رقم 03-217 المؤرخ في 07 يوليو 2005 والمعتمدة بتاريخ 1989/11/07 تحت رقم: م.ت.م 0091/76.

¹ بادن باول، دليل القائد، ترجمة: رشيد شقير، مكتبة المعارف، بيروت، 1992. ص: 121.
² الكشافة الإسلامية الجزائرية، القانون الأساسي، الجزائر، 2015.

2- التنشئة الاجتماعية والتربية الكشفية:

تعتبر الكشافة من مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأكثر حداثة إذا نظرنا لها من الزاوية المؤسساتية، وبالرغم من أهميتها إلا أنها لم تحظ بالاهتمام العلمي الذي حظيت به مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى¹.

يشير مصطلح التنشئة الاجتماعية في معناه العام إلى مجموع العمليات، التي يعي الفرد من خلالها كافة المؤثرات الاجتماعية ويستجيب لها، كما يدل على ما تكتنفه هذه المؤثرات من إكراهات مفروضة على الفرد، حتى يتسنى له العيش بمعية الآخرين²، أما المعنى الخاص لمصطلح التنشئة الاجتماعية فهو يفيد بأنها نتاج للعمليات التي ينتقل الفرد بواسطتها من كائن عضوي إلى كائن اجتماعي، عبر كافة مراحل الحياة، فهي تتسم بالاستمرارية.

وفي هذا الصدد يقدم عبد الكريم غريب تعريفاً آخر للتنشئة الاجتماعية حيث يقول: "التنشئة الاجتماعية هي سيرورة يتحول من خلالها الأفراد إلى كائنات اجتماعية، أي إلى أعضاء داخل الجماعة أو العشيرة أو المجتمع"³.

أما مفهوم التربية فقد مر بتحويلات عديدة يقول عنها البيلاوي: "لم تعد التربية مجرد التعليم المدرسي. ولا مجرد تعليم الصغار ولا مجرد إعداد الأيدي العاملة المدربة فحسب، بل أصبحت أيضاً إلى جانب كل ذلك، تربية للمواطنة وإكساب المواطنين جميعاً الحد الأدنى من القدرة على المشاركة من خلال تحرير طاقات الأفراد وإمكاناتهم وتوجيهها إلى بناء تكنولوجيا ملائمة لظروفهم المحلية حتى يجد الجميع فرص العمل الملائمة.

إكساب الأفراد القدرة على تنظيم أنفسهم للانخراط في عملية المشاركة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية⁴، انطلاقاً مما سبق تصبح التربية تعليماً مستمراً، تعليماً للكبار والصغار تعليماً يتسع باتساع الحياة ويمتد بامتدادها، تعليماً لا يقتصر على المعارف العلمية والتكنولوجية، بل على المعارف الإنسانية أيضاً، تعليماً مدرسياً وغير مدرسياً.. تعليماً يهدف إلى بناء الإنسان الجديد⁵.

في حين يتحدد مفهوم التربية الكشفية هنا في ضوء مفهومي التربية والحركة الكشفية، فإذا كانت التربية كما أشير إلى ذلك سابقاً بمفهومها العام هي كل ما يبذل سواء بطريقة مقصودة أم غير مقصودة لتنشئة الفرد تنشئة اجتماعية وأخلاقية وتؤهله للتوافق مع المتغيرات والظروف العصرية السائدة في مجتمعه،

¹مراد زعيمي، مؤسسات التنشئة الاجتماعية، جامعة باجي مختار، عناية، 2006. ص: 181.

²عبد الكريم غريب، سوسيولوجيا المدرسة، منشورات عالم التربية، الدار البيضاء، المغرب، 2009. ص: 133.

³عبد الكريم غريب، المنهل التربوي، منشورات عالم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب، 2006.

ص: 85.

⁴حسن البيلاوي، رؤية نقدية للتربية والتنمية في العالم العربي، دراسات تربوية، المجلد السابع والثلاثون، القاهرة، 1989.

ص: 390.

⁵عبد العزيز محمد الحر، التربية والتنمية والنهضة، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان، 2003. ص: 33.

وإذا كانت الحركة الكشفية كما نص دستورها حركة تربوية للفتية والشباب ذات طابع تطوعي لا سياسي، مفتوحة للجميع دون تفرقة في الأصل أو الجنس أو العقيدة وذلك وفقاً للهدف والمبادئ التي ابتكرها مؤسسة الحركة وتهدف إلى المساهمة في تنمية الشباب لتحقيق أقصى نمو لقدراتهم البدنية والعقلية والاجتماعية والروحية كأفراد وكمواطنين مسئولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والقومية والعالمية (العالمي) وفي ضوء ذلك يمكن تعريف التربية الكشفية بأنها الجهود والأنشطة والممارسات الكشفية التي تتم لتنمية الأفراد تنمية شاملة متكاملة متوازنة لجميع جوانب شخصياتهم الروحية والبدنية والفكرية والاجتماعية، لتجعل منهم أعضاء إيجابيين قادرين علي تطوير أنفسهم ومجتمعهم، والتوافق مع المتغيرات والظروف العصرية السائدة في مجتمعهم، وذلك وفق أهداف ومبادئ وطرائق الحركة الكشفية التي حددها دستورها العام.

تعتمد الحركة الكشفية كحركة تربوية على النمط الأخير من الأنماط المذكورة حيث أنها تتيح للفتية والشباب الفرص المتعددة والمتنوعة التي تساعد على تكامل قدراتهم البدنية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والروحية... سعياً نحو إعداد الفرد المستقل والمتعاون والمسئول والملتزم... من خلال برامج منظمة تنظيماً جيداً تؤدي إلى:

- اكتساب الكثير من المعارف والمعلومات من خلال التدريب والتثقيف الذاتي ومناقشة واكتشاف الحقائق بعيداً عن أسلوب التلقين.

- ممارسة وإتقان مختلف المهارات العامة (المرتبطة بالحياة) أو الخاصة (المرتبطة بالهوايات الشخصية)

- الالتزام بالاتجاهات الطيبة نتيجة التحلي بالقيم والمثل الواردة في الوعد والقانون.

3- معالم العمل التربوي في برنامج المنظمة الكشفية:

ترتسم ملامح الدور التربوي للكشافة الإسلامية الجزائرية في تخصيص برنامج معين لكل فئة من فئات الشباب المنتمي لها، مراعية في ذلك الفوارق العمرية للمنتسبين مما يجعل من هذه البرامج التربوية الكشفية متناسبة مع خصائص الفئات ومتماشياً مع مراحل تدرجها من أدنى فئة (الأشبال) إلى أعلى فئة (الجوالة). كما يبرز الدور التربوي للكشافة من خلال احتواء وشمول برامجها للعديد من المجالات الاجتماعية قصد تحقيق تربية متكاملة وشاملة. حيث يكتسب الفرد المنتمي للكشافة كيفية الاستفادة من قدراته البدنية والعقلية والروحية والاجتماعية، تصنع منه مواطناً صالحاً، معتدلاً السلوك، يخدم نفسه وغيره.

تساهم الكشافة في تنمية الفتية والشباب ليكون لهم دور بناء في مجتمعاتهم... فما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط.... لذلك نجد أن شعار الشبل (8-11 سنة) هو "اصنع معروفاً كل يوم"، وشعار الكشاف (12-14 سنة) هو "كن مستعداً"، والكشاف المتقدم (15-17 سنة) هو "أفق واسع" في كل وقت وكل مكان.

إن محاولة فهم كيف تساهم الحركة الكشفية في الجزائر في تربية الأفراد وخاصة الشباب منهم على المبادئ والقيم والمثل من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، يتطلب العودة إلى المنظمة الكشفية وتحليل ميكانيزمات عملها، خاصة أنها تركز في عملها على الأطفال والمراهقين، مما يتطلب أيضا إعداد خطط وبرامج مخصصة لهذه العملية الحساسة والدقيقة في نفس الوقت.

فيما يخص البرامج الموضوعية من طرف القائمين على عملية التربية في المنظمة الكشفية، يجب الإشارة أولا إلى أن عملية إعداد برامج تربوية ليس بالأمر الهين، ذلك لما يكتنف العملية من ضرورة وجود معارف علمية (علم النفس بكل تفرعاته خاصة علم النفس الطفل والمراهق، علم الاجتماع بكل تخصصاته، علوم التربية،....) ومعارف كشفية ومعارف وطنية. ثانيا وكما هو معلوم

فإن الحركة الكشفية في الجزائر مرت بعدة مراحل عرفت فيها عدة تغيرات، لاسيما من حيث الوجود القانوني، نتج عنه تغيرات أيضا على مستوى البرامج المعتمدة من طرف المنظمة.

أما عن محتوى البرامج والمقررات الموضوعية فيمكن تلخيص البرنامج الحالي للمنظمة الكشفية في الجزائر ذلك المستمد من الأمانة العامة للإقليم الكشفي العربي التابع للمنظمة الكشفية العربية باعتبار الكشافة الإسلامية الجزائرية عضو في المنظمة الكشفية العربية.

فالبرنامج العام¹ يحتوي على أهم المجالات وكذا الفئات العمرية المعنية بهذه المجالات كما هو مبين كالتالي:

¹ المنظمة الكشفية العربية: الدليل العام للمناهج الكشفية العربية المطورة، 2011. ص:31.

جدول رقم (1) يبين المجالات الكشفية والفئات العمرية المناسبة لها¹

مرحلة الجوانب	مرحلة الأشبال	مرحلة الفتيان	مرحلة الكشاف المتقدم	مرحلة الجوانب
الروحي	القيم الدينية والأخلاقية	القيم الدينية والأخلاقية	الدين للحياة	الدين للحياة
العقلي	اكتشف ما حولك مواهب	العلوم والتكنولوجيا مهارات	العلوم والتكنولوجيا مهارات	التطبيقات العلمية والبيئية الفنون والآداب
		البيئة	البيئة الترشيد	الاقتصاد والمواطنة
الصحي والبدني	صحة الجسم	صحة الجسم	اللياقة البدنية	الصحة والرياضة
	هيا بنا نلعب	رياضة		
الاجتماعي	الأسرة والمجتمع	المجتمع	حياتنا في المجتمع	مهارات للحياة
	الوطن العالم	الوطن العالم	وطننا عالمنا	الخدمة العامة وتنمية المجتمع الاتصال العالمي
الكشفي	المهارات الكشفية	التقاليد والفنون الكشفية	التقاليد والفنون الكشفية	التقاليد والفنون الكشفية
				التطلع للقيادة
عدد المجالات	09	10	10	10

¹ المنظمة الكشفية العربية: الدليل العام للمناهج الكشفية العربية المطورة، 2011. ص: 31.

تحاول المنظمة الكشفية العربية تجسيد هذه المجالات في الواقع من خلال تحويل هذه المبادئ العامة إلى مسائل تفصيلية كما هو موضح أيضا في الجدول التالي.

وتتم ترجمة الشعارات الكشفية عمليا في كل وقت وكلما دعت الحاجة ... فهناك مشروعات لخدمة المجتمع يقوم بها الكشافون إما بصورة فردية أو جماعية، فالكشفية تسعى إلى مساعدة الشباب لإدراك حقيقة أنه جزء من كل، جزء من العالم الذي يعيش فيه، ويأتي ذلك من خلال:

- إتاحة الفرصة للفتية والشباب للتزود بخبرة المجتمع الصغير وذلك في إطار حياة ديمقراطية سليمة في السداسي أو الطليعة أو الرهط أو الفرقة أو العشيرة.

- العمل على تقوية الشعور بالانتماء لدى الشباب، تجاه وحدتهم الكشفية ومن ثم مجتمعهم المحلي والقومي والعالمي.

- التأكيد على تنمية العلاقات البناءة مع الآخرين -الشبابوالراشدين- على أساس من الاحترام المتبادل (فالصغير يحترم الكبير ويطيعه والكبير يعطف على الصغير ويعاونه)

- توفير الفرص المختلفة للشباب للتفاعل والمساهمة البناءة مع المجتمع المحيط، من خلال المشاركة في مناقشة قضاياها ومشكلاته والمشاركة في تقديم الحلول لها.

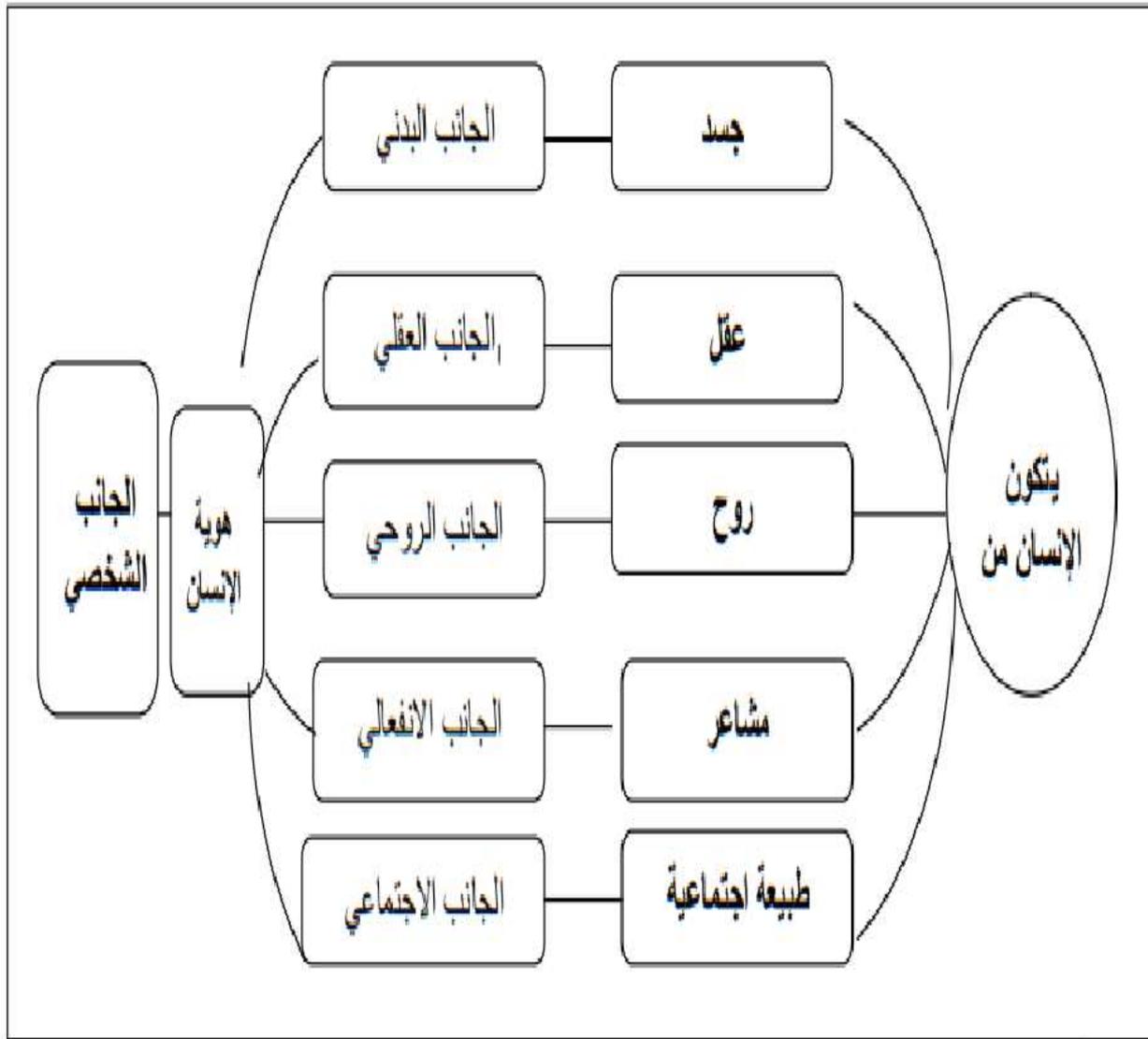
- إتاحة الفرصة أمام الشباب للمشاركة في مشروعات خدمة وتنمية المجتمع التي تنظمها الطليعة أو الفرقة أو تلك التي يتم تنظيمها على المستوى المحلي والوطني وفي شتى المجالات التي يمكنهم المساهمة فيها.

بشكل عام إن البرنامج الكشفي المعتمد من طرف منظمة الكشافة الإسلامية الجزائرية يركز على مجموعة من النقاط أهمها:

- التربية غير الرسمية:

الحركة الكشفية تساهم إلى جانب باقي الحركات الشبابية والأسر والمدرسة في تنشئة الفتية والشباب، دون أن تكون الكشفية بديلا عن الأسرة (أي أخذ دور الأب أو دور الأم) أو أن تكون بديلا عن المدرسة (أسلوب التلقين والغرف المغلقة)، بل تتبع الطريقة الكشفية المبنية على أسلوب التعلم بالممارسة والانطلاق في عالم الخلاء.

شكل رقم (01) يبين جوانب التنمية الشخصية¹

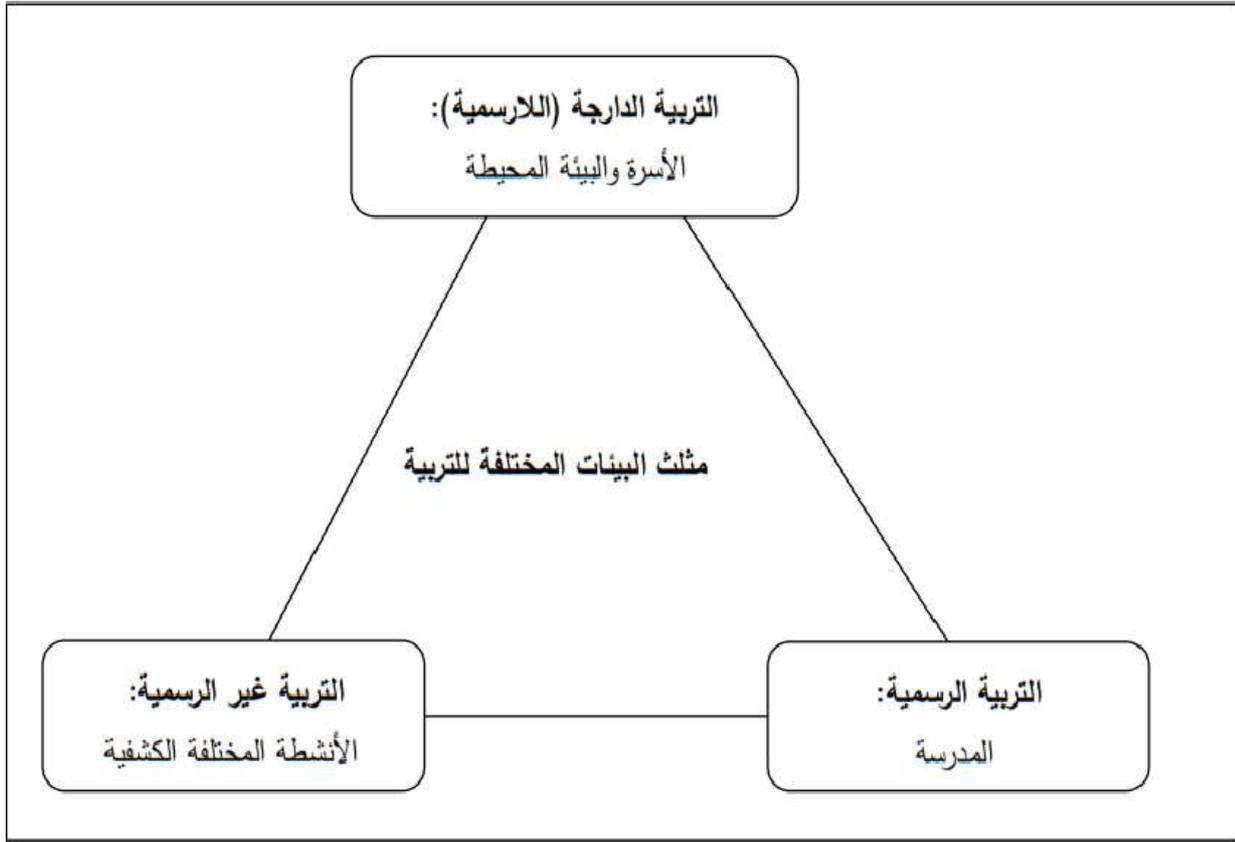


- تنمية جوانب الشخصية:

حتى يصبح الأفراد قادرين على أداء دورهم في المجتمع بشكل فعال وإيجابي تلجأ الكشافية من خلال البرنامج المسطر إلى تنمية بعض جوانب الشخصية لدى الفرد (الجسد، العقل، الروح، المشاعر، الطبيعة الاجتماعية) لكي يكتمل الجانب الشخصي كما هو موضح في الشكل التالي:

¹المنظمة الكشافية العربية: الدليل العام للمناهج الكشافية العربية المطورة، 2011، ص: 20.

شكل رقم (02) يمثل البيئات المختلفة للتربية¹



- الخصائص الفردية:

تعتبر مراعاة الخصائص الفردية بين الفتية والشباب في تنفيذ المنهج الكشفي، من أهم المبادئ الجديدة التي تركز على طرق الاستيعاب والتحصيـل لدى الفتية والشباب، لكنها ليست واحدة. يمكن تعريف هذه الخصائص بالتباين الموجود بين الأفراد في قدراتهم العقلية وخصائصهم النفسية والاجتماعية بسبب اختلاف ظروفهم البيئية والاجتماعية، وتتأثر هذه الخصائص ببعض الفروق مثل:

الوراثة - البيئة العائلية - العمر - الجنس - مستوى العمليات العقلية.

- أساليب التقييم والمتابعة:

تعتبر من أهم الخطوات في البرنامج الكشفي لما لها من أهمية في عملية تحقيق الأهداف المسطرة، وبالتالي قياس مدى نجاح أو إخفاق المهمة الموكلة إلى القادة الميدانيين. وهذه الأساليب متعددة وتختلف بحسب الحالات التقييمية لدى الفتية والشباب.

¹ المنظمة الكشفية العربية: الدليل العام للمناهج الكشفية العربية المطورة، 2011، ص: 19.

ثالثا: الترويح.

1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح¹.

إن مصطلح الترويح (Recreation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختيار.

ويشير دي جرازيا De Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية².

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار

¹R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle, paris, 1968; p 42

²Paul foul quie, vocabulaire des science sociales p,u,f paris, 1978, p 203

الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها¹.

3- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالتوازن بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً لاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

3-1 غرض حركي:

إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

3-2 غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

3-3 غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله².

3-4 غرض ابتكاري فني:

تتعرض الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.

3-5 غرض اجتماعي:

¹ أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص: 77.

² أمين أنور الخوري، مرجع سابق، ص: 92.

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

4- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

1-4 الهدافية:

بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

2-4 الدافعية:

بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3-4 الاختيارية:

بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمح بان يقوم الفرد باختيار نشاط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

4-4 يتم في وقت الفراغ:

وذلك يعني أن النشاط البدني الترويحي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية للاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

5-4 حالة سارة:

وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والشرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

6-4 التوازن النفسي:

وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

* يتسم بالمرونة.

* التجديد.

* نشاط بناء.

* جاد وغرضه في ذاته.

* يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

* متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

5- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك أن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار.

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- **نشاط ترويحي فعال Loisir Actif**: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ.

- **نشاط ترويحي غير فعال Loisir Passif**: وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع¹.

كما قسمه البعض الآخر إلى ترويح فردية وترويح جماعية فالترويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عائلات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز إبداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية.

أما "ريلتز" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الإيجابية:

¹Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969, p265

وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

ب - الأنشطة الاستقبالية:

ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت - الأنشطة السلبية:

ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها.

5-1- الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه¹:

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة.

ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التنقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية:

إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع إصدار صحف الحائط.

محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

ت- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث- الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدم في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا.

5-2- الترويح الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالباً بأكثر من هواية والتي من شروطها أن ال تكن

¹Edouard, Limbos, l'animation des groupes de culture et loisirs, Edition f,s,c 2eme éditions, paris, 1981, p53

باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهويات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

- هويات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ.
- هويات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.
- هويات الابتكار: مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة.. الخ.
- الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

5-3- الترويج الاجتماعي:

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي.. الخ¹.

كما يساهم الترويج الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات، الأنشطة الترويجية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

- الحفلات: مثل أعياد الميلاد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية.

- الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

- حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

- متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أنتدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي لا تحتاج إلى إمكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، العاب غنائية اجتماعية.

5-4- الترويج الخلوي:

¹ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويج، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982، ص: 46.

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة وإكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

-النزهات والرحلات: ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى.

-التجوال والترحال (السياحة الترويحية): ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة¹، ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

- الصيد: يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة إلى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد للأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

- المعسكرات: تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحتم إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5-5- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشامة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي².

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها.

¹ عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، مرجع سابق، ص: 192.

² إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998، ص: 09.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ت- الرياضية المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

5-6- الترويح العلاجي:

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

5-7- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال¹.

6- أهمية الترويح:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

6-1- الأهمية البيولوجية:

¹عطيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص: 64، 65، 66.

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيثاًجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية وفعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة¹، يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه، وقد فحص ويلز وزملاؤه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية².

6-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العالقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو (الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاماً وتوافقاً بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد، ويجعلها أكثر أخوية وتماسكاً، ويبدو هذا جلياً في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي، وقد استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

6-3- الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحاً كبيراً في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضوياً أو عقلياً وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجموند فرويد" وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين³:

¹لطفى بركات احمد: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، الرياض 1981، سنة 1984، ص: 61.

²أمين خولي: أصول الترويح أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، 1990، ص : 150.

³لطفى بركات احمد، مرجع سابق، ص: 65.

✓ السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

✓ أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشطالت تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية، وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية، أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلالها¹.

6-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% ، فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

6-5- الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

6-5-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين:

هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كمنشط تروحي تكسب الشخص مهارة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.

6-5-2- تقوية الذاكرة:

¹حزام محمد رضا القزويني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص:43.

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

6-5-3- تعلم حقائق المعلومات:

هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

6-5-4- اكتساب القيم:

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيم السياسية¹.

6-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادر على الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية².

7- نظريات الترويح:

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Piaget Gean وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

¹حزام محمد القزويني، مرجع سابق، ص: 31-32.

²A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986, p 589

7-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها ال تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، ال يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة¹، ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها².

7-2- نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة، وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العالقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز "R.Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

7-3 نظرية العادة والتخليص:

يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

¹ عطيات عادل خطاب، مرجع سابق، ص: 56-57.

²Serae Moynca, sociologie et action sociale, Bruxelles, 1982, p163

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان¹.

7-4- نظرية الترويح:

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة².

7-5- نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك، هذه النظرية تحت الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

7-6- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خاللة مراحل نموه.

8- العوامل المؤثرة في الترويح:

¹ كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط 1، 1990، ص: 277.

² A.Pomart, Al, Nouveau Larousse médical, librairie Larousse, paris 1986, p 221

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهونتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية، وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إل أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها¹:

8-1- الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطاتاللعو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجز أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما²، وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن "Lushen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما³

8-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها النتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه، يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية⁴، كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل السياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية، وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتقادي مصاريف ال طائل منها في نظر العمال، والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدراتهم المادية لذلك⁵.

¹THOMAS: the classroom behavior of teachers during, compevin story, reading instruction, 1975, p93

²Dumazaider, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982, p 26

³Norber sillamy, dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs, paris 1978, p168

⁴J. Dumaze Deir,, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris, 1982, P260

⁵ حسن الساعاتي: التطبيع والعمران، دار النهضة العربية، ط3، بيروت، 1980، ص: 31.

8-3- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمت وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير سول نيجر "Sullenger" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما¹.

8-4- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة، ولقد أوضحت دراسات "هونزيك" "Honzik" أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة التلفزيون.

كما أوضحت دراسة إليزابيث تشايلد "E.Child" أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير².

8-5- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويقه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي... (وان الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة³، والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج

¹Raymond Tomas, psychologie du sport p u f paris, 1983, P71

² كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويق وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص : 6.

³J-Conzcheuve sociologie de la radio – télévision. P u f, 5eme Edition Paris , 1980, p87

الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

رابعاً: اللعب.

1- تعريف اللعب:

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه نظراً لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية، فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع لها، وهناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل¹ هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها¹، أما حسن علاوي فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو. أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدير REIDER حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره ويفرحه، لكن لا نستطيع الإدعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب².

أما " أوليفر كاميل " يقول مما لا شك فيه أنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلاً كمرافق راشد.

2- فوائد اللعب:

اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي - ينفس على

التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب. . يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل. . يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به:

- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة المسلكهم.

- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.

- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه للعمل من تلقاء نفسه.

1 عماد الدين إسماعيل : 1986 ، ص 09

- يعطي للطفل فرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدراته على الفهم

- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء

- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة¹.

3- وظائف اللعب :

اللعب نشاط إنساني هادف، يمارسه الأطفال بكثرة، ويكاد أن يصعب أنشطتهم الحركية والاجتماعية، وهو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب الطفل مهارات حركية وجسمية، ومن خلاله يطور قدراته العقلية وينمي قاموسه اللغوي، ويوسع دائرة معارفه الاجتماعية، وهو مجال يكثر فيه الابتكار وتلعب فيه الأدوار، وهو وسيلة ناجحة للتخفيف عن عبء الطاقة الانفعالية المتراكمة لبعض المواقف الحياتية، وقد توصل العلماء إلى أن اللعبيشبع أغراضنا المتعددة ، وهو في جملته تطوعي دون ما سابق تخطيط أو ضبط ينهمك فيه الطفل بكليته من العسير انتزاعه ويشير العلماء إلى الوظائف التالية للعب²:

3-1 الوظائف التربوية :

حيث تتمثل في الوظائف التالية:

أ- الإعداد للحياة والعمل: حيث يساعد اللعب على اكتساب الخبرات التي تؤهل الطفل لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية ويشير عبر هذا المجال العالم " جروس groos" إلى أن اللعب" تدريب للميول أو تمرين متقدم وهو يهيئ الطفل للحياة الجديدة ، وقد دفع هذا التطور البعض إلى ابتكار الألعاب الرياضية التجريبية لما سيقابله الطفل مستقبلا من تجارب حياته.

ب- تنمية المهارات الجسمية والعقلية والاجتماعية واللغوية: ويكون ذلك عن طريق التمارين المستمر ، وكثرة الاحتكاك بالآخرين ، وهذا ما يشير إليه "بياجي Piaget" وغيره.

3-2 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 يستنفذ كل ما يتولد لديهم من طاقة، واللعب وسيلة مناسبة الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم.

1 عدنان عرفان مصلح: 1995 ص 04
2فيولا البيلاوي : 1987 ، ص 95

3-3 الوظيفة النفسية :

- 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، وإدراكها.
- التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة ولذة وسعادة.
- اكتساب الطفل المزيد من المعارف والخبرات، مما ينمي قدراته العقلية كالتفكير والتمثيل.
- التعبير عن الحاجات والرغبات، يمكن للطفل التعبير عن حاجاته ورغباته عن طريق اللعب فالطفل الذي يمكن من تحقيق القيادة والزعامة في الواقع يستطيع ذلك من خلال دور القائد في زمرة اللعب¹.

3-4 الوظيفة الاجتماعية:

- اللعب مجال خصب لتوسيع دائرة معارف الطفل الاجتماعية واكتساب الخبرات التي تؤهله مع الآخرين وتعليمه الضوابط التي تتضمن العلاقات بالآخرين، فهو يساهم بشكل ايجابي في النمو الاجتماعي للطفل.

3-5 الوظيفة الحركية:

- يؤدي اللعب دورا ضروريا على مستوى النشاط الحركي وتنمية المهارات والحركات الأساسية | للطفل والتوافق بين الأعضاء، وهذا ما يؤكد فيصل عباس اللعب حينما يخضع للتنظيم الملائم، فانه يخلق شروطا ملائمة لنمو الأشكال المختلفة للنشاط الحركي عند الطفل²، ومن خلال نشاط اللعب يكسب الطفل ثقافة جسمية (التعرف على القدرات العضوية تمكنه من استعمالها والتحكم فيها بدقة للتغلب على المواقف)².

4-أنواع اللعب:

- أنواع اللعب كثيرة ومتعددة قد تختلف من مجتمع إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى بل وقد تختلف من فرد آخر، ومن مرحلة إلى أخرى في الفرد الواحد حيث يأخذ اللعب أشكالا مختلفة تبعا لمراحل نمو الطفل، ولكن اتفق علماء التربية الرياضية وعلم النفس على الأنواع الآتية:

- ألعاب حركية.
- ألعاب حواس.
- ألعاب تقليد.

¹فيولا البيلاوي : 1987 ، ص 98
²فصل عباس : 1997 م 144

- ألعاب مهارات فردية.

- ألعاب عمليات عقلية عليا (تفكير، ذكاء، إدراك الخ) وقد تكون هذه الألعاب جماعية أو فردية¹. وهناك أيضا عدة أنواع من اللعب يمكن تصنيفها كما يلي:

أولاً: من حيث عدد المشتركين في اللعب هناك نوعان هما:

- اللعب الانفرادي.

- اللعب الجماعي.

ثانياً: من حيث تنظيم اللعب والإشراف عليه نوعان أيضا هما:

- اللعب الحر التلقائي غير المنظم.

- اللعب المنظم.

ثالثاً: من حيث نوعية اللعب وطبيعته هناك أنواع منها:

- اللعب النشط.

- اللعب الهادئ.

- اللعب الذي يساعد على تنسيق الحركات ونمو العضلات.

- اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية².

5- الألعاب الشبه الرياضية:

5-1 تعريف الألعاب الشبه الرياضية: هناك عدة تعريفات للألعاب الشبه الرياضية من أهمها:

- هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها³.

- مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الشبه الرياضية وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة

¹خالد عبد الرزاق : 2002 : ص 33

²خالد عبد الرزاق : 2002 : ص 33

³أمين النور الخوالي : 1994 ، ص 171

أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة كما أنها تشبع حاجات الفرد الوسيلة التربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين¹

- هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتة حسب الأهداف التي يسطرها المربي".

من خلال التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الشبه الرياضية هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور².

5-2 تاريخ الألعاب الشبه رياضية:

لا يخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح، وقد روي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه أن رسم للأباء منهج التعليم أولادهم بقوله "علموا أولادكم السباحة والرمية | وركوب الخيل" ويمكن ملاحظة أن الألعاب الشبه الرياضية تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن، ونشاطه كالعدو، المصارعة، المبارزة، التصويب، الفروسية، أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج ... الخ، وهي من أهم المعتقدات أن الطفل شيرير ويقال أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القسيسين August في القرن الخامس ميلادي³، وكانت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعته الشريرة، أما لعبة وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كامنة في نفسه لذا كانت تكبت حريته، هذا وقد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليتهم واتباع وإشباع رغباتهم، كما يساعد على تحسين صحتهم، وتقوية أجسامهم كألعاب الجري، والزحف، اللعب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللعب⁴، وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو الأستاذ أن يجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الشبه الرياضية لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادس فما فوق.

5-3 أنواع الألعاب الشبه الرياضية:

هي متعددة الأشكال ومختلف التصنيف نذكرها على النحو التالي:

أولاً- ألعاب الجري والمطاردة: هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات.

¹أوديع فرج الين : 1996 ، ص 294-393

²حفي محمود مختار: 1974 ، ص 136-135

³أمنية عبد الرحمان : 1966 ، ص 53

⁴حسين سيد أبو عيده : 1972 1973 ، ص 37

ثانياً- ألعاب بسيطة التنظيم: هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي، وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وتحضر التلميذ إلى الألعاب المعقدة تحضيراً يشمل النظام وسرعة التلبية، واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات .

ثالثاً- الألعاب الجماعية: يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي نمهد الألعاب الجماعية الكبيرة | وتساعد التلميذ تدريجياً على أن يتولى قيادة الجماعة و أن يكون عضواً فيها، فيأمر بأمر القائد | فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها¹.

رابعاً - ألعاب التتابعات: يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهارته وولائه للجماعة.

وهناك أنواع أخرى من الألعاب الشبه الرياضية هي:

- الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع.

- ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع، التوازن، الرشاقة، السرعة، القوة.

- ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.

- الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتابع.

- ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات التدريب الحواس المختلفة².

4-5 أهداف الألعاب الشبه الرياضية:

1-4-5 أهداف النفس حركية:

تهدف الألعاب الشبه الرياضية إلى إعداد طفل المدرسة الابتدائية، في المجال النفس حركي (البدني والمهادي) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال:

أولاً: الحركات البنائية الأساسية: وهي التي تشمل الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمدم والثني والشد والرفع والميل وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي.

ثانياً: القدرات الإدراكية: تعمل الألعاب الشبه الرياضية على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه للدراكات السمعية البصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

¹حسن عبد الجواد : 1979 ، 11

²عبد الحميد شرف : 2001 : ص 148

ثالثاً: القدرات البدنية: هي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو تحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة¹.

5-4-2 الأهداف المعرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الشبه الرياضية على إعداد الطفل والتلميذ للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم، من خلال ممارسة التلميذ الرياضية يكشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عنالنشاط الذيمارسه كذلك يمكنه أن يكشف ويحل ويميز من حوله من حيث المكان والزمان والفراغ والنشاط الممارس.

5-4-3 الأهداف الوجدانية:

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمهما أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب الشبه الرياضية حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها، ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على (الاستقبال، الاستجابة، التنظيم، التوصيف، التقديم) وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الشبه الرياضية التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية².

5-5 مميزات الألعاب الشبه الرياضية:

- تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها مايتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها مايناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداءها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدواتصغيرةبواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعدوقوانيناللعب.
- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عنالنفس.

¹احسن السيد أبو عيده : 2002 : ص 156

²محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى : 1998 ، ص 68

- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لهادور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة، فرصة مناسبة لإعطائهم حقممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها¹.

5-6 أهمية الألعاب الشبه الرياضية:

تتمثل الألعاب الشبه الرياضية خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين، أنها ليست كذلك ولكن هذه النشاطات نظرا لصعوبات التي تتطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، الألعاب والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والشبه الرياضية وتحقق التوافق إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وملكات الغير².

5-7 مبادئ اختيار واستخدام الألعاب الشبه الرياضية:

- أن فهم الغرض من اللعبة ومراعاة ظروف (السن، الجنس، النمو).
- إن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلميذ فيها وتهيئ الغرض للاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وان تكون في حدود الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت، مع توفير عوامل السلامة وتأكيد اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة، حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة، حيث تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.

¹حسن السيد أبو عبيدة : 2002 ، ص 13-157

²هدى محمد تاشف : 1993 ، ص 80-81

- مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي¹.
- عدم الانتقال من لعبة الأخرى إلا بعد تأكد المعلم من إن كل تلميذ قد أنجزها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد.
- التكرار فقط، العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها
- استشارة دوافع التلاميذ المتعلمين للمشاركة الجماعية في اللعبة.
- يجب أن تتلائم أجهزة وأدوات اللعب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس.
- ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل وموائمة المواصفات واشتراطات اللعبة وبأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج وقدرات التلاميذ.
- ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفاعلية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة²

5-8 استخدام الألعاب الشبه الرياضية في المجالات المختلفة:

5-8-1 في درس التربية البدنية والرياضية:

لقد لعبت الألعاب الشبه الرياضية دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه، وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا الملل وتضايق التلاميذ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس ايجابيا، يستغل فيه مهارته وقدراته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية وقد تطور درس التربية البدنية والرياضية تبعا للتطور الذي شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية البدنية بصفة خاصة، وعند وضع الألعاب الشبه الرياضية ضمن خطة حصة التربية البدنية والرياضية وهي تحقق الغرض منها في الحصة يجب مراعاة النقاط الهامة التالية:

- عند استخدامها في المقدمة (الإحماء) تختار الألعاب التي يشترك فيها جميع الأفراد في وقت واحد مع مراعاة أن تستخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للحصة وان تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم.
- عند استخدامها في الجزء الخاص بالتمرنات فان الحصة يجب أن تخدم عناصر اللياقة البدنية ويفضل استخدام التمرينات في صور الألعاب الشبه الرياضية لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

¹عفتسهام عبد الرحيم : 1977 ، ص 263

²عنان درويش و آخرون : 1994 ، ص 173

- عند استخدامها في النشاط التطبيقي، نختار الألعاب الشبه الرياضية التي تمهد للألعاب الكبيرة.
- عند استخدامها في النشاط الختامي للحصة توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

5-8-2 في التدريب الرياضي:

الألعاب الشبه الرياضية عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب الشبه الرياضية، حيث أنها تعتبر عنصراً أساسياً من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب، وتعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض وهي ناحية أخلاقية هامة¹.

5-9 الابتكار في الألعاب الشبه الرياضية:

إن ابتكار الألعاب الشبه الرياضية من الأمور الهامة بالنسبة للمدرس فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تناسب مدرسته من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرس على ابتكار الألعاب الشبه الرياضية أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد، فالألعاب الشبه الرياضية لا تحكمها قوانين معقدة أو حتى قوانين موحدة، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لآخر ومن مستوى تلاميذه إلى مستوى لآخر وهذا يعني أن المدرس يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة ولكي يستطيع المدرس ابتكار لعبة صغيرة عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية :

- مساحة الملعب.
- عدد التلاميذ المشتركين.
- الأدوات المتاحة.
- شروط الأداء.
- احتساب النقاط.

ويجب أن يتمتع المدرس بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كما اقتضت الظروف، عن التعديل المستمر في شكل الملعب وعدد المشتركين والأدوات المستخدمة وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط هاهو إلا

¹حسن عبد الجود : 1997 ، ص 28

ابتكار الألعاب جديدة من شأنها أن تشير التلاميذ وتدفع عنهم الملل وتحثهم على بذل الجهد كما تجلب لهم المرح والسرور¹.

5-10 شروط اختيار الألعاب الشبه الرياضية:

هناك كثير من الألعاب الشبه الرياضية المتعددة الأنواع، وعلى الأستاذ أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددها لدارسه، وعند اختيار الألعاب الشبه الرياضية يجب على الأستاذ مراعاة الشروط التالية:

أولاً: استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه، كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك، عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظاراً للدور.

ثانياً: أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة: هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة اقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب، أما عدم التوفيق في تحقيق الهدف من اللعبة.

ثالثاً: أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم: أي لا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ.

رابعاً: أن تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد: فالألعاب الشبه الرياضية التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور لجميع التلاميذ.

خامساً: أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي: هذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة.

¹ احسن السيد أبو عيده : 2002، ص 157

- خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن اللعب له آثار ايجابية كمستوى اللياقة البدنية للتعلم ، بتنمية الصفات البدنية حيث من خلال اللعب الذي يلبي رغبات واحتياجات التلاميذ ، وهذا ما يجعلنا نختار لهم الألعاب الشبه الرياضية حسب مستواهم البدني والعمرى وقدرة استيعابهم للعبة ، حيث تعتبر الألعاب الشبه الرياضية وسيلة أساسية من وسائل التربية والتعليم كما تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق أهداف عديدة التي تشمل كل الجوانب الشخصية للتعلم منها "الجانب العاطفي الاجتماعي، النفسي، التعليمي، التربوي والحرك" وهذا ما يجعل التعلم ينمو نمو سليم.

الفصل الثاني

العلاقة بين متغيرات

البحث

1- الدراسات السابقة:

1-1 الدراسات الأجنبية:

1-1-1 دراسة كاتشاشين¹:

-عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم تحت 11 سنة - مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980

- هدف الدراسة: إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

- منهج الدراسة: استخدم هذا المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال دراسة الصفات البدنية والرياضية.

نتائج الدراسة: إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت عن المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

1-1-2 دراسة كازلوفسكي²:

-عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية- مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1981.

- هدف الدراسة: إبراز مكانة الألعاب المصغرة في تدريس التربية الرياضية.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب.

- نتائج الدراسة: ظهرت نتائجها أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في مجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة.

¹ عبد العزيز راجع، أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، 1997، ص: 49.

² المرجع نفسه.

1-2-1 الدراسة العربية:

1-2-1-1 دراسة عزة حسن صيام¹:

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة 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 أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- عينة البحث: شملت 40 مبدئة تحت 11 سنة اختيرت عمداً يشكّن مدرسة كرة اليد بنادي مدينة نصر بالقاهرة.

- أدوات البحث:

* اختبار الجري الزجاجي.

* عدو 80م، 45م، من البدء العالي.

* اختبار نلسون للاستجابة الحركية والانتقالية.

- 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.

¹ القسيار وليد - لمامري محمد أمين، الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، علوم وتقنيات النشاطات البدنية، تخصص نشاط رياضي، 2015-2016، ص: 10.

* برنامج الألعاب التمهيدية المقترح لهو تأثير أكثر ايجابية من البرنامج التقليدي على بعضعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد.

1-2-2 دراسة أشرف فكري عبد العزيز راجح¹:

- **عنوان الدراسة:** أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم مقدمة لنيل شهادة ماجستير بجامعة قناة السويس، مصر، 1997.

- **هدف الدراسة:**

* تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

* معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

* معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته 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 نظرا لتوافر عينة الدراسة.

- **الأدوات المستخدمة:**

* الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية.

* الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية.

- **نتائج الدراسة:**

* يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

* يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لصالح المجموعة التجريبية.

¹القسيسار وليد - لمامري محمد أمين، مرجع سابق، ص: 11.

1-2-3 دراسة ماجدة حميدة كمبش القيسي¹:

-عنوان الدراسة: أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درساتربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالى، 2002.

- هدف الدراسة:

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

* تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والألعاب الصغيرة.

- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته 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 فروقات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب التمرينات والألعاب ولصالح الأخيرة في اللياقة الحركية.

¹القسيسار وليد - لمامري محمد أمين، مرجع سابق، ص: 11-12.

1-3 الدراسات المحلية (الجزائرية):

1-3-1 الدراسة عبد الله رمضان ومختار الصديق عبد الحق¹:

- تحت عنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

مذكرة لنيل شهادة الليسانس، نظام قديم في التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران.

- السنة الجامعية: 2006/2007.

- إشكالية البحث:

- التساؤل العام للدراسة:

* هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية؟.

- فرضية البحث:

- الفرضية العامة:

* للبرنامج المقترح أثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

- أهداف البحث:

* التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

* دراسة خصوصيات الطفل (09-12 سنة) المتعددة.

* إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

- منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

¹ عطية حسام الدين، أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12-14 سنة)، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، علوم وتقنيات النشاطات، تخصص التدريب الرياضي النخوي، 2015-2016، ص: 7-8.

- عينة البحث: استعمل عينتين واحدة تجريبية متمثلة في 45 تلميذ من جنس ذكور، أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، وعينة ضابطة مكونة من 45 تلميذ جنس ذكور.

- الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية.

- الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها القفز من الثبات للقوة، وأيضا ثني الجذع للأمام منالوقوف للمرونة، اختبار الجري المتعرج فليشمان للرشاقة، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

- الظروف المكانية: مدرسة عدل "2" للعينة التجريبية، وعدل "1" للعينة الضابطة بوهران.

- الظروف الزمنية: موسم 2006/2007.

- النتائج المتحصل عليها:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أنهاك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

1-3-2 دراسة القيزي الهواري¹:

- تحت عنوان: تأثير طريقة اللعب في تطوير السرعة في كرة لطائرة عند الأطفال من " 12-9 ذكور دراسة ميدانية لعين وسارة. الجلفة. مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في نظرية منهجية والتدريب الرياضي. المدرسة العليا في العلوم والتكنولوجيا داليابراهيم.

- السنة الجامعية: 2012/2013

- إشكالية البحث:

- التساؤل العام للدراسة:

* ما مدى التأثير الايجابي لطريقة اللعب في تطوير السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من " 12-9 سنة؟.

- فرضيات البحث:

¹ عطية حسام الدين، مرجع سابق، ص: 8-9.

- الفرضية العامة:

*نفترض أن لطريقة اللعب في التدريب تأثير إيجابي كبير في تطوير السرعة عند الأطفال في المرحلة العمرية من "9-12 سنة".

- أهداف البحث:

إن الهدف معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من "9-12 سنة".

- منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

- عينة البحث: عينة تجريبية فيها 15 لاعب مولودية عين وسارة عينة شاهدة فيها 15 لاعب فريق شباب عين وسارة.

- الطريقة المتبعة في الاختيار: طريقة الاختبارات "الفحوصات".

- الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30م، وأيضا اختبار الجري والتقل "9-9-6-3م"، اختبار الجري والتقل بشكل "5*6م"، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

- الظروف المكانية: فريق مولودية عين وسارة، فريق شباب عين وسارة.

- الظروف الزمنية: موسم 2011/2012.

- النتائج المتحصل عليها: لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تحسن في تطوير السرعة.

1-3-3- دراسة لحرش محمد الصادق الأمين ولهالي بن عزوز¹:

- تحت عنوان: أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "المرونة"، القوة، الرشاقة" لتلاميذ الطور الابتدائي دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات الجلفة.

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

- السنة الجامعية: 2013/2014.

- إشكالية البحث:

- التساؤل العام للدراسة:

¹ عطية حسام الدين، ص: 9-10.

* ما مدى فعالية برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "الرشاقة، القوة، المرونة"؟.

- التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين -موعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة البدنية؟

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

* أن استخدام برنامج الألعاب الحركية بنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية يعمل على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

- الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية.

* توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين -موعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة البدنية.

- أهداف البحث:

* التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.

* مقارنة حاصل استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.

- منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

- عينة البحث: 90 تلميذ.

- الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة القصدية.

- الأدوات المستعملة: استعمل برنامج والاختبارات والقياسات.

- الظروف المكانية: ابتدائية ولاية الجلفة.

- الظروف الزمنية: خلال شهر مارس وأفريل.

- النتائج المتحصل عليها:

أثبتت الدراسة أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنه تتماشى مع هذه الفئة.

1-4 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال فحص الباحث للدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة والتي بلغت 08 دراسات، بعضها دراسات أجنبية والأخرى عربية، والدراسات الباقية في البيئة الجزائرية. تنوعت المناهج المتبعة في هذه الدراسات بين المنهج التجريبي والمنهج الوصفي، وكانت أغلب الدراسات اتبعت المنهج التجريبي لمجموعتين الضابطة والتجريبية، وما ميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة أن دراستنا تناولت فئة جديدة وهي فئة الكشافة الإسلامية الجزائرية لأن معظم الدراسات السابقة اهتمت بالرياضيين النخبة وتلاميذ المدارس التربوية وأصحاب الاحتياجات الخاصة

2- تحديد متغيرات البحث الأساسية:

تتخصر متغيرات البحث الأساسية في هذه الدراسة كما هو مبين في العنوان في متغيرين هما:

-برنامج ترويح : المتغير المستقل

-بعض عناصر اللياقة البدنية وهي الصفات البدنية المتمثلة في: المداومة العامة، القوة الانفجارية لرجلين، السرعة الانتقالية : المتغيرات التابعة.

2-1 اللياقة البدنية:

يعرفها كلارك على أنها: " القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة"¹، ويعرفها العالم الفزيولوجي لانج أندرسون بأنها: " قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"².

- التعريف الإجرائي:

اللياقة البدنية هي مظهر واحد فقط من اللياقة العامة: فهي الظاهرة التي تقيسها إختبارات اللياقة البدنية الثابتة الصادقة الموضوعية والمقننة، وفقا لظروف وإمكانات وأحوال المفحوصين. وقدراتهم واستعداداتهم. وقد تم

¹أبو جاموس علي حسن، فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص: 559.

²ساري أحمد حمدان ونورمان وعبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2001، ص: 2.

إعتماد ثلاث عناصر من عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في: للمداومة العامة، القوة الانفجارية لرجلين والسرعة الإنتقالية.

2-2 المداومة:

ويعرفها فري بأنها قدرة الرياضي على مقاومة الحمولة المطلوبة لأطول وقت ممكن¹، ويعرفها زاتسورسكي بأنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب والتعب هو هبوط وقتي مستوى كفاءة وفاعلية الفرد نتيجة للإستمرار بذل الجهد"².

- التعريف الإجرائي:

هي القدرة على أداء جهد بدني لفترة طويلة دون تعب شديد، وهي الدرجة التي سيحصل عليها الكشاف في الإختبار المستخدم في الدراسة..

2-3 السرعة:

يعرفها علي فهمي البيت بأنها " القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن rtaelman". يعرفها في قوله " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة" ، أما تامر محسن، وواثق ناجي فيعرفان السرعة أنها " القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن"³.

- التعريف الإجرائي:

هي قدرة الفرد (الكشاف) على أداء حركات متتالية وسريعة من نوع واحد أثناء العدو لقطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن، وهي الدرجة التي سيحصل عليها الكشاف في الإختبار المستخدم في الدراسة.

2-4 القوة:

لغة : البأس والشدة، ج: قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسر، ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

¹Jurgen , wieineck(2115) .manuel d'entrainemen,5e,paris,vigot.P107

²أبو جاموس علي حسن، مرجع سابق، ص: 184.

³بوحاج مزيان، المرجع السابق، ص: 119.

- التعريف الإجرائي: هي القدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها، وهي الدرجة التي سيحصل عليها الكشاف في الإختبار المستخدم في الدراسة.

3- مشكلة البحث :

تعتبر اللياقة البدنية في العصر الحديث من الضروريات التي يسعى كل فرد لاكتسابها لما لها من أهمية كبيرة على إنتاج الفرد، كما أنها السبيل الأمثل لاكتساب الصحة البدنية وجسم خال من الأمراض، وذلك من خلال ممارسة الحد الأدنى من تمارين اللياقة البدنية، بحيث كل عنصر من عناصرها تؤثر على منطقة مستهدفة في الجسم، ومجمل برنامج اللياقة البدنية يمكن أن تتحسن الصحة من خلاله¹.

وكان من الأجر لأفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية أن يكتسبوا عنصر اللياقة البدنية الذي يمنحهم النشاط اللازم في الحياة الكشفية وهذا لما تتميز به من نشاطات والرحلات خلوية وتعلم الفرد الاعتماد على نفسه، فقد أثبت العلم أن " ممارسة الرياضة تسهل على الفرد حياته اليومية"².

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع البرامج الترويحية أو التدريبية وعلاقتها بتطوير الصفات البدنية للفرد والتي اهتمت أغلبها برياضات النخبوية وبالتلاميذ المؤسسات التربوية وذوي الاحتياجات الخاصة، إلا أن هذه الدراسات العلمية اختلفت عن الدراسة الحالية التي اهتمت بأثر برنامج تروحي على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية باعتبار هذه المنظمة تهتم كثيرا بجانب الشباب والطفلو باعتبارنا قادة كشافين ولدينا خبرة في هذا المجال و ما لاحظناه من إهتمام الفتية في هذه المرحلة بالجانب البدني و محاولتهم زيادة لياقتهم البدنية و القوة البدنية طرحنا هذا التساؤل.

- التساؤل العام:

هل للبرنامج التروحي المقترح أثر على الصفات البدنية قيد الدراسة " المداومة العامة، القوة الانفجارية لرجلين و السرعة لانتقالية " لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية وحدة الكشاف المقدم (14-16 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يوجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث في القياسات القبلية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية؟

- هل يوجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية؟

- هل يوجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث في بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ؟

¹مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية-الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، 2004، ص: 08.

²فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار الشروق، القاهرة، 1995، ص: 53.

- هل يوجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث في القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية؟

4- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

للبرنامج الترويحي أثر على الصفات البدنية قيد الدراسة "المدائمة العامة، القوة الانفجارية لرجلين والسرعة الإنتقالية "

- الفرضيات الجزئية:

- توقع وجود فروق ما بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- توقع وجود فروق ما بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.
- توقع وجود فروق ما بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح القياس البعدي.
- توقع وجود فروق ما بين القياسات القبلية و البعدية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

5- أهداف الدراسة:

من خلال هذه الدراسة يسعى الباحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إبراز مدى تأثير البرامج الترويحية في تحسين الصفات البدنية.
- تصميم برنامج تروحيباستخدام الألعاب يهدف لتنمية الصفات البدنية.

6- أهمية الدراسة:

انطلاقا من موضوع الدراسة والمتمثل في تأثير البرنامج الترويحي المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية (المدائمة العامة ، القوة ، السرعة) لأفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية (14-16سنة) تكمن الأهمية فيما يلي:

- الأهمية العلمية:

-توضيح مدى أثر البرنامج الترويحي على بعض عناصر اللياقة البدنية

-بناء برنامج تروحي

- استهداف الفئة حساسة و المتمثلة في الأطفال و مرحلة المراهقة.

- الأهمية العملية:

-من الناحية التطبيقية توجيه الكشافين و قادتهم لممارسة الألعاب من أجل تطوير الصفات البدنية.

7- مبررات اختيار الموضوع:

-قلة الدراسات التي تتناول موضوع برامج التروحية وعلاقتها بتتمة الصفات البدنية لدى افراد المنتمون للجمعيات وبالأخص الكشافة الإسلامية الجزائرية بدرجة التحصيل الدراسي

-إثارة موضوع جديد لدراسة مدى نجاعة البرامج التروحية في تنمية الصفات البدنية

-توجيه المشرفين على مناهج التربية البدنية والرياضية للكشافة الإسلامية الجزائرية للاهتمام أكثر بعناصر اللياقة البدنية الأساسية الذي يكون له دور في تنمية القدرات البدنية للفنية.

-جعل هذا الموضوع نقطة بداية المواضيع أخرى.

8- منهج الدراسة:

المنهج بوزن المذهب والمنهاج، هو الطريق الواضح، وفي اللغة الانجليزية فان كلمة Methode تعني النظام والترتيب وطريقة عمل شيء، واصطلاحا فان النهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهي أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب حل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، ومختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه، و في بحثنا هذا استوجبنا مشكلته إتباع المنهج التجريبي (تصميم تجريبي حقيقي)، لأننا بصدد دراسة تأثير برنامج تروحي على تحسين بعض الصفات البدنية، لأنه عبارة عن برنامج مصغر. وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة والبرنامج التروحي الذي يخدم موضوع دراستنا. ثم اختيار مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتكون كل مجموعة من 12 كشاف، أجريت عليهم اختبارات قبلية وبعديّة حيث خضعت لاختبارات تدريبيّة

A decorative rectangular border with intricate scrollwork and floral motifs in a dark brown color, framing the central text.

الباب الثاني
الجانب الميداني

الفصل الثالث

الدراسة الإستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليه وأدواته، وفي هذا الفصل يحاول الباحث تحديد وضبط الشروط الموضوعية المنهجية لجميع البيانات والمعلومات، كتحضير أدوات البحث وإبراز الظروف الملائمة لتجريبها وتطبيقها في الدراسة الأساسية.

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

في هذه النقطة يحاول الباحث عرض أهم الأهداف التي يمكن استخلاصها من الدراسة الاستطلاعية وهي كما يلي:

1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة الأولى على عينة من الكشافين ذكور عددهم (08 كشاف) من فوج السلام حمامريغة للكشافة الإسلامية الجزائرية ونهدف من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى الأغراض التالية:

- يتم تطبيق الاختبارات بشكل أولي على عينة من الكشافين من أجل معرفة الاختبارات المناسبة التي يتم تحديدها في قائمة الاختبارات التي تمنح للمحكمين.

- التعرف على الفريق المساعد ومدى إمكانية الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

- اختبار قدرة الباحث في تطبيق الاختبارات البدنية.

- معرفة الزمن الذي يمكن استغراقه خلال تطبيق الاختبارات.

1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- إعداد أدوات البحث وتجريبها، والوقوف على خصائصها السيكمترية من حيث صدقها وثباتها.

- التأكد أكثر من مدى قدرة الكشافين على فهم الاختبارات وتطبيقها (وهذه الاختبارات المطبقة بعد عرضها على المحكمين)

- التعرف على ميدان الدراسة الأساسية والتعرف على خطوات البحث وتحديد أهم المشاكل والصعوبات لتفاديها في الدراسة الأساسية.

- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل الطرق والظروف لإجراء الدراسة الأساسية.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها:

بعد الحصول على الرخصة من طرف المحافظ الولائي للكشافة الإسلامية الجزائرية بتاريخ 2019/01/28م. وبالتالي تم تعيين فوج السلام حمام ريغة كمجال للبحث قصد الحصول على العينة ذات الخصائص اللازمة لضبط خصائص السيكومترية للاختبارات والحصول على النتائج الضرورية من أجل إجراء الدراسة الأساسية بأكثر علمية، وقد تم تطبيق جميع اختبارات الدراسة والمتمثلة في اختبار المداومة العامة (mi-cooper)، واختبار السرعة الانتقالية لمسافة (40م)، واختبار القوة الانفجارية لرجلين. والجدول رقم: 02 بين ذلك بالتفصيل.

جدول رقم (02) بين توزيع أفراد العينة الاستطلاعية.

العدد	الاختبارات - الكشافين
08	المداومة العامة
08	القوة الانفجارية لرجلين
08	السرعة 40متر

يتضح من خلال الجدول رقم: 02 أن العينة الإجمالية بلغت 08 كشاف، وقد قام الباحثان بالاعتماد على هذه العينة في الدراسة الاستطلاعية من أجل حساب ثبات الاختبارات بعد القيام بإعادة تطبيق الاختبار عليها مرة أخرى بطريقة تطبيق و إعادة تطبيق (retest-test)، تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجداول الموالية.

3- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في ظروف جيدة في الفترة الممتدة من 2019/01/25 إلى 2019/02/08، وهذابعد إطلاع على مجموعة من المراجع العلمية وتحليل محتواها والقراءات النظرية المتعددة، والاعتماد على بعض المراجع المتخصصة في مجال القياس والتقويم الاختباراتوتقويماتها الخاصة في التربية البدنية والرياضية.

4- أدوات البحث:

لقياس المتغيرات قيد الدراسة، قمنا باختيار مجموعة من الاختبارات البدنية الفنية ، حيث تبيننا هذه الاختبارات التي سيرد ذكرها في العناصر القادمة والتي يمكن توضيحها كما يلي:

- اختبار **mi-cooper**: لقياس المتانة العامة.

- اختبار القوة الانفجارية للرجلين: صمم هذا الاختبار خصيصا لقياس القوة للرجلين.

- اختبار السرعة الانتقالية (مسافة 40م): صمم هذا الاختبار خصيصا لقياس السرعة.

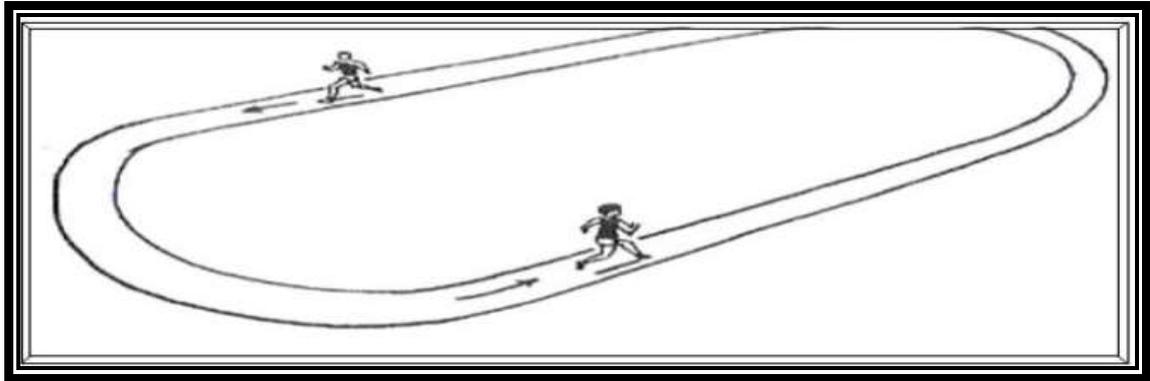
4-1 اختبار كوبر (test - mi-cooper):

يعرف الاختبار على أنه أداة قياس يتم إعدادها بخطوات منظمة للخروج بخصائص مرغوبة في هذا الاختبار بحيث يوفر بيانات كمية تخدم أغراض البحث¹.

يعتبر اختبار ميني كوبر (نسبة إلى صاحبه) أكثر الاختبارات انتشارا حيث يستخدم للذكور والإناث.

• الغرض من الاختبار: ويستخدم هذا الاختبار لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقدرة على العمل الهوائي Aerobic، كما يستخدم هذا الاختبار في مراحل عمرية متباينة. النموذج المستخدم في هذا الاختبار (اختبار ميني كوبر جري 06 دقيقة)، في هذا النموذج يقوم المختبر بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشى) لمدة 06 دقائق².

• موصفات الأداء: يتم الجري في الملعب في دائرة تم قياسها مسبقا، ويتم حساب عدد الدورات وضربه في المسافة ليتم استخراج المسافة بالمتري.



الشكل رقم (03) يبين اختبار جري 06 دقائق test - mi - cooper

¹ إبراهيم عبد العزيز الدعليج، مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص: 113.
² محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، 2004، ص: 204.

4-1-1 ظروف تطبيق الاختبار وطريقة تصحيحه:

بعد القيام بعرض الاختبار على مجموعة من المحكمين قام الباحث بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية في ظروف جد مساعدة، حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين بعد تحديد طول الدورة التي سيتم الجري ضمنها، وبدأ الكشافين بالركض بعد شرح كيفية الجري حيث يمكن للمختبر المشي وجري معا إلى غاية إتمام المدة المطلوبة (06د). أما طريقة تصحيح الاختبار فقد قام الباحث بعد الحصول على الدورات المتعلقة بكل عينة بتحويلها إلى المسافة حتى يتم تفرغها في برنامج SPSS لحساب معامل الثبات.

4-1-2 الخصائص السيكومترية للاختبار:

بعد الحصول على الدرجات الخام للاختبار قمنا بحساب خصائصه السيكومترية كما يلي:

- الثبات: اعتمدنا على طريقة التطبيق وإعادة التطبيق.
- الصدق: اعتاد على ثلاثة أنواع من الصدق.
- صدق المحتوى.
- الصدق الذاتي.
- الصدق المرتبط بالمحك: تم الاعتماد على الصدق التلازمي

4-1-2-1 ثبات الاختبار:

يقصد به أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة وفي الزمان والمكان ومن أجل حساب معامل الثبات قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة من مجتمع البحث، ولقد قامنا بإجراء الاختبار يوم 2019/01/25م. وقد تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد 15 يوم وهذا بتاريخ 2019/02/08، وقد أخذنا بعين الاعتبار نفس الظروف التي تم فيها التطبيق الأول، حتى لا نترك المجال لأية متغيرات قد تسبب في عدم سير الاختبار بطريقة صحيحة، مما قد يؤثر على النتائج بصفة عامة ومن خلال ما يلي سيتم عرض ثبات وصدق كل الاختبارات:

جدول رقم (03) يوضح معامل الثبات لاختبار المداومة العامة

مستوى الدلالة	الثبات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التطبيق	وحدة القياس	إختبار
0.01	**0.90	90.36	873.50	التطبيق الاول	المنتر	المداومة العامة
		101.40	909.62	التطبيقالثاني		

وكما هو موضح في الجدول رقم 03 وجود معامل ثبات المقدير 0.90 لاختبار المداومة العامة باستخدام معامل الارتباط بيرسون، من خلال الجدول رقم 03 قمنا بحساب معامل الثبات من خلال طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقد بلغ معامل الثبات (0.90)، ويدل على أن الارتباط موجب مقبول، ولإثبات دلالة هذه النتيجة نستعمل قانون دلالة معامل الارتباط حيث كانت القيمة المحسوبة (t-5.34) < القيمة الجدولية (T-2.98) في المستوى الاستدلالي 0.01 بدرجة حرية 6 df هذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول أن الاختيار ثابت ثباتنا مقبولا وهناك ارتباط ما بين التطبيقين .

4-1-2-2 صدق الاختبار:

على الرغم من أن الاختبار المستخدم حاليا له صدق في كثير من الدراسات وهو الأكثر اعتمادا في الدراسات التي تتم معرفة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي إلا أننا قمنا بإيجاد ثلاث أنواع من الصدق:

أ- صدق المحتوى:

تم التأكد من صدق المحتوى عن طريق التحليل و عرض الدراسات السابقة حيث معظم الدراسات السابقة اعتمدت على هذه الإختبارات في دراستها .

ب- الصدق الذاتي:

أما بالنسبة للصدق الثاني فقد قمنا بإجاده من خلال استخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا ما تم توضيحه في الجدول رقم: 04 الموالي

جدول رقم(04) يوضح الصدق الذاتي لإختبار المداومة العامة .

المتغير	الإختبار المعتمد	معامل الثبات	الصدق الذاتي
المداومة العامة	Mini-cooper	0.90	0.94

ج- الصدق المرتبط بالمحك:

من بين الطرق للتحقق من هذا النوع من الصدق طريقة المقارنة الطرفية بين الرتب المرتفعة والرتب المنخفضة ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (05) يوضح الصدق المرتبط بالمحك لإختبار المداومة العامة .

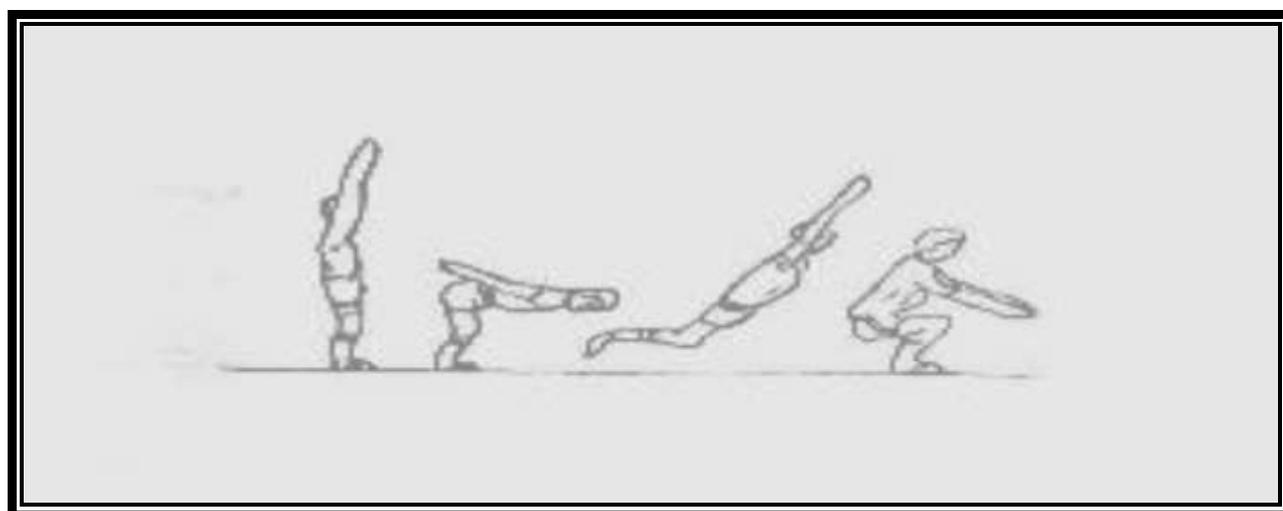
رتب المداومة العامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	الدلالة
الرتب المنخفضة	806.00	24.24871	6.697	.061	-
الرتب المرتفعة	1060.00	78.10250			

4-2 اختبار القوة الانفجارية لرجلين: القفز الأفقي للأمام.

• الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لرجلين

• الأدوات المستخدمة: لوحة مرقمة طولها 4متر مثبتة على الأرض، أرضية مستوية، سجل تسجيل النتائج.

• مواصفات الأداء: الوقوف في طرف اللوحة المرقمة عند علامة 00متر مع ضم الرجلين مع بعضهما ثم يقوم بقفز بكلتا الرجلين في نفس الوقت ويتم حساب المسافة المقطوعة مع السماح بمرجحة الرجلين والقيام بمحاولتين وتسجيل أحسن محاولة.



الشكل رقم (04) اختبار القوة الانفجارية لرجلين.

4-2-1 ظروف تطبيق الأداء وتصحيحه:

بعد عرض الاختبار على المحكمين واستحسانه قمنا بتطبيق الاختبار في ظروف مساعدة وهذا بعد شرح الاختبار للكشافين حتى لا يتم إعادته مرة أخرى.

أما عن طريقة تصحيحه تم تفرغ البنات في البرنامج الإحصائي (SPSS) حتى يتم حساب معامل ثبات الاختبار.

4-2-2 الخصائص السيكومترية للاختبار:

بعد الحصول على الدرجات الخام للاختبار قمنا بحساب خصائصه السيكومترية كما يلي:

• الثبات: اعتمد الباحث على طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

• الصدق: اعتمد على ثلاثة أنواع من الصدق:

• صدق المحتوى.

• الصدق الذاتي.

• الصدق المرتبط بالمحك: تم الاعتماد على الصدق التلازمي.

4-2-2-1 ثبات الاختبار:

ومن أجل حساب معامل الثبات قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test- retes) على عينة من مجتمع البحث، ولقد قمنا بإجراء الاختبار يوم 2019/01/25م. وقد تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العين بعد 15 يوم وهذا بتاريخ 2019/02/08م، وقد أخذنا بعين الاعتبار نفس الظروف التي تم فيها التطبيق الأول، حتى لا نترك المجال لأيّة متغيرات قد تسبب في عدم سير الاختبار بطريقة صحيحة، مما قد يؤثر على النتائج بصفة عامة ومن خلال مايلي سيتم عرض ثبات وصدق كل الاختبارات:

وكما هو موضح في الجدول رقم (06) وجود معامل ثبات المقدر بـ0.81 لاختبار القوة الانفجارية لرجلين باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

جدول رقم(06) يوضح معامل الثبات لاختبار القوة الانفجارية لرجلين.

إختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الثبات	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية للرجلين	المتر	التطبيق الاول	1.80	0.098	0.81**	0.01
		التطبيق الثاني	1.82	0.093		

من خلال الجدول رقم 06 قمنا بحساب معامل الثبات من خلال طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقد بلغ معامل الثبات (0.81)، ويدل على أن الارتباط موجب مقبول.

4-2-2-2 صدق الاختبار:

على الرغم من أن الاختبار المستخدم حالياً له صدق في كثير من الدراسات وهو الأكثر اعتماداً في الدراسات التي تتم معرفة كفاءة قوة الرجلين إلا أننا قمنا بإيجاد ثلاث أنواع من الصدق.

أ- صدق المحتوى:

تم التأكد من صدق المحتوى عن طريق التحليل و عرض الدراسات السابقة حيث معظم الدراسات السابقة إعتمدت على هذه الإختبارات في دراستها .

ب- الصدق الذاتي:

أما بالنسبة للصدق الذاتي فقد قمنا بإجاده من خلال استخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وهذا ما تم توضيحه في الجدول رقم: 07 الموالي.

جدول رقم (07) يوضح الصدق الذاتي لإختبار القوة الانفجارية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الإختبار المعتمد	المتغير
0.90	0.81	القفز	القوة الانفجارية للرجلين

ج- الصدق المرتبط بالمحك:

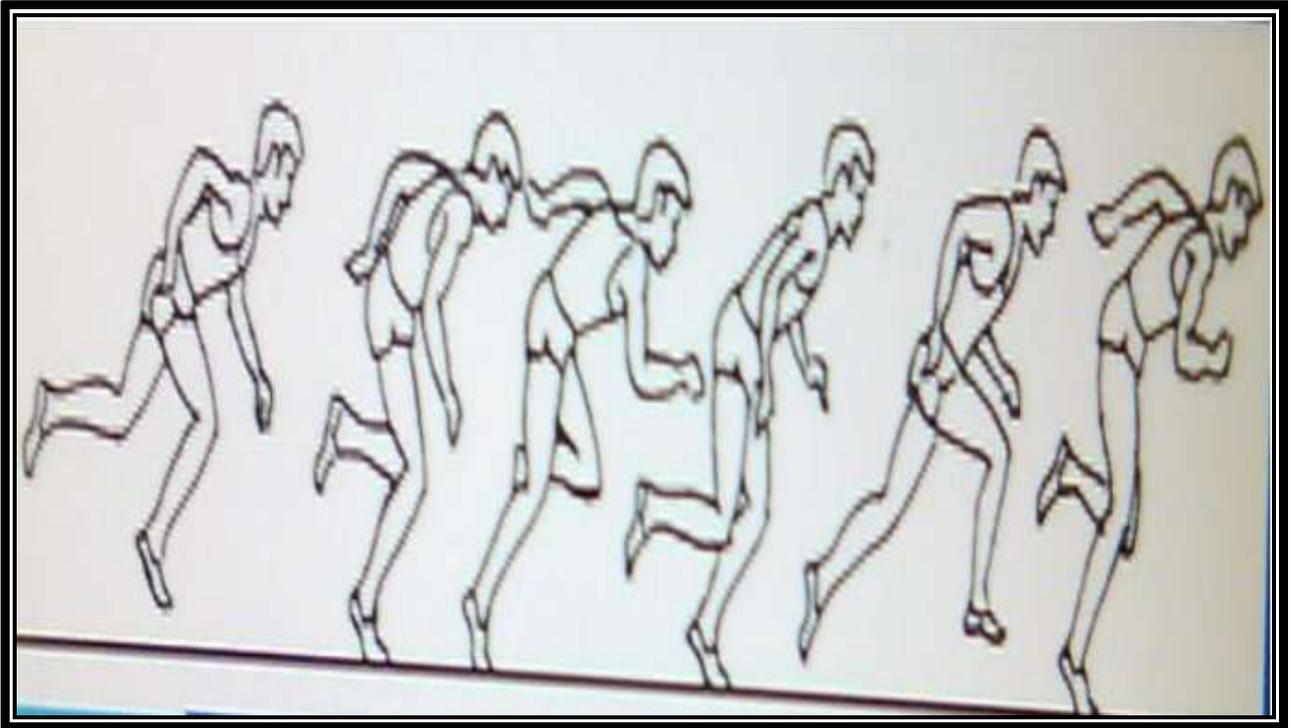
من بين الطرق للتحقق من هذا النوع من الصدق طريقة المقارنة الطرفية بين الرتب المرتفعة والرتب المنخفضة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم 08:

جدول رقم (08) يوضح الصدق المرتبط بالمحك لإختبار الوثب.

رتب الوثب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	الدلالة
الرتب المنخفضة	1.6767	.02082	5.765	.074	-
الرتب المرتفعة	1.9800	.06083			

3-4 اختبار السرعة:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة
- الأدوات: ساعة إيقاف، مضمار سباق مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الانطلاق وحظ الوصول 40 (الشكل رقم: 05)
- مواصفات الأداء: يقف الكشاف خلف الخط البداية وقوفا، عند سماع الصافرة يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الوصول¹.



الشكل رقم (05) اختبار السرعة.

3-4-1 ظروف تطبيق الإخبار وطريقة تصحيحه:

بعدما تم استرجاع قوائم الاختبارات من طرف المحكمين تم اعتماد اختيار السرعة 40متر وتطبيقه على الكشافين من عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد تم تطبيقه في ظروف حسنة، حيث قام كل كشاف بمحاولتين ليتم حساب أحسن محاولة.

أما عن طريقة تصحيحه فكما أشرنا في الاختبارات السابق تم تفريغ البنات في البرنامج الإحصائي (spss) حتى يتم حساب معامل ثبات الاختبار.

¹محمد وليد البطش- فريد كامل أبو زينة، المرجع السابق، ص: 25.

4-3-2 الخصائص السيكومترية للاختبار:

بعد الحصول على الدرجات الخام للاختبار قمنا بحساب خصائصه السيكومترية كما يلي:

- الثبات: اعتمدنا على طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.
- الصدق: اعتمد على نوعين من الصدق:
- صدق المحتوى.
- الصدق الذاتي.
- الصدق المرتبط بالمحك: تم الاعتماد على الصدق التلازمي.

4-3-2-1 ثبات الإخبار:

بعد القيام بنفس الإجراءات المطبقة على الاختبارات السابقة فقد تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح معامل الثبات لإختبار السرعة

إختبار	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الثبات	مستوى دلالة
السرعة	ثانية	التطبيق الاول	7.32	0.53	0.86	**
		التطبيق الثاني	6.87	0.62	0.01	

من خلال الجدول رقم: 09 قام الباحث بحساب معامل الثبات من خلال طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقد بلغ معامل الثبات (0.86)، ويدل على أن الارتباط موجب مقبول.

4-3-2-2 صدق الاختبار:

أ- صدق المحتوى:

تم التأكد من صدق المحتوى عن طريق التحليل و عرض الدراسات السابقة حيث معظم الدراسات السابقة اعتمدت على هذه الإختبارات في دراستها .

ب- الصدق الذاتي:

تم إيجاد الصدق الذاتي لاختيار السرعة من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم: 08 يوضح ذلك.

جدول رقم (10) يوضح الصدق الذاتي لاختيار السرعة.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار المعتمد	المتغير
0.92	0.86	القفز	السرعة

ج- الصدق المرتبط بالمحك:

من بين الطرق للتحقق من هذا النوع من الصدق طريقة المقارنة الطرفية بين الرتب المرتفعة والرتب المنخفضة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (11) يوضح الصدق المرتبط بالمحك لاختيار السرعة .

الرتب السرعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	الدلالة
الرتب المنخفضة	6.4033	.51316	9.465	.028	-
الرتب المرتفعة	7.8150	.05916			

4- موضوعية الاختبارات:

يقصد بموضوعية الاختبار تجنب جميع العوامل الشخصية والذاتية والخارجية والاختبار الذي يتسم بالموضوعية يعطي نتيجة واحدة مهما اختلف عدد المحكمين¹، إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم، وقد تم تطبيق هذه الاختبارات بعد عرضها على الأساتذة محكمين، وكذا تعتبر الاختبارات المطبقة في هذا البحث ذات موضوعية مقبولة.

5- نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

- الإلمام بميدان البحث بكل معطياته ومشكلاته وصعوباته
- تقنين أدوات البحث والحصول على خصائصها السيكمترية حساب صدقها وثباتها.
- تم التأكد من قدرة المفحوصين على أداء كل الاختبارات.
- تم التعرف على متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث للتطبيق.

¹بشير عبد الرحمان محمد الهادي، بناء بطارية إختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، مذكرة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2012، ص: 57.



الفصل الرابع
الدراسة الأساسية

1- أدوات الدراسة الأساسية:

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية تم تحظير أدوات البحث المطلوبة مرفقة بتعليماتها وتم تطبيقها بنفس الطريقة الواردة في الدراسة الاستطلاعية وفيما يلي سنتناول كيفية تفرغها إلى الدرجات الخام:

1- 1- اختبار المداومة العامة:

وهو الاختبار الذي يقيس المداومة العامة، فبعد التأكد من صلاحية الاختبار من حيث صدقه وثباته وملائمته وقدرة الكشافين على تأديته قد تم اعتماده كأداة صالحة للدراسة الأساسية. وبعد إجراء الاختبار والحصول على عدد الدورات التي أنجزها كل كشاف من كشافين المجموعة التجريبية تم تحويل الدورات إلى المسافة بوحدة القياس المتمثلة في المتر، ثم قام الباحث بتفرغ النتائج في جدول Excel 2007. بنفس الطريقة الموضحة في الفقرة السابقة تم التعامل مع النتائج المجموعة الضابطة، وبعد الانتهاء من الخطوات السابقة تم تفرغ النتائج في برنامج spss بغرض المعالجة.

1- 2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

وهو الاختبار الذي يقيس قوة الرجلين، فبعد التأكد من صلاحية الاختبار حيث كان مقبولا من حيث صدقه وثباته (بالرغم من أنه كان أقل الاختبارات من حيث الثبات) بعد تطبيق الاختبار على الكشافين في العينة الأساسية وتم الحصول على الدرجات الخام بوحدة القياس المتمثلة في المتر لكل كشاف تم التعامل معها بنفس الطرق السابقة في اختبار المداومة العامة، وبعد الانتهاء من هذه الخطوات تم تفرغها في برنامج spss لغاية المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج النهائية.

1- 3- اختبار السرعة: (جري 40م)

وهو الاختبار الذي يقيس صفة السرعة، وقد تم تحديد صدق وثبات الاختبار ليبلغ أعلى درجة من الثبات من بين الاختبارات الأخرى. وطبق هذا الاختبار بنفس المواصفات التي تم تحديدها في الدراسة الاستطلاعية ليتم الحصول على نتائج الكشافين بوحدة قياس المتمثلة في الثانية وقمنا بتفرغ النتائج في برنامج spss بهدف المعالجة النهائية.

وأكثر التفاصيل حول النتائج المتحصل عليها سيلي ذكرها في الفصول الموالية مرورا بمجتمع الدراسة وعينتها ومجالات البحث وكذا المعالجة الإحصائية.

2-مجتمع الدراسة:

يتحدد مجتمع الدراسة وعينة البحث في هذه الدراسة وفق معايير معينة وهي:

- **المعيار الأول:** يتعلق بمتغيرات البحث المتمثلة في بعض عناصر اللياقة البدنية والمداومة العامة، القوة، السرعة). ومن ثم فإن جميع عناصر العينة ومجتمع البحث لا بد وأن تكون لها القدرة على تطبيق الاختبارات المرسومة دون تكليف افراد العينة.

- **المعيار الثاني:** يتمثل في أن متغيرات الدراسة هي عبارة عن متغيرات متصلة فيما بينها فهي عبارة عن عناصر خاصة باللياقة البدنية، ولا بد من استبعاد المنخرطين في النوادي الرياضية والتي لها علاقة بتنمية هذه الصفات حتى يتم تكافؤ كل الأفراد فيما بينهم، ومن أجل التوصل إلى نتائج أكثر دقة، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها سيتم اقتراح التوصيات الضرورية من خلال هذه الدراسة.

- **المعيار الثالث:** يتمثل في أن الباحث لم يقم بإدراج كل من عنصري المرونة والرشاقة وذلك للأسباب التالية: هذا لضيق وقت الدراسة ومن أجل التركيز أكثر على تطوير الصفات قيد الدراسة.

- **المعيار الرابع:** المرحلة العمرية (14 . 16سنة) فقد إختار الباحثان هذه المرحلة العمرية باعتبارها المرحلة العمرية التي تتماشى في المنهاج الكشفي وفي الجانب البدني بالأخص باللياقة البدنية للكشاف

- **المعيار الخامس:** يتعلق بجنس المبحوث، فلقد ركزنا على الذكور في دراسته دون الإناث وذلك لأن الذكور كما أثبتت أحد الدراسات أن أفضل وأسرع من الإناث في تحسين الصفات البدنية لديهم وعندما تم تحديد المعايير السابقة الذكر يمكن تحديد نطاق مجتمع البحث كما يلي:

شمل مجتمع الدراسة كشافين الذكور المرحلة العمرية (16-14سنة)، الذين ينشطون بفوج السلام حمام ريغة.

3- حجم العينة وطريقة اختيارها:

العينة هي ذلك الجزء الذي يمثل المجتمع، بحيث يتم اختيارها وفق طرق وقواعد علمية، ويجب أن تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً¹، ومن خلال التعريف السابق فقد قمنا بإختيار العينة بطريقة متاحة وذلك لما توفر لنا من تسهيلات باعتبارنا أعضاء في الفوج الكشفي وشملت العينة 24 كشاف من فوج السلام حمام

¹مانيو جدير، منهجية البحث العلمي، دليل الباحث المبتدئ في موضوعات البحث ووسائل الماجستير والدكتوراه، ترجمة مليكة أبيض، ص: 28.

ريغة قسمت على مجموعتين بالتساوي 12 كشاف مجموعة تجريبية و 12 كشاف مجموعة ضابطة، وهذا موضح في الجدول رقم: 12.

جدول رقم (12) يبين توزيع العينة حسب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

العينة		
النسبة	العدد	
%100	12	المجموعة التجريبية
%100	12	المجموعة الضابطة
% 100	24	المجموع

3-1 خصائص العينة:

من حيث الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن) فقد تم الحصول على أفراد العينة بطريقة عشوائية.

3-1-1 تجانس العينة:

جدول رقم: 13 يبين التجانس في الطول والوزن والسن بين أفراد العينة

الدالة	قيمة الدالة	قيمة ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوزن
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
-	.856	.034	6.31422	52.6250	5.84504	51.0917	

السن	14.8333	.93744	15.1667	.71774	3.090	.093	-
الطول	1.6267	.09490	1.6408	.09830	.067	.799	-
(-): غير دالة							

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

شملت العينة 24 كشاف من فوج السلام حمام ريغة، المذكورة في الجدول رقم: 12 سابقا.

4-2 المجال المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة الأساسية على مستوى ثلاث أماكن وهي:

- مقر الفوج السلام حمام ريغة.
- الملعب البلدي حمام ريغة.
- غابة سويسرا الصغرى حمام ريغة.

4-3 المجال الزمني:

تمت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2019/10/25 إلى 2019/02/08.

- الدراسة الأساسية بعدها وإنهائها بتاريخ 2019/04/28.

5- خطوات إجراء الدراسة:

بعد القيام بقراءة العديد من المراجع والدراسات السابقة من أجل تحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياس خاصية المداومة العامة والقوة والسرعة الإنتقالية، وقد لجأنا إلى تصميم استمارة الاختبارات الموضحة في الملحق رقم : 01، وبعدها سحبنا وثيقة تسهيل المهمة الصادرة المحافظ المحلي لفوج السلام حمام ريغة

ومن خلالها يتم إلتماس التسهيل للقيام بالدراسة ، ثم إجراء الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمتها والتأكد من المعاملات العلمية لها.

- تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الأساسية وتسجيل النتائج التحصل عليها.

- تفريغ النتائج في الحاسوب واستخدام برنامج **IBM spss statistics 20**

6-المعالجة الإحصائية:

إعتمد الباحثان على برنامج **spss**

A decorative rectangular border with intricate scrollwork and floral patterns in a dark brown color, framing the central text.

الباب الثالث
عرض النتائج

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصل السابق وما يحتويه من إجراءات منهجية، وتطبيق أدوات الدراسة، وبعد جمع البيانات وتفريغها وحساب معاملات الارتباط بالاعتماد على البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS)، سنتناول في هذا الفصل عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها وفق ما أسفرت عنه التقنيات الإحصائية من مدى صحة الفرضيات المطروحة نفيًا أو إثباتًا.

جدول رقم (14): يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار القبلي الصفات البدنية للعينة التجريبية.

الدلالة الاحصائية	قيمة الدلالة	قيمة "ز" المحسوبة	معامل التفرطح	معامل الالتواء	الوسائل الإحصائية القدرات الحسية الحركية
(***)	.039	.852	.603	-1.170-	السرعة الإنتقالية 40م
(*)	.299	.921	-.045-	.819	القوة الانفجارية
(***)	.053	.863	.562	1.125	التحمل 06د
(-): غير دالة، (*): دالة عند مستوى 0.05					

يتضح من الجدول أعلاه أن نتائج اختبار "شايبرو ويلك" للقوة الانفجارية و التحمل لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.050) و بتالي فهي تتبع التوزيع الطبيعي، اما نتائج اختبار القبلي لسرعة الإنتقالية لها دلالة إحصائية (قيمة مستوى الدلالة أقل من 0.050)، وبالتالي فإن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول رقم (15): يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار القبلي لصفات البدنية للعينة الضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة الدلالة	قيمة "ز" المحسوبة	معامل التفرطح	معامل الالتواء	المقاييس الاحصائية القدرات الحسية الحركية
(***)	.251	.916	1.025-	-.525	السرعة الإنتقالية 40م
(**)	.527	.942	.954	-.509	القوة الإنفجارية
(*)	.628	.949	.954	-.509	التحمل 06د
(-): غير دالة، (*) / دالة عند مستوى 0.05					

يتضح من الجدول أعلاه أن نتائج اختبار "شايبرو ويلك" للقوة الإنفجارية و التحمل ليس لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.050) و بتالي فهي تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول رقم (16): يوضح اعتدالية التوزيع لصفات البدنية للقياس البعدي للعينة التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة الدلالة	قيمة "ز" المحسوبة	معامل التفرطح	معامل الالتواء	الوسائل الإحصائية القدرات الحسية الحركية
(***)	.281	.919	1.459	.260	السرعة الإنتقالية 40م
(***)	.255	.916	-.045	.819	القوة الإنفجارية
(***)	.133	.894	- 1.051	.535	التحمل 06د
(-): غير دال، (***) : دال عند مستوى 0.005					

يتضح من الجدول أعلاه أن نتائج اختبار "شايبرو ويلك" للقوة الانفجارية و التحمل ليس لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.050) و بتالي فهي تتبع التوزيع الطبيعي, اما نتائج اختبار القبلي لسرعة الإنتقالية لها دلالة إحصائية (قيمة مستوى الدلالة أقل من 0.050)، وبالتالي فإن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي.

جدول رقم (17): يوضح اعتدالية التوزيع للاختبار البعدي لصفات البدنية للعينة الضابطة.

الدلالة الاحصائية	قيمة الدلالة	قيمة "ز" المحسوبة	معامل التفرطح	معامل الالتواء	المقاييس الاحصائية القدرات الحسية حركية
(*)	.360	.928	-.850	-.503	السرعة الإنتقالية 40م
(***)	.358	.928	-.222	.499	القوة الانفجارية
(-)	.234	.913	.885	1.042	التحمل 06د
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0.05					

يتضح من الجدول أعلاه أن نتائج اختبار "شايبرو ويلك" للقوة الانفجارية و التحمل ليس لها دلالة إحصائية، (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.050) و بتالي فهي تتبع التوزيع الطبيعي.

1- نتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفتي المداومة والوثب والسرع في القياس القبلي:

جدول (18) يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفتي المداومة والوثب في القياس القبلي

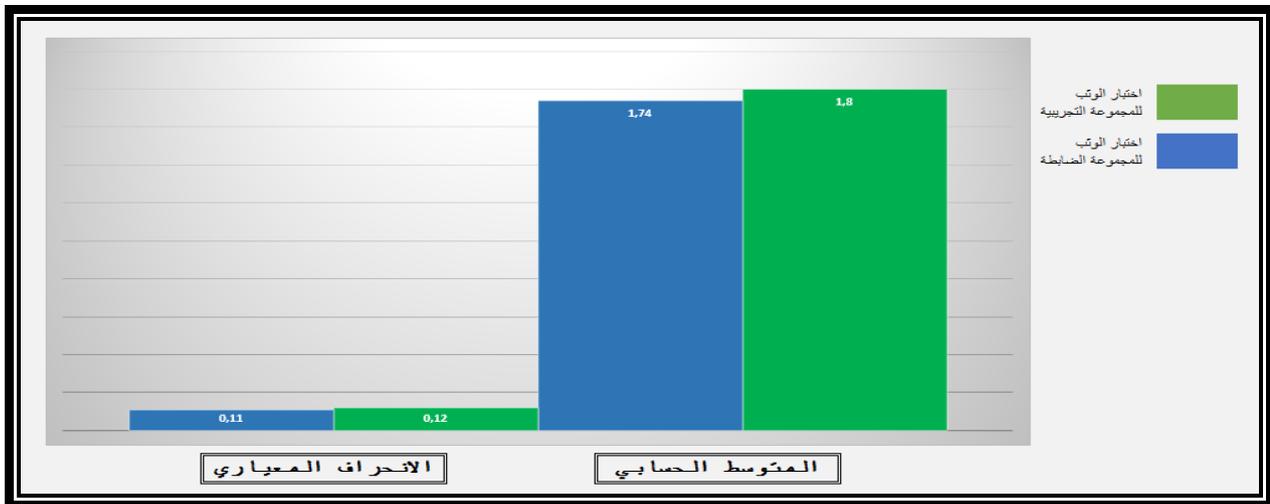
الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة ت المحسوية	قيمة ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقاييس الصفات البدنية
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
-	0.249	1.184	0.019	0.11	1.74	0.12	1.80	الوثب
-	0.85	0.18	0.57	93.20	911.66	110.86	904	المداومة
(-): غير دالة								

جدول (19) يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة في القياس القبلي

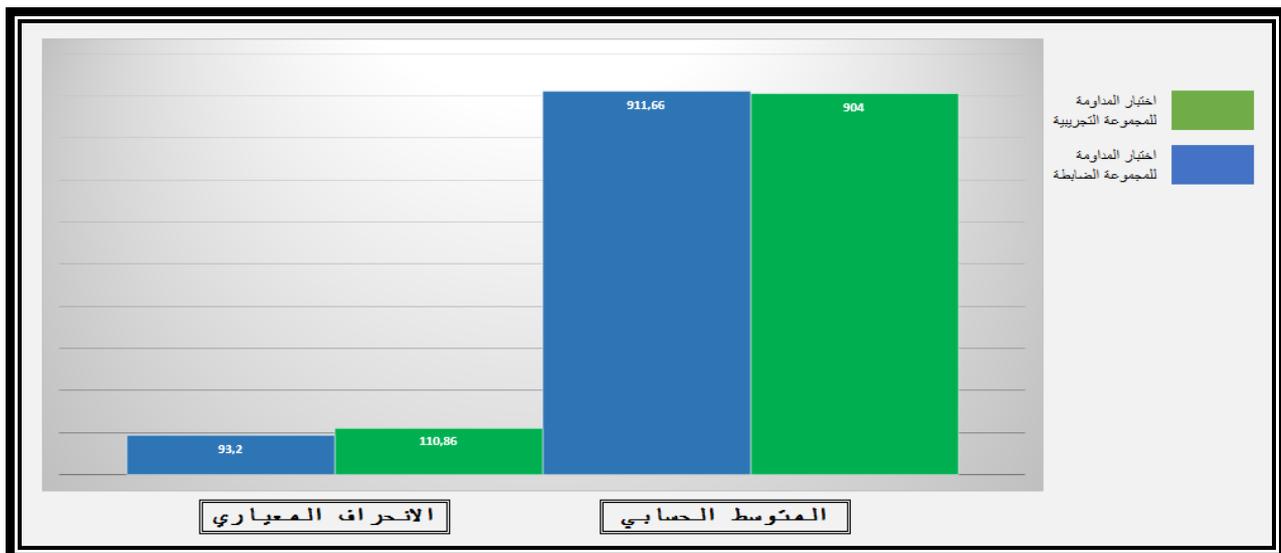
نوع الدلالة	القيم			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقاييس الصفات البدنية
	قيمة الدلالة	Z	U	مج الرتب	م الرتب	مج الرتب	م الرتب	
-	0.32	-982	55	133	11.08	167	13.92	السرعة
(-): غير دالة								

نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي صفة الوثب يساوي 1.80 والانحراف المعياري يساوي 0.12 أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فالمتوسط الحسابي يساوي 1.74 والانحراف المعياري يساوي 0.11 أما قيمة (ف) = 0.019 أما (ت المحسوبة = 1.184) ونلاحظ ان قيمة الدلالة أكبر من 0.05 وهذا يؤشر أن الفروق في نتائج الإختبارات المتداومة والوثب بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي غير دالة إحصائياً.

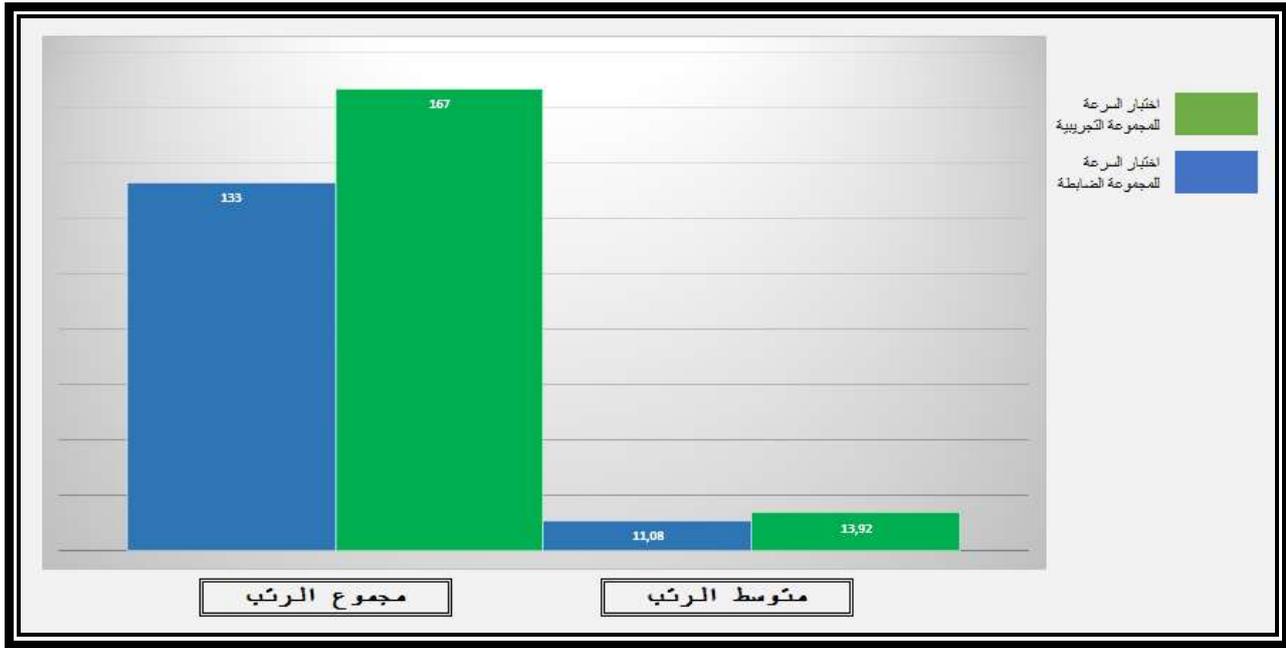
ونلاحظ من خلال الجدول رقم 19 أن متوسط الرتب للمجموعة التجريبية في صفة السرعة 13.92 أما مجموع الرتب 167 اما متوسط الرتب للمجموعة الضابطة هو 11.08 ومجموع الرتب 133 ونلاحظ ان قيمة الدلالة أكبر من 0.05 وهذا يؤشر أن الفروق في نتائج الإختبار السرعة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي غير دالة إحصائياً.



شكل رقم (06) يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة الوثب في القياس القبلي



شكل رقم (07) يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة المداومة في القياس القبلي



شكل رقم (08) يوضح الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في صفة السرعة في القياس القبلي

2- نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة والوثب والمداومة:

جدول رقم 20 يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة

حجم الاثر	الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة Z	مج الرتب	م الرتب	توزيع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	المقاييس القدرات
0.94	(**)	0.002	-3.059	78	6.50	الرتب السالبة	0,62	7,28	القبلي	السرعة
				00	00	الرتب الموجبة	0,61	6,75	البعدي	

(**) : دال عند مستوى 0.001

جدول رقم 21 يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في صفة الوثب والمداومة

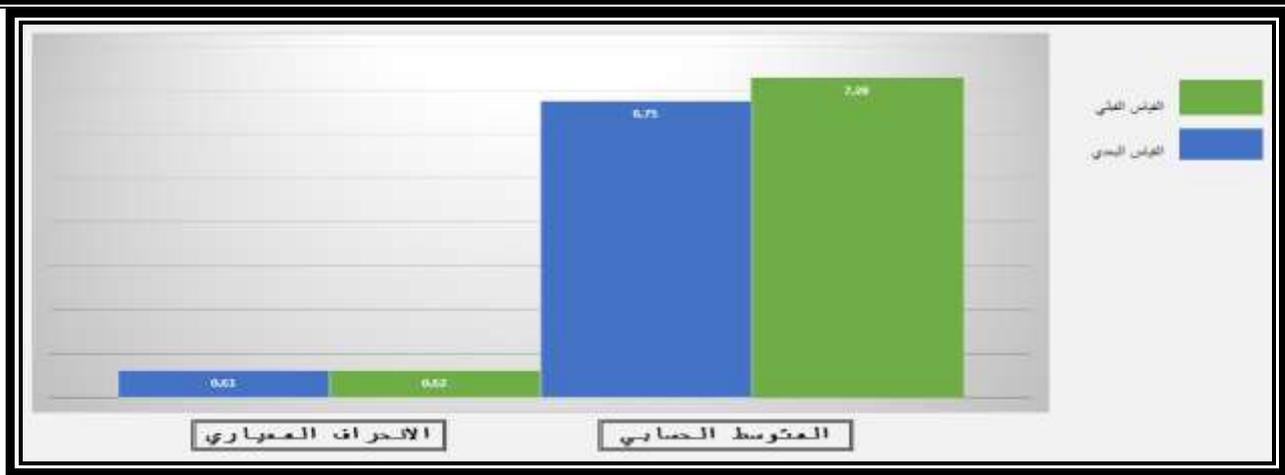
المقاييس / القدرات	القياس القبلي		قيمة ت	قيمة الدلالة	الدلالة	حجم الاثر	القياس البعدى	
	المتوسط	الانحراف المعياري					المتوسط	الانحراف المعياري
المداومة	904	110.86	-2.44	0.033	(*)	0.35	974.75	143
الوثب	1.80	0.12	-1.56	0.14	-	0.18	1.82	0.11

(*) دالة عند مستوى 0.05، (-) غير دالة

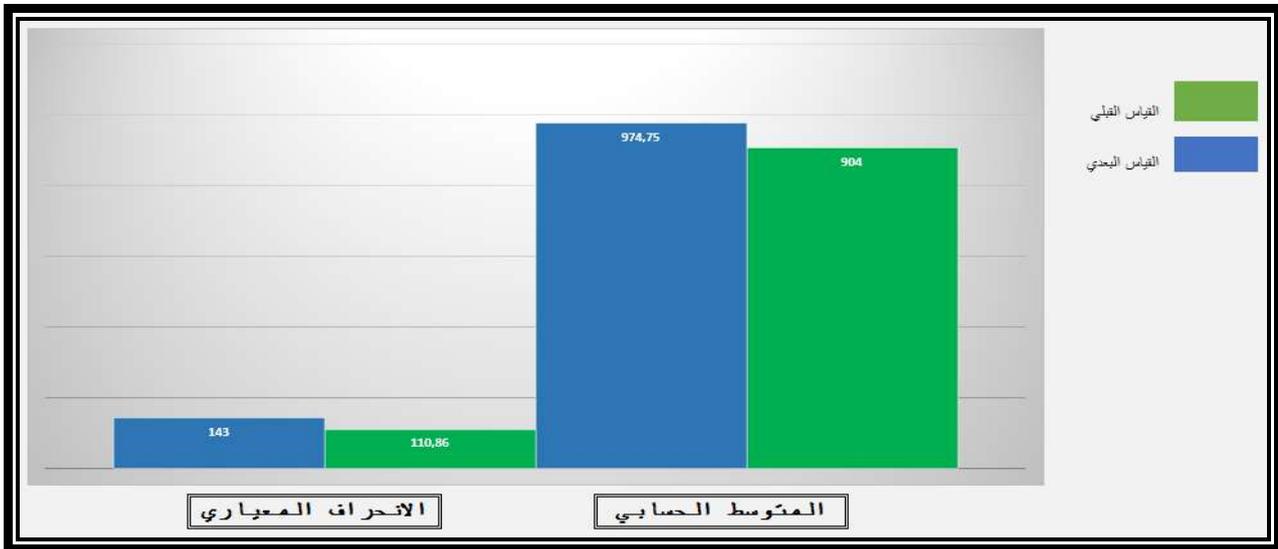
نلاحظ من خلال الجدول رقم 20 أن متوسط الرتب السالبة يساوي 6.50 و مجموع الرتب السالبة يساوي 78 أما قيمة Z المحسوبة = -3.059 وقيمة الدلالة 0.002 أصغر من 0.05 وهذا يؤشر أن الفروق في القياس القبلي و البعدى دال إحصائيا و لصالح المجموعة التجريبية.

ونلاحظ من خلال الجدول رقم 21 أن المتوسط لصفة المداومة = 904 و الانحراف المعياري يساوي 110.86 وهذا في القياس القبلي أما القياس البعدى فالمتوسط يساوي 974.75 و الانحراف المعياري 143 و قيمة ت = -2.44 و قيم الدلالة تساوي 0.033 أصغر من 0.05 فهذا يؤشر أنه دال إحصائيا و لصالح القياس البعدى.

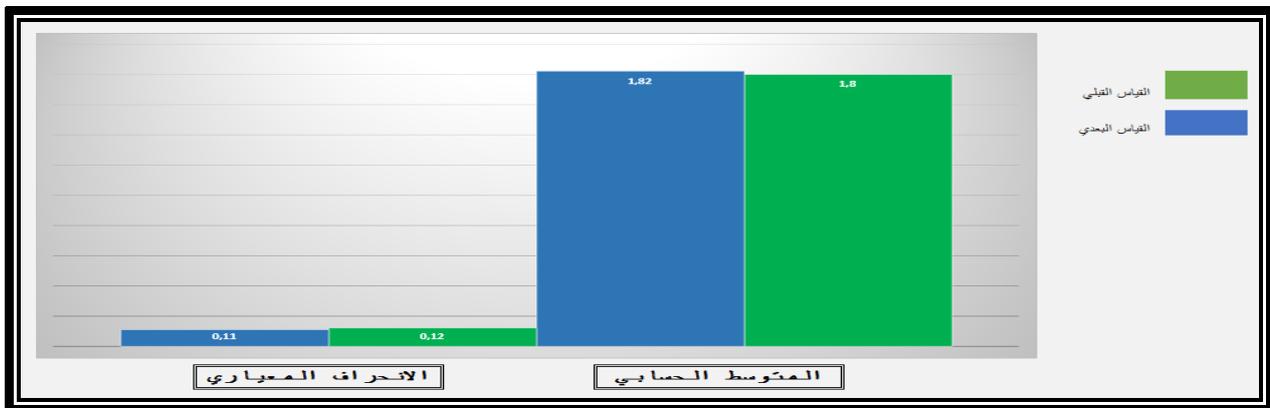
أما صفة الوثب فكان المتوسط 1.80 و الانحراف المعياري 0.12 للمجموعة التجريبية وبالنسبة للمجموعة الضابطة فالمتوسط يساوي 1.82 و الانحراف المعياري 0.11 وكانت قيمة (ت) تساوي -1.56 أصغر من (ت) الجدولية 2.44 ومستوى دلالة 0.14 أكبر من 0.05 وهذا يؤشر أن الفروق بين نتائج الإختبار الوثب القبلي و البعدية غير دالة إحصائيا.



شكل رقم 09 يوضح العلاقة بين القياس القلبي والبدني للمجموعة التجريبية في صفة السرعة



شكل رقم 10 يوضح العلاقة بين القياس القلبي والبدني للمجموعة التجريبية في صفة المداومة



شكل رقم 11 يوضح العلاقة بين القياس القلبي والبدني للمجموعة التجريبية في صفة الوثب

3- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

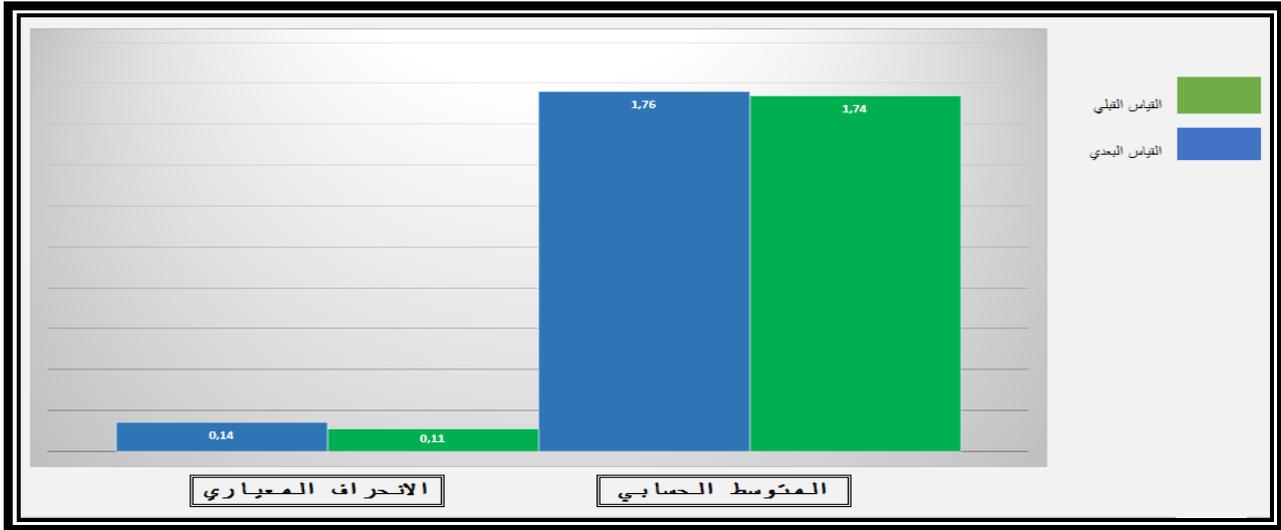
جدول رقم (22) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المقاييس القدرات	القياس القبلي		قيمة ت	القياس البعدي		حجم الاثر	الدلالة	قيمة الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري		المتوسط	الانحراف المعياري			
الوثب	1.74	0.11	-0.933	1.76	0.14	0.007	-	0.371
المداومة	911.66	93.20	-3.225	948.33	111.99	0.48	(*)	0.008
السرعة	7.06	0.58	1.58	6.95	0.61	0.18	-	0.14
(-): غير دال، (*): دال عند مستوى 0.05.								
0.01 > rprb: حجم تأثير ضعيف، 0.06 > rprb: حجم تأثير متوسط، 0.14 > rprb: حجم تأثير قوي.								

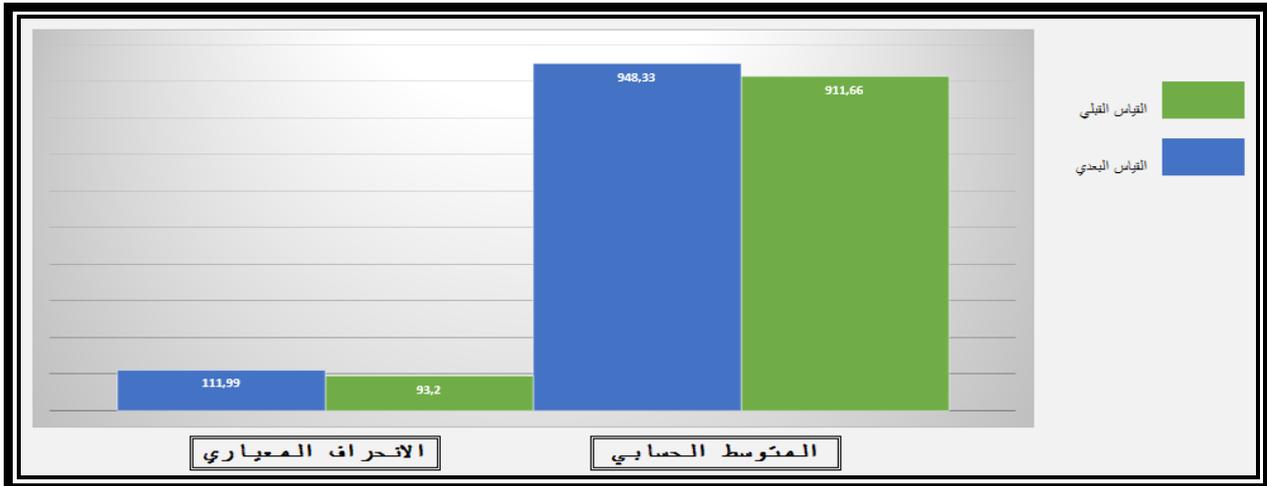
نلاحظ من خلال الجدول رقم 22 أن المتوسط إختبار الوثب 1.74 والانحراف المعياري 0.11 بالنسبة للقياس القبلي أما القياس البعدي فالمتوسط 1.76 والانحراف المعياري 0.14 وقيمة "ت" المحسوبة -0.933 وقيمة الدلالة 0.37 أكبر من 0.05 فهذا يؤشر أن الفروق بين نتائج الإختبارات للمجموعة الضابطة غير دالة إحصائياً.

أما السرعة فقيمة الدلالة تساوي 0.14 أكبر من 0.05 فهي غير دالة إحصائياً وكان المتوسط والانحراف المعياري للقياس القبلي يساوي 7.06 و 0.58 على التوالي والقياس البعدي 6.95 و 0.61 على التوالي وكانت قيمة "ت" 1.58

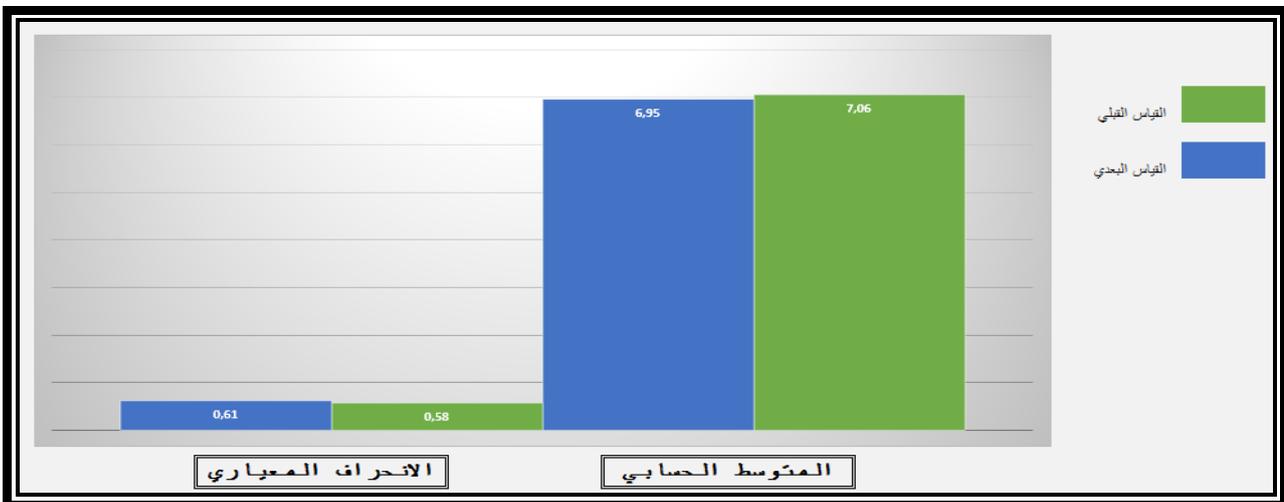
ماعدا متغير المداومة فكانت قيمة الدلالة أصغر من 0.05 وتقدر بـ 0.008 والتي دلت على معنوية الفروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.



شكل رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الوثب



شكل رقم (13) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة المداومة



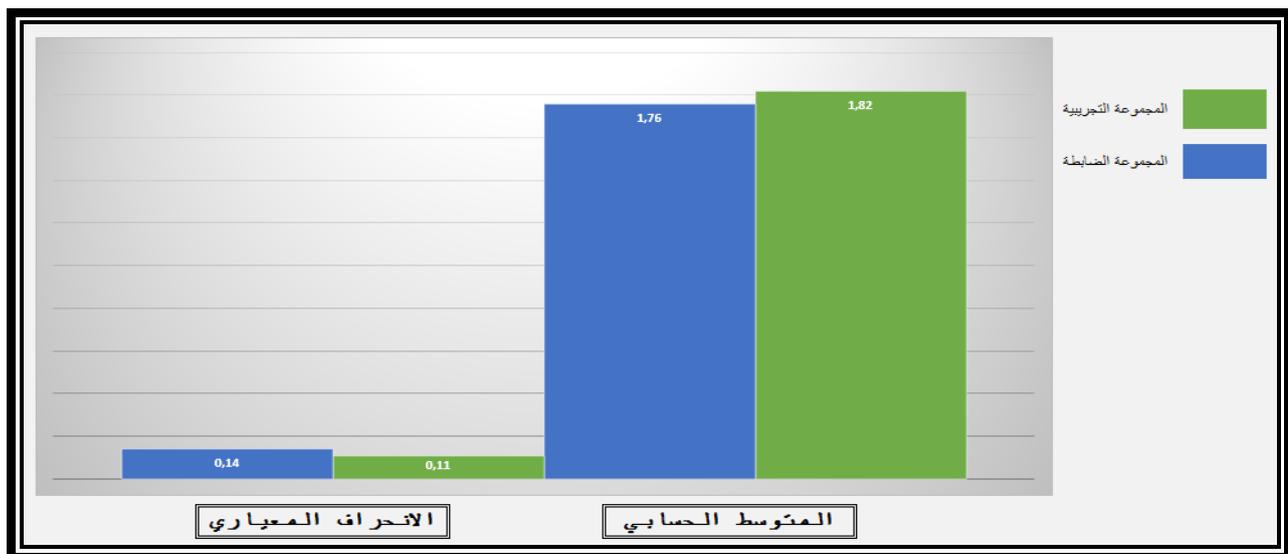
شكل رقم (14) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة

4- نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

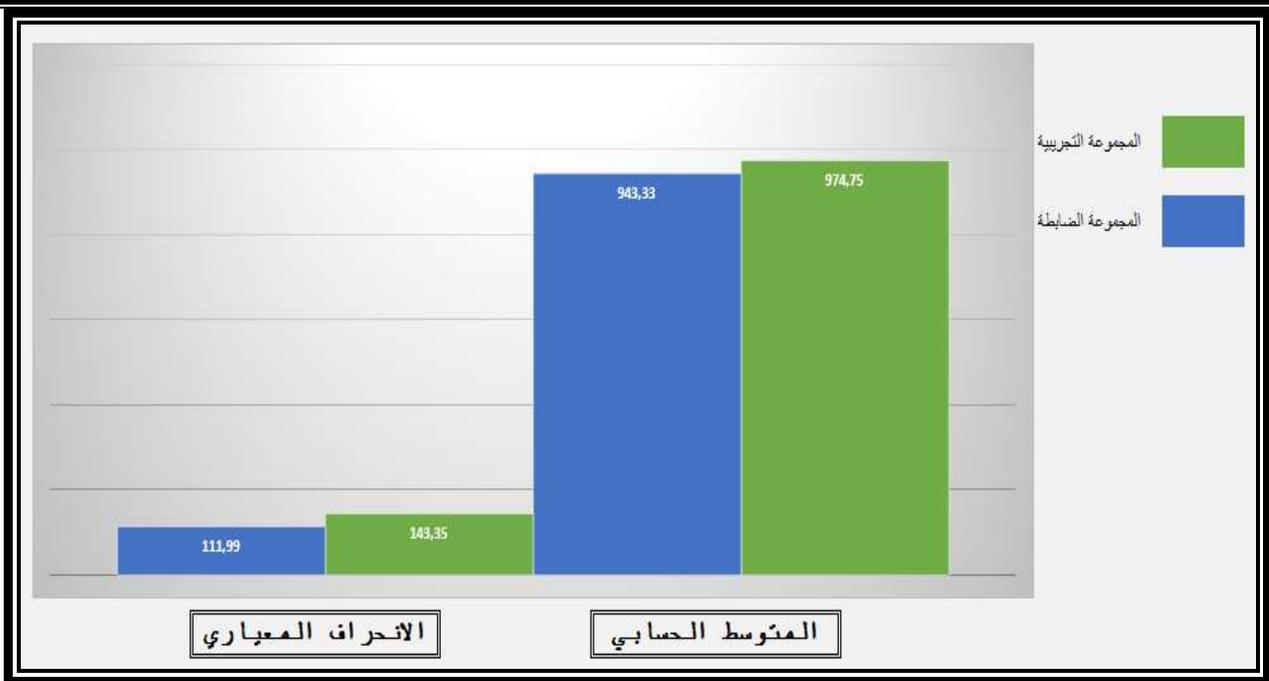
جدول رقم 23 يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

المقاييس الصفات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ف	قيمة ت المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
الوثب	1.82	0.11	1.76	0.14	0.32	1.12	0.27	-
المداومة	974.75	143.35	943.33	111.99	1.57	0.50	0.62	-
السرعة	6.75	0.612	6.95	0.619	0.007	-0.80	0.43	-
(-): غير دال								

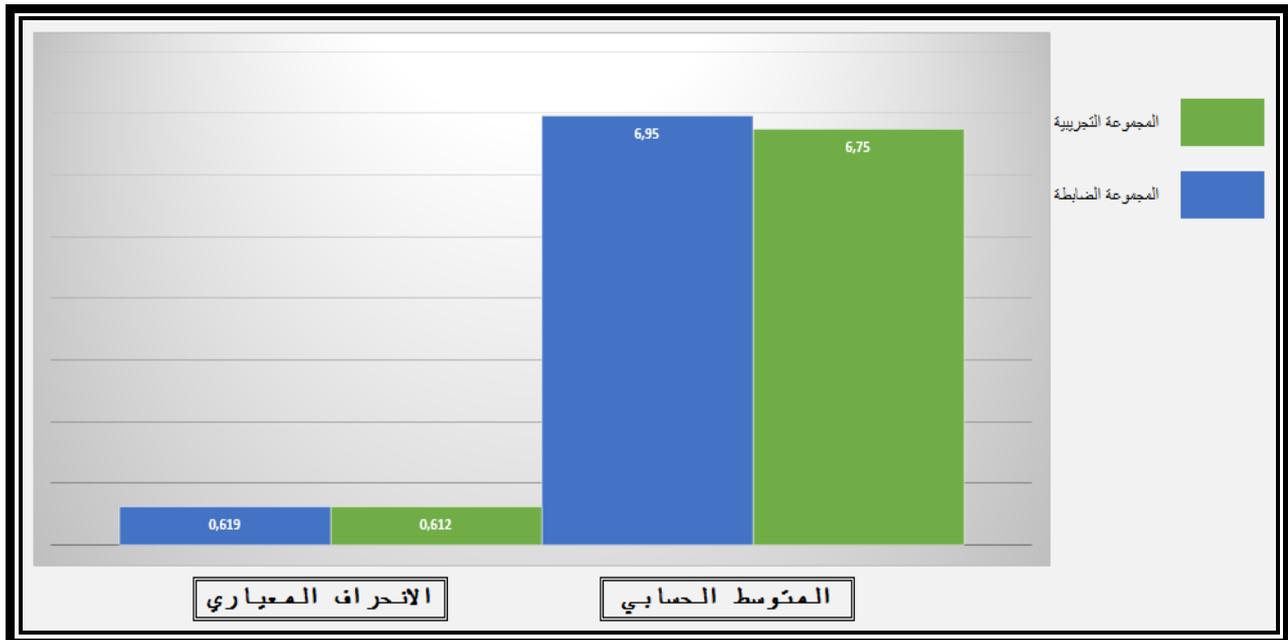
نلاحظ من خلال الجدول رقم 23 أن قيمة الدلالة أكبر من 0.05 في جميع متغيرات البحث وهذا يؤشر أن الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة غير دالة.



شكل رقم 15 يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة الوثب



شكل رقم 16 يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة المداومة



شكل رقم 17 يوضح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في صفة السرعة

الفصل السادس

تفسير و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعدما تم عرض وتحليل النتائج في الفصل السابق، سيتم في هذا الفصل مناقشة وتفسير تلك النتائج على ضوء بعض الدراسات السابقة التي تعرضت لبعض جوانب موضوع الدراسة واستنادا على آراء الباحثين في تفسير نتائج هذه الدراسة وبعد 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 العساف¹ إذ يقول أن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية و الكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة و تؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها¹

ولقد قمنا بدراسة تستهدف تنمية بعض الصفات البدنية و المتمثلة في التحمل، القوة، السرعة في مرحلة الكشف المتقدم (14-16 سنة) بالاعتماد على برنامج ترويجي متكون من الألعاب الشبه رياضية لتحقيق تنمية هذه الصفات حيث تتعدد الطرق التي تستخدم في التنمية الصفات البدنية قيد الدراسة إلا أن المرحلة السنية التي تناولناها بالدراسة تعد مرحلة التطور الجانبي البدني للطفل، فوجدنا أن المراهقين في هذه المرحلة لا يشعرون بالدافعية في الأداء إذا كان التعليم أو التدريب على نمط واحد مما دفعنا إلى استخدام برنامج ترويجي الذي يتميز بعدم وجود نمط واحد في تنفيذه حيث أضفى مميزات تساهم في الارتقاء بمستوى الدافعية و الشعور بالرغبة في الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في مستوى الأداء و تذكر **هناك عبد الكريم** في هذا السياق "إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب يعد عاملا مهما للارتقاء بالمستوى الفني و البدني و النفسي للاعب"² كما أن التعليم عن طريق اللعب أمر يبعث السرور و المتعة لدى الأطفال في هذه المرحلة العمرية حيث 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 ناضجا حركيا ومهاريا متميزا"³. وفي هذه المرحلة يحب الطفل التناقس 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

¹ صالح محمد العساف مدخل إلى البحث في اللحوم المينولوجية ضعة ، مكتبة العيكان الرياضي 1995م 11

² دراسة هناك عبد الكريم، تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية بكره اليد، مقدمة لنيل شهادة ماجستير كلية المعلمين جامعة ديالى، 2002، ص58.

³ عبد العاطي محمد أحمد، كرة اليد للناشئين، بدون طبعة ، مطبعة العامري، عمان، 1996 ص14

من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج¹ وسنتطرق إلى مناقشتها في ضوء الأدب المكتوب والدراسات السابقة، ويكون على النحو الآتي:

- الاجابة على الأسئلة المطروحة.

- التحقق من فرضيات البحث.

- إضافات البحث إلى ما كان متوفرا من المعرفة السيكولوجية.

- المشكلات المستقبلية المثارة من البحث.

1/ من حيث الإجابة على الاسئلة :

طرح التساؤل الأول على النحو الآتي:

• هل توجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية؟

و للإجابة على هذا التساؤل إستخدمنا إختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين في حالة إعتدالية التوزيع و إختبار مانويتني في حالة عدم إعتجالية التوزيع.

طرح التساؤل الثاني على النحو الآتي :

• هل توجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية؟

للإجابة على هذا التساؤل إستخدمنا إختبار ولكيسون لتأكد من دلالة الفروق في الصفات البدنية قيد البحثين القياسين القبلي و البعدي.

طرح التساؤل الثالث على النحو الآتي:

• هل توجد فروق في الصفات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إستخدام إختبار "ت" لمجموعتين مرتبطتين لمعرفة الفروق في الصفت قيد البحث.

¹ عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1992 ص: 61.

طرح التساؤل الرابع على النحو التالي :

- هل توجد فروق بين الصفات البدنية قيد البحث ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام إختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين الصفات البدنية موضوع البحث.

2/ من حيث التحقق من فرضيات البحث:

نصت الفرضية الأولى على عدم وجود فروق في الصفات البدنية قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي وأنت نتائج القياس تؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين وهذا عائد إلى أن كلتا المجموعتين تخضع إلى برنامج المجال البدني للكشافة الإسلامية الجزائرية ولا تمارس أي مجموعة أي نشاط نخبوي في أوقات الفراغ مما أدى تقارب النتائج بين المجموعتين.

أما فرضية الثانية توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة أنت النتائج بوجود فروق في إختبار السرعة و المداومة و لصالح القياس البعدي حيث ان حجم الأثر في إختبار السرعة 0.94 قوي جدا أما بالنسبة للمداومة 0.35 جيداً بالنسبة لإختبار القوة أنت النتائج حجم الأثر 0.18 وتعتبر نتائج جيدة وهذا يعود إلى البرنامج الترويحي المقترح لأن هذه المرحلة السنية تتميز بحب اللعب و النشاط الزائد لدى الطفل و حبه التنافس مع الزملاء وميوله لألعاب الشبه الرياضية التي تتميز بألعاب الجري و المطاردة و تزيد من التحفيز لدى الكشافيين مما أدى لظهور فروق بين القياس القبلي و البعدي.

أما فرضية الثالثة توجد فروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة فأنت النتائج غير دالة إحصائياً في صفتي الوثب و كان حجم أثر ضعيف في هذا الإختبار بمعدل 0.007 وهذا مايدل على أن البرنامج المتبع في المجال البدني لايلبي كل حاجيات الطفل من الناحية البدنية و لم يساعد على تطوير صفتي القوة الانفجارية لرجلين أما بالنسبة للمداومة و السرعة الإنتقالية فكان هناك حجم أثر يقدر 0.48 و 0.18 على التوالي هذا يعود للبرنامج المسطر من طرف القائد الكشفي والمستمد من المنهاج الكشفي و يعود تطور صفة المداومة و السرعة لأن معظم الألعاب الشبه الرياضية و المسابقات الكشفية تركز على تحسين الجهاز الدوري التنفسي للطفل دون التركيز على جانب القوة .

أما فرضية الرابعةتوجد فروق في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية و بمقارنة نتائج اختبارأظهر أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة

وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية رغم أن هذه الفروق ليس كبيرة بين المجموعتين و هذا يعود لأن كلتا المجموعتين كانت تحت تأثير برنامج تدريبي فالمجموعة الضابطة كانت تنفذ البرنامج العادي للكشافة الإسلامية الجزائرية و المجموعة التجريبية كانت تنفذ البرنامج تروحي المقترح، ومن خلال التحليل و التمعن في النتائج استنتجنا بعض الأسباب التي أثرت سلبيا على البرنامج، فقد دام البرنامج المقترح لمدة شهرينو 15يوم بمعدل 06حصص في الشهر أي ما يعادل (14حصص في المجموع) و هذا الوقت الذي سمح لنا العمل فيه و هذا حرصا على تطبيق المنهاج الكشفي و السماح بالسير العادي للبرامج الكشفية الأخرى حتى يكون البرنامج التروحي المقترح يتماشى و فلسفة المنظمة الكشفية و هذالمدة كانت غير كافية لتنمية الصفات البدنية قيد البحثوهذا مايتفق مع دراسة الباحثان للقياسار وليد ولمامري محمد امين تحت عنوان لألعاب الشبه رياضية و دورها في تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ المتوسط (12-15)الطور المتوسط و أعاز عدم تحقق فرضيته لحجم الزمن الذي طبق فيه البرنامج ، ومن هنا نستنتج أن لو كان للبرنامج وقت أكبر لحقق حجم أثر أكبر و تطوري الصفاتالبدنية بشكل أكبر.

وكذلك حيث يري أنور الخولي وآخرون أن الطفل يحتاج إلى 15 دقيقة يومية 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 6-5 في احدمدارس الرياض بعمان " إن الألعاب الشبه الرياضية تكون فعالة و تساهم في تنمية المهارات الأساسية و تنمية الصفات البدنية كلما زادت مدة تثبيتها من خلال هذان التعريفين تستنتج أنه لا بد من تعليم الأطفال بطريقة مطولة أي إخضاع الأطفال لبرنامج تدريبي طويلة أكثر للوصول إلى النتائج الإيجابية وفي ظل مستوى الكشافين يلزم تنمية بعض الصفات وقت أكثر و بما أن الوقت المخصص لا يسمح بذلك،ومنهنقل الفرصة المتاحة للكشافين من أجل تطوير صفاتهم البدنية ، ونجد أغلب الدراسات المشابهة مثل دراسية أشرف فكري لنيل شهادة ماجستر بعنوان أثر استخدام ألعاب تمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية الناشئين 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 للاعبيات كرة اليد تحت 11 سنة، أن البرنامج المفتوح 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 تنمية الصفات البدنية.

كما إتفقت نتائج البحث نوعا ما مع نتائجدراسة عزة حسن صيامحيث كان عنوان الدراسة: تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنيةالخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات كرة اليد تحت 11سنة مقدمة لنيل شهادة ماجستير،بجامعة قناةالسويس،مصر،1995. والذي أثبت أن للألعاب التمهيدية تأثير على بعض الصفات البدنية

3/ما يضيفه البحث إلى ما كان متوفرا من المعرفة العلمية: (الدراسات السابقة حول الموضوع).

- أهمية البرامج التربوية ووجوب الإعتماد عليها خاصة مع الأطفال.
- برنامج تربوي مقترح جديد يضاف إلى البرامج السابقة.
- وجود فروق في الصفات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي و البعدي و هذا راجع للبرنامج التربوي.
- للبرامج التربوية تأثير على بعض الصفات البدنية.
- إعطاء الوقت اللازم لتطبيق البرنامج التربوي من أجل تحقيق نتائج المرجوة منه.

4/ ماثيره البحث من مشكلات مستقبلية :

- إجراء بحث على فئة الإناث في الكشافة الإسلامية الجزائرية.
- إجراء دراسات تشمل فئات أخرى من فئات الكشافة الإسلامية الجزائرية.
- إجراء دراسات تدرس صفات بدنية أخرى.
- إجراء دراسات تمس المنهاج التربوي للكشافة الإسلامية الجزائرية وخاصة الجانب البدني

الاستنتاج العام:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو مدى تأثير برنامج تروبيجي المقترح عل بعض الصفات البدنية لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية ومن خلال تحليل النتائج المتوصل إليها وصلنا إلى مايلي:

- توجد فروق في الصفة السرعة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

- توجد فروق في صفة المداومة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

- توجد فروق في صفة القوة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

- توجد فروق في الصفة السرعة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق في صفة المداومة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي

- لا توجد فروق في صفة القوة لدى أفراد الكشافة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

- لا توجد فروق دالة معنويا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الصفات البدنية قيد الدراسة في القياسات البعدية.

- يتضح لنا أن لبرامج التروبيجية دور فعال في تحسين بعض الصفات البدنية على شريطة توفر الوقت اللازم لتطبيقها من أجل تحقيق الأهداف المنشودة

الخاتمة :

إن الوقوف على واقع اللعب في حصص الكشافة يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية للكشاف، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان إقتراح برنامج ترويحي تنمية بعض الصفات البدنية لدى أفراد الكشافة الإسلامية الجزائرية وحدة الكشاف متقدم (14-16 سنة) ويهدف بحثنا هذا إلى الكشف عن أثر وأهمية البرامج الترويحية على افتراض أنها تحدث تحسنا في المستوى اللياقة البدنية بين الاخبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

طبق البرنامج (وقد شملت عينة البحث 24 كشافذكور وحدة الكشاف متقدم قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تتكون من 12 كشاف، وقد قمنا بتطبيق برنامج ترويحي على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة طبقت البرنامج العادي للكشافة الإسلامية الجزائرية. وبعد إجراء الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في تنمية صفات المداومة العامة، السرعة والقوة، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى فاعلية البرنامج الترويحي المقترح في تحسين مستوى الأدنى للصفات البدنية المستهدفة وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة ومن خلال ما سبق نستنتج أن البرامج الترويحية باستعمال الألعاب دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأداء البدني وتماشيها ومتطلبات الفئة العمرية، وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين الكشافين، والذي يدفع بهم إلى بذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس البرامج العادية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي للكشافة الإسلامية الجزائرية هو تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال برامج تخص الجانب البدني، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية في المنظمة الكشفية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من القائدين فقط ذلك القائد الذي يقدم درسا بل القائد الملم بكل جوانب و التحديات و الإلتزامات التي تمس هذه الفئة.

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 البرامج الكشفية وإعتماد القادة الكشفيين في الحصص الكشفية.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية خاصة لكون الكشافين في هاتاهالمرحلة من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.
- تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات الكشافين.
- زيادة في عدد وزمن الألعاب شبه الرياضية لإتاحة الوقت الكافي لممارستها.
- يجب دراسة خصائص المرحلة السنوية قبل وضع برنامج الترويحية وذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة.
- إدراك أهمية البرامج الترويحية في حياة الناشئ لتنمية شخصيته وقدراته الحركية.
- إجراء دراسات مشابهة لدراستنا مستقبلا للوصول إلى نتائج جديدة.
- ضرورة الإهتمام بالكشاف أكثر من حيث اللياقة البدنية لأنها تعتبر مؤشرا هاما جدا للصحة، مما سينعكس إيجابا على الحياة اليومية والحياة الكشفية.
- ضرورة التركيز على العنصر التشويقي في مختلف التمارين البانية المقدمة للتلميذ لتفادي الملل.

قائمة المراجع

1- المراجع العربية:

- 01- رحمة ابراهيم: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان، 1998.
- 02- عبد العزيز إبراهيم الدعليج، مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- 03- أبو جاموس علي حسن، فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 04- الكشافة الإسلامية الجزائرية، القانون الأساسي، الجزائر، 2015.
- 05- المنظمة الكشفية العربية: الدليل العام للمناهج الكشفية العربية المطورة، 2011.
- 06- القسياروليد - لاماري محمد أمين، الألعاب والشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية لاستلام المياد الطور المتوسط (12-15 سنة)، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، علوم وتقنيات النشاطات البدنية، تخصص نشاط رياضي، 2015-2016.
- 07- أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 08- أمين خولي: أصول الترويح أوقات الفراغ، دار الفكر العربي، 1990.
- 09- بادن باول، دليل القائد، ترجمة: رشيد شقير، مكتبة المعارف، بيروت، 1992.
- 10- بشير عبد الرحمان محمد الهادي، بناء بطارية إختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، مذكرة ماجستير، كلية - الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2012.
- 11- حزام محمد رضا القزويني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978.
- 12- حسن البيلاوي، رؤية نقدية للتربية والتنمية في العالم العربي، دراسات تربوية، المجلد السابع والثلاثون، القاهرة، 1989.
- 13- حسن الساعاتي: التطبيع والعمران، دار النهضة العربية، ط3، بيروت، 1980.
- 14- ريان مجيد خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989.
- 15- ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990.
- 16- ساري أحمد حمدان ونورمان وعبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، ط1، عمان، 2001.
- 17- سليمان علي حسين، المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983.
- 18- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، - بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، 1984.
- 19- عطية حسام الدين، أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبيهة بالرياضة في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لداعبي الكرة الطائرة صنف أصغر (12-14 سنة)، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، علوم وتقنيات النشاطات، تخصص صالات التدريب الرياضي النخوي، 2015-2016.
- 20- عبد العزيز راجع، أثار استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئة كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية، 1997.
- 21- عبد العزيز محمد الحر، التربية والتنمية والنهضة، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان، 2003.
- 22- عبد الكريم غريب، المنهل التربوي، منشورات عالم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب، 2006.
- 23- عبد الكريم غريب، سوسولوجيا المدرسة، منشورات عالم التربية، الدار البيضاء، المغرب، 2009.
- 24- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1982.
- 25- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، دار الشروق، القاهرة، 1995.

- 26- قاسم المندلوي- محمود الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1987.
- 27- قاسم المندلوي-أحمد سعيد احمد، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة جامعة بغداد، العراق 1979.
- 28- كمال جمال الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، الأردن، 2004.
- 29- كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط1، 1990.
- 30- كمال درويش، محمد الحماحي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
- 31- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 32- كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة، 1987.
- 33- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 34- لطف بركات احمد: تربية المعوقين في الوطن العربي، دار المريح للنشر، الطبعة الأولى، الرياض 1981، سنة 1984.
- 35- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار بالتربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
- 36- مانيو جدير، منهجية البحث العلمي، دليل الباحث المبتدئ في موضوعات البحث ووسائل الماجستير والدكتوراه، ترجمة مليكة أبيض.
- 37- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 38- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1989.
- 39- محمد حسن علاوي، علم التدريب، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1989.
- 40- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط6، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، 2004.
- 41- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 42- محمود مسعد علي، المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1992.
- 43- مراد زعيمي، مؤسسات التنشئة الاجتماعية، جامعة باجي مختار، عنابة، 2006.
- 44- مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي- تخطيط وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 45- مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية- الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، 2004.
- 46- هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، ط2، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 47- سيد عبد جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984.
- 48- سعديشاكرحمودي، مبادئ علم الإحصاء وتطبيقاتها في المجالين التربوي والاجتماعي، ط2، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009.

2- المراجع الأجنبية:

50- A, Domart, al nouveau Larousse médical libraire Larousse paris, 1986.

- 51–A.Pomart, Al, Nouveau Larousse médical, librairie Larousse, paris 1986.
- 52–Alian Touraine, société post industrielle, editindonoél, paris 1969.
- 53–B.R. ALBERMONS 1981 p43
- 54–Carbeau Joej , Foot Balle , Edition revue , E.P.S PARIS ,1883 .
- 55–Dumazaider, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris , 1982.
- 56–Edouard, Limbos, l’animation des groups de culture et loisirs, Edition f,s,c 2eme éditions, paris, 1981 .
- 57–J. Dumaze Deir,, vers une civilisation de loisir. Edition de seuil. Paris, 1982.
- 58–J–Conzcheuve sociologie de la radio – télévision. P u f, 5eme Edition Paris , 1980.
- 59–jurgen , wieineck(2115) .manuel d’entrainemen,5e,paris,vigot.
- 60–Norber sillamy, dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs, paris 1978.
- 61–Paul foul quie, vocabulaire des science sociales p,u,f paris, 1978.
- 62–R.Md casablanca, sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle, paris, 1968.
- 63–Raymond Tomas, psychologie du sport p u f paris, 1983.
- 64–Serae Moynca, sociologie et action sociale, Bruxelles, 1982.
- 65–THOMAS: the classroom behavior of teachers during, compevin story, reading instruction, 1975,

الملاحق

المدة	التشكيلات	الإنجاز	المراحل
10د	* * * * *	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمرينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
10د		عمل بالأفواج: • لعبة التمرينات العشرة و الفوج الفانز من يحقق أكثر 10 تمرينات	المرحلة الرئيسية
15د		• لعبة صيد الزميل: كل كشاف يحدد زميل له من الفوج الثاني و يحاول مسكه و الفوج الفانز هو من يمسك أفراد الفوج الثاني في أقل وقت	
10د		• لعبة قفز الكنغر: حيث يتم إدخال كلتا رجلين في قفة تصل لحوض الكشاف و يتم القفز من النقطة "أ" إلى النقطة "ب" و الفوج الفانز من يصل اكبر عدد من أفراده الأوائل	
20د		• لعبة الكنز : حيث يقوم الفوجين بالبحث على الكنز المفقود في نفس الوقت و الفوج الذي يجد الكنز الأول و الفانز (يستحسن في الخلاء)	
15		- تمرينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

الحصة رقم : (2)

الأدوات المستعملة : صفارة-ميفاتي-كرات عادية - حبال

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: <ul style="list-style-type: none"> • لعبة o/x حيث يتم رسم على الأرض شكل لعبة o /x ويتم تقديم لكل كشاف في المجموعة شاخص ويكونون بعيدين على شكل اللعبة 10 أمتار و عند سماع الصفارة ينطلق الأول في كل جموعة بأقصى سرعة لوضع الشاخص في أحد جوانب اللعبة و عودة سرعة ليلمس يد زميله لينطلق الثاني و الفريق الفئز هو من يضع الشواخص على خط مستقيم • لعبة إنقذ الزميل: كل كشاف يحدد زميل له من فوجه و يحاول مسكه من يده وعند سماع الصفارة يقومان بالجري من النقطة "أ" إلى "ب" الفوج الفائز هو يحقق في أقل وقت • لعبة قفز الغزال ر: حيث يقوم كل فرد من المجموعة يقفزة الغزالة ليكمل زميله القفزة الثانية و الفوج الفائز هو من يحقق أكبر مسافة • لعبة الألوان : يتم تحديد أربع زوايا كل زاوية بلون و عند سماع اللون التوجه إليه بأقصى سرعة 	المرحلة الرئيسية
15د	- تمارينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمرينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
20	عمل بالأفواج: • لعبة القاطرة: حيث يتم الإصطفاف عند خط البداية و عند سماع الصفارة يتم الانطلاق من النقطة "أ" إلى "ب" ثم العودة إلى "أ" بأقصى سرعة لأخذ الزميل وهكذا حتى يتم اخذ كل الأفراد و تشكيل القاطرة الفائز من يصل :ل أفراده لنقطة "ب"أولا	المرحلة الرئيسية
10د	• لعبة الأرقام : الجري بشكل عشوائي كلا الفوجين و عند سماع رقم معين يتم تشكيله في اقصر وقت	
30د	• مباريات في كرة القدم	
15	- تمرينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

الحصة رقم : (4)

الأدوات المستعملة : صفارة-ميفاتي-كرات عادية - حبال

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
حسب المسافة	عمل بالأفواج: المشي لمسافة 5كلم	المرحلة الرئيسية
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمرينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: <ul style="list-style-type: none"> • لعبة O/X حيث يتم رسم على الأرض شكل لعبة O /X ويتم تقديم لكل كشاف في المجموعة شاخص ويكونون بعيدين على شكل اللعبة 10 أمتار و عند سماع الصفارة ينطلق الأول في كل جموعة بأقصى سرعة لوضع الشاخص في أحد جوانب اللعبة و عودة سرعة ليلمس يد زميله لينطلق الثاني و الفريق الفنز هو من يضع الشواخص على خط مستقيم 	المرحلة الرئيسية
15د	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة إنفذ الزميل: كل كشاف يحدد زميل له من فوجه و يحاول مسكه من يده وعند سماع الصفارة يقومان بالجري من النقطة "أ" إلى "ب" الفوج الفائز هو يحقق في أقل وقت 	
10د	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة قفز الغزال ر: حيث يقوم كل فرد من المجموعة يقفزة الغزالة ليكمل زميله القفزة الثانية و الفوج الفائز هو من يحقق أكبر مسافة 	
15د	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة الألوان : يتم تحديد أربع زوايا كل زاوية بلون و عند سماع اللون التوجه إليه بأقصى سرعة 	
15	- تمرينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: <ul style="list-style-type: none"> • لعبة الأشكال : حيث يقوم كل فوج بالجري بشكل عشوائي ويرتم متوسط و عند سماع أسم شكل معين يحاول تشكيل ذلك الشكل • لعبة المطاردة: حيث يتم تعيين أحد أفراد الفوج لسك زملاءه و عند مسك أي فرد يقوم هذا الأخير بمساعدته في مسك . • لعبة حمل الحقيبة : حيث يتم ملأ حقيبة الكشاف باللوازم الأساسية للكشاف و يقوم كل فرد بنقل الحقيبة من النقطة "ا" إلى النقطة"ب" و بأقصى سرعة و الإصطفاف عند النقطة "ب" و الفريق الفائز هو من ينقل الحقائب الأول • نفس اللعبة السابقة مع ذهاب و إياب 	المرحلة الرئيسية
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

الحصة رقم : (7)

الأدوات المستعملة : صفارة-ميفاتي-كرات عادية- حبال

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
20د		
15د	عمل بالأفواج: • لعبة التمريرات العشرة.	المرحلة الرئيسية
10د	• مباريات في كرة القدم .	
15د		
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمرينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: <ul style="list-style-type: none"> • لعبة المشي بطة : حيث يتم التنقل من "أ" إلى "ب" بالمشي بطة ليجد زميله عند النقطة "ب" يلمسه من يده و ينطلق زميله من "ب" إلى "أ" • لعبة إيجاد مفاتيح : حيث يتم إتباع الخريطة التي تقدم لكل فوج ويحق للأطفال إستعمال كل الوسائل لإيجاد المفاتيح ماعدا وسائل النقل و تتم هذه اللعبة في مدينة كبيرة و بها معالم كثيرة حيث المفاتيح موجودة على مستوى المعالم الهدف منها : المشي لمسافة 10كلم 	المرحلة الرئيسية
15	- تمرينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمرينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: ● لعبة ملاً الماء : حيث يعطى لكل فوج حوض لجمع الماء ويقدم لكل فوج دلوين فقط من أجل جمع الماء من عين تبعد مسافة 100إلى200متر و الفوج الذي يملأ الدلو الأول هو الفائز ● لعبة جر الزميل : حيث يقوم كل فرد بجر زميله المتمسك به عن طريق الحبال مربوطة على مستوى الحوض لعبة جر الزميل : حيث يقوم كل فرد بجر زميله المتمسك به عن طريق الحبال مربوطة على مستوى الحوض ثم تتبادل الأدوار . ● لعبة الحلقة : حيث يتم تشكيل دائرة كبيرة و يتم تعيين أحد الأفراد ليدور حول الدائرة و عند لمسه لأحد أفراد الدائرة يتم مطاردته من طرف هذا الفرد	المرحلة الرئيسية
15	- تمرينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
10د	عمل بالأفواج: • لعبة التمريرات العشرة. • مباريات في كرة اليد	المرحلة الرئيسية
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	<p>-الجري الخفيف في قاطرات</p> <p>أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف)</p> <p>الحركات الرياضية و تمارينات الإيظالة</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
15د	<p>عمل بالأفواج:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لعبة الحرب: تقسيم إلى فوجين كل فوج ضد الآخر و يحاول كل فوج وصول كل أفراده لمنطقة الخصم التي تبعد بمسافة 3كلم قبل الفوج الآخر يمنع الجلوس أثناء هذه المسافة 	<p>المرحلة الرئيسية</p>
15د	<ul style="list-style-type: none"> • لعبة جمع الكرات : حيث يخصص مكان لكل فوج لوضع الكرات و الفريق الي يجمع الكرات ي أقل وقت هو الفائز 	
15	<p>- تمارينات الإيظالة</p> <p>- الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإيظالة	المرحلة التحضيرية
20	عمل بالأفواج:	المرحلة الرئيسية
15د	• لعبة المشي بطة : حيث يتم التنقل من "أ" إلى "ب" بالمشي بطة ليجد زميله عند النقطة "ب" يلمسه من يده و ينطلق زميله من "ب" إلى "أ"	
10د	• لعبة إيجاد مفاتيح : حيث يتم إتباع الخريطة التي تقدم لكل فوج ويحق للأطفال إستعمال كل الوسائل لإيجاد المفاتيح ماعدا وسائل النقل و تتم هذه اللعبة في مدينة كبيرة و بها معالم كثيرة حيث المفاتيح موجودة على مستوى المعالم الهدف منها : المشي لمسافة 10كلم	
15د		
15	- تمارينات الإيظالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
20د	عمل بالأفواج: • لعبة O/X حيث يتم رسم على الأرض شكل لعبة O /X ويتم تقديم لكل كشاف في المجموعة شاخص ويكونون بعيدين على شكل اللعبة 10 أمتار و عند سماع الصفارة ينطلق الأول في كل جموعة بأقصى سرعة لوضع الشاخص في أحد جوانب اللعبة و عودة سرعة ليلمس يد زميله لينطلق الثاني و الفريق الفئز هو من يضع الشواخص على خط مستقيم	المرحلة الرئيسية
15د	• لعبة إنقذ الزميل: كل كشاف يحدد زميل له من فوجه و يحاول مسكه من يده وعند سماع الصفارة يقومان بالجري من النقطة "أ" إلى "ب" الفوج الفائز هو يحقق في أقل وقت	
15د	• لعبة قفز الغزال ر: حيث يقوم كل فرد من المجموعة يقفزة الغزالة ليكمل زميله القفزة الثانية و الفوج الفائز هو من يحقق أكبر مسافة • لعبة الألوان : يتم تحديد أربع زوايا كل زاوية بلون و عند سماع اللون التوجه إليه بأقصى سرعة	
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

المدة	الإنجاز	المراحل
15د	-الجري الخفيف في قاطرات أبجديات الجري (رفع الركبة ،كعب إلى الخلف) الحركات الرياضية و تمارينات الإبطالة	المرحلة التحضيرية
حسب المسافة	عمل بالأفواج: المشي لمسافة 10 كلم	المرحلة الرئيسية
15	- تمارينات الإبطالة - الأسترخاء و الإستلقاء على الأرض	المرحلة الختامية

groupe	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
pte المجموعة التجريبية	12	904.0000	110.86109	32.00284
المجموعة الضابطة	12	911.6667	93.20879	26.90706

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
pte	Hypothèse de variances égales	.572	.457	-.183-	22
	Hypothèse de variances inégales			-.183-	21.370

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
pte	Hypothèse de variances égales	.856	-7.66667-	41.81114	-94.37767-
	Hypothèse de variances inégales	.856	-7.66667-	41.81114	-94.52615-

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	pte	904.0000	12	110.86109	32.00284
	pote	974.7500	12	143.35850	41.38403

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	pte & pote	12	.717	.009

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
Paire 1	pte - pote	-70.75000-	100.27972	28.94826	-134.46470-	-7.03530-

Test des échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	pte - pote	-2.444-	11	.033

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
ptv	.198	12	.200*	.852	12	.039
potv	.212	12	.141	.919	12	.281
pts	.198	12	.200*	.921	12	.299
pots	.145	12	.200*	.916	12	.255
pte	.270	12	.016	.863	12	.053
pote	.232	12	.074	.894	12	.133

Statistiques de groupe

groupe	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
pts المجموعة التجريبية	12	1.8042	.12071	.03485
المجموعة الضابطة	12	1.7475	.11371	.03282

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
pts	Hypothèse de variances égales	.019	.890	1.184	22
	Hypothèse de variances inégales			1.184	21.922

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	pts	1.8042	12	.12071	.03485
	pots	1.8275	12	.11266	.03252

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	pts & pots	12	.905	.000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
Paire 1	pts - pots	-.02333-	.05158	.01489	-.05611-	.00944

Test des échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	pts - pots	-1.567-	11	.145

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
				Inférieur	Supérieur
Paire 1 pts - pots	-.02000-	.07422	.02143	-.06716-	.02716
Paire 2 ptv - potv	.10833	.23618	.06818	-.04173-	.25839
Paire 3 pte - pote	-36.66667-	39.38928	11.37070	-61.69342-	-11.63991-

Test des échantillons appariés

		t	ddl	Sig. (bilatéral)
Paire 1	pts - pots	-.933-	11	.371
Paire 2	ptv - potv	1.589	11	.140
Paire 3	pte - pote	-3.225-	11	.008

Corrélations

		tv1	tv2
tv1	Corrélation de Pearson	1	.804 [*]
	Sig. (bilatérale)		.016
	N	8	8
tv2	Corrélation de Pearson	.804 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	.016	
	N	8	8

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		ts1	ts2
ts1	Corrélation de Pearson	1	.895 ^{**}
	Sig. (bilatérale)		.003
	N	8	8
ts2	Corrélation de Pearson	.895 ^{**}	1
	Sig. (bilatérale)	.003	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		ts1	ts2
ts1	Corrélation de Pearson	1	.895**
	Sig. (bilatérale)		.003
	N	8	8
ts2	Corrélation de Pearson	.895**	1
	Sig. (bilatérale)	.003	
	N	8	8

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

VAR00012	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الوثب منخفض	3	1.6767	.02082	.01202
الوثب مرتفع	3	1.9800	.06083	.03512

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الوثب	Hypothèse de variances égales	5.765	.074	-8.172-	4
	Hypothèse de variances inégales			-8.172-	2.462

Statistiques de groupe

VAR00014	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المدائمة منخفض	3	806.0000	24.24871	14.00000
مرتفع	3	1060.0000	78.10250	45.09250

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المدائمة	Hypothèse de variances égales	6.697	.061	-5.380-	4
	Hypothèse de variances inégales			-5.380-	2.382

جدول الخصائص الفيزيولوجية للعينات التجريبية

الاسم واللقب	الطول	الوزن	السن
حمتاني يونس	1.73	60.6	15 سنة
دراني ريان	1.63	46.6	14 سنة
عمران وائل	1.67	53	15 سنة
المقدم حمزة	1.68	57	16 سنة
بلعباس عباسي محمد	1.66	55	16 سنة
السرير سليم	1.55	43	14 سنة
حمي مجدوب ادريس	1.53	40	14 سنة
السرير محمد رياض	1.61	54	14 سنة
عبد الرحمن محرز	1.70	48.5	16 سنة
حمتاني عبد الله	1.78	53	16 سنة
بايك ياسر	1.47	51	14 سنة
المجدوب محمد العربي	1.51	51	14 سنة

جدول الخصائص الفيزيولوجية للعينات الطابطة

الاسم واللقب	الطول	الوزن	السن
ثغوررت مصطفى	1.71	43	15 سنة
حسان محمد	1.77	61	16 سنة
زوالي عبد الرحمن	1.47	48	15 سنة
بودهري أشرف	1.66	54	16 سنة
حسان عبد الغني	1.71	57	15 سنة
بودهري عبد الرحمن	1.52	41	14 سنة
بودهري رياض	1.72	59	16 سنة
بوزار احمد	1.59	52	15 سنة
باله فادي	1.73	60	16 سنة
بلاق صلاح الدين	1.68	52.5	15 سنة
زوالي عبد الرحمن	1.62	53	15 سنة
حمتاني سليم	1.51	51	14 سنة

نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاسم واللقب		السرعة 40 متر/ثا		الوثب من الثبات/متر		المداومة د/متر	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
حمتاني يونس		5.97	5.94	2.05	2.05	1150	1200
دراني ريان		7.77	7.10	1.70	1.71	980	1100
عمران وائل		7.30	6.10	1.66	1.72	840	1200
المقدم حمزة		7.78	6.90	1.80	1.88	890	920
بلعباس عباسي محمد		6.20	6.22	1.94	1.91	778	770
السرير سليم		7.90	7.75	1.81	1.94	820	860
حمي مجدوب ادريس		7.81	7.45	1.82	1.79	850	890
السرير محمد رياض		7.76	7.45	1.95	1.93	840	865
عبد الرحمن محرز		6.97	6.41	1.67	1.70	1020	1115
حمتاني عبد الله		6.27	6.22	1.72	1.76	1010	980
بايك ياسر		7.20	6.40	1.77	1.73	850	887
المجدوب محمد العربي		7.45	7.10	1.76	1.81	820	810

نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

الاسم واللقب		السرعة 40 م/ ثا		الوثب من الثبات /متر		المداومة د/متر	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
تغوررت مصطفى		7.55	7.22	1.90	2.02	910	930
حسان محمد		7.35	7.40	1.82	1.79	890	960
زوالي عبد الرحمن		7.77	7.40	1.50	1.53	840	820
بودهري أشرف		6.80	6.66	1.69	1.70	1100	1200
حسان عبد الغني		6.20	6.45	1.69	1.72	1000	1080
بودهري عبد الرحمن		7.53	7.73	1.69	1.74	840	840
بودهري رياض		7.78	7.71	1.77	1.65	980	1020
بوزار احمد		7.22	7.18	1.72	1.79	1000	990
بالة فادي		7.15	7.22	1.92	2.01	870	870
بلاق صلاح الدين		6.34	6.18	1.80	1.91	800	860
زوالي عبد الرحمن		6.10	5.81	1.80	1.45	790	860
حمتاني سليم		7	6.50	1.67	1.65	920	950