

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي شعبة علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
تخصص: تربية وعلم الحركة

العنوان:

دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلاميذ في الطور الثانوي

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية بن علال عبد القادر

الأستاذ المشرف:

د. العربي محمد

إعداد الطالبين:

سليمان بلال

بن خديجة ياسين

السنة الجامعية: 2018-2019

ملخص البحث

يعتبر الجانب الحسي الحركي من بين المواضيع التي شغلت العلماء والباحثين المختصين في علم التربية و الحركة، الأمر الذي يبين بوضوح أهميته كموضوع حيوي جدير بالدراسة وخاصة عندما يتعلق الأمر بالمرحلة العمرية الحساسة التي يمر بها التلميذ، ألا وهي مرحلة المراهقة ونخص بالذكر تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصص التربية البدنية والتي يعانون فيها من بعض الصعوبات الحركية المهارية للأداء و الصفات البدنية ، وباعتبار الألعاب الشبه رياضية من عوامل نجاح سيرورت حصص التربية البدنية و الرياضية لديناميكية و الحيوية التي تتميز بها، ومن هذا المنطلق تم اختيارنا لموضوع الدراسة وذلك بغية التعرف على قدرة التلميذ في تنمية التلميذ المراهق من الجوانب المذكورة.

يتمثل موضوع بحثنا في دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ الثانوي. انطلقت دراستنا بطرح التساؤل العام والمتمثل في : هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ ؟

وكذلك التساؤلات الجزئية التي هي :

_ هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلاميذ في مرحلة الثانوي؟

_ هل ألعاب الشبه رياضية تساعد في تعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي؟

واستخدما في دراستنا المنهج التجريبي، و أدوات الدراسة التي تمثلت في الاختبارات البدنية و المهارية التي تقيس صفة المداومة ومهارات (التمرير، الاستقبال، التسديد)، و برنامج ألعاب شبه رياضية. بالإضافة إلى شبكة ملاحظات.

أما الأدوات الإحصائية فاعتمدنا على اختبار ستودنت .

وتكونت عينة البحث من 20 تلميذ و تلميذة في المجموعة التجريبية و ما يقابله في المجموعة الضابطة 20 تلميذ و تلميذة اختيروا من خمس ثانويات لدائرة موازية وهي "بن علال عبد القادر، سي يوسف بولخروف، متقنة مالك بن نبي ، ثانوية مولود قاسم وكذلك ونفوف ابراهيم".

ولتحقيق الهدف من الدراسة قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (التجربة) الذي تم تطبيقها على تلاميذ الطور الثانوي للعمل بها، و التي اكدت الفرضية العامة و الفرضيات الجزئية، وقمنا في دراستنا باستنتاج عام وكذلك خاتمة عامة التي تم التطرق فيها للنتائج المتوصل إليها وفتح فرضيات مستقلة.

Research summary

The sensual kinematical aspect considered among the main topics of scientists and specialist scholars researches in science of education and movement, this explains why the topic is important and worth to study especially when it relates with the sensitive phase of student age, which is the adolescence phase particularly high school students, during sports sessions they suffer from some movement skilled difficulties in the performance and physical qualities, taking into account that the dynamic and vitality features of semi sports games is one of the factors in session sport success and through this concept we have selected this topic, in order to recognize the ability to develop teenager student in the aspects mentioned previously.

Our research topic is the role of semi sports games in the development of high school students' sensual and kinematical aspect. Our study started by asking the general following question: _Does the semi sports games play a role in development the sensual and kinematical aspect of the student?

Also the following partial questions:

_Does the semi sports games contribute in amelioration of continuity character student during high school phase?

_Does the semi sports games help student to learn some movement skills of handball in high school?

We used in our research the experimental method and the tools of study consists in physical exercises to measure the continuity character and skills (passes, reception, payback) and semi sport games program. In addition to observation network.

For the statistical tools, we selected students to examine.

The research sample contains 20 students in experimental group, meet sets 20 students chosen from five high schools in Mouzaia, "Ben Allal Abed Alkader, Si Youcef Boukhrouf, Malek Ben Nabi, Mouloud Kassem and Wanfouf Brahim".

To achieve the goal of study, we presented and analyzed the results of tests (experience) applied on high school students to work on it which denied the general and partial hypothesis. In our study we reached to general conclusion and general finale included the reached results and suggest independent hypothesis

قائمة الرموز:

الرمز	المعنى
أ ش ر	الألعاب الشبه الرياضية
ن ب ر	نشاط بدني رياضي
ت ب ر	تربية بدنية ورياضية
Spss	Statistical Package for the Social Sciences
Stps	Science theqinq et phisque sportif
ت	اختبار ستودنت
ج	جدولية
ك	تكرارات
ع	عينة
ن	نسبة مئوية
FO	التكرارات المشاهدة
Σ	مجموع القيم
FE	التكرار المتوقع

الصفحة	العنوان
أ	اهداء
ب	الشكر
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال
ر	قائمة الرموز
ز	ملخص البحث
01	مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	الإشكالية
06	الفرضية العامة
07	أهداف البحث
07	أهمية البحث
07	أسباب اختيار هذا الموضوع
08	تحديد المفاهيم والمصطلحات
09	الدراسات السابقة
الباب الأول: الخلفية النظرية للبحث	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية مفهومها وأهداف إدراجها في حصة التربية البدنية والرياضية	
17	تمهيد
18	اللعب
18	تعريف اللعب
18	وظائف اللعب
19	أنواع اللعب
19	أهداف اللعب
20	نظريات اللعب
21	لماذا نلعب؟
22	أنواع اللعب
22	الألعاب الشبه رياضية
29	خلاصة
الفصل الثاني: الجانب الحسي الحركي ومضمونه في ت.ب.ر (الصفات البدنية والمهارات الحركية)	

31	تمهيد
32	الجانب الحسي الحركي
32	تصنيف الأهداف التربوية
32	الإحساس الحركي
33	الجانب الحسي الحركي
34	اللعب الحسي الحركي
34	العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية
35	الاكتساب الحركي
36	التربية الحركية
37	الجانب الحسي الحركي في التربية البدنية
47	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة مفهومها، خصائصها، مشاكلها لدى تلاميذ الطور الثانوي	
49	تمهيد
50	مفهوم المراهقة
50	مراحل المراهقة
51	خصائص مرحلة المراهقة
55	أشكال المراهقة
56	أنواع المراهقة
57	مشاكل المراهقة
58	احتياجات المراهق
59	الرياضة والمراهق
60	فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق
61	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي للبحث	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث	
64	تمهيد
65	المسح المكتبي
65	الدراسة الاستطلاعية
65	المنهج المتبع
66	أدوات البحث
68	مجتمع وعينة البحث

69	الحدود المكانية والزمانية
69	المتغيرات البحث
69	صعوبات البحث
70	الوسائل الإحصائية
73	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	
75	نتائج شبكة الملاحظة الخاصة بلعبة كرة اليد وكذلك نتائج الاختبارات الخاصة بالمدائمة
90	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
93	استنتاج عام
94	الاقتراحات
95	خاتمة عامة
97	قائمة المراجع
102	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

رقم	العنوان	صفحة
01	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي لمهارة التسديد للعينه الضابطة والتجريبية	74
02	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي لمهارة الاستقبال للعينه الضابطة والتجريبية	75
03	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي لمهارة التمرير للعينه الضابطة والتجريبية	76
04	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة التسديد للعينه الضابطة	77
05	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال للعينه الضابطة	78
06	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير للعينه الضابطة	79
07	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة التسديد للعينه التجريبية	80
08	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال للعينه التجريبية	81
09	يوضح اختبار (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير للعينه التجريبية	82
10	يوضح اختبارات (ت) للاختبار القبلي لسباق 600م للعينه الضابطة والتجريبية	83
11	يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي لسباق 800م للعينه الضابطة والتجريبية	84
12	يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لسباق 600م للعينه التجريبية	85
13	يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لسباق 800م	86
14	يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لسباق 600م للعينه الضابطة	87
15	يوضح اختبارات "ت" للاختبار القبلي والبعدي لسباق 800 للعينه الضابطة	88

قائمة الأشكال:

رقم	العنوان	صفحة
01	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد	74
02	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الاستقبال	75
03	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير	76
04	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في مهارة التسديد	77
05	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في مهارة الاستقبال	78
06	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة في مهارة التمرير	79
07	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في مهارة التسديد	80
08	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في مهارة الاستقبال	81
09	يبين النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية في مهارة التمرير	82
10	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سباق 600م	83
11	يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سباق 800م	84
12	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية لسباق 600م.	85
13	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة التجريبية لسباق 800م	86
14	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة ل 600م	87
15	يوضح النتائج القبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة ل 800م	88

تعمل التربية البدنية والرياضية كما في المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها بأخذ مدلاه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية، فهي تمنع المتعلم رصيذا صحيا يضمن له التوازن سليما من جميع النواحي¹، بغية الوصول لأهداف عدة.

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

ويعتمد درس التربية البدنية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من اجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة، كما إن التلميذ يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبواته الحركية والنفسية المختلفة، واشباع حاجاته إلى اللهو، المرح، السرور، فيذكر عبد العاطي محمد أحمد حيث في هذا الصدد حيث أشار "أن التعلم عن طريق اللعب هو الأساس وهو الإمتاع وعن طريق ذلك سيكون العائد نضجا حركيا ومهاريا متميزا²".

وعلى هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة موضوع الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تنمية الجانب الحسي الحركي وهذا للدور الذي تلعبه هذه الألعاب في الوسط الرياضي. ولذا رأينا من الضروري أن نقوم بهذا العمل المتواضع الذي هو بين يدي القارئ، حيث قسمنا بحثنا إلى فصل تمهيدي وبين:

الفصل التمهيدي: احتوى على إشكالية العامة والفرضية العامة والفرضيات الجزئية وأهداف البحث وأهمية البحث والتعريف بمصطلحات البحث وكذلك تم التطرق للدراسات السابقة ومشابهة

¹ محمد عادل ذهاب: ت ب ر للخدمة اجتماعية، دار الفكر العربي، مصر، ط 1، 1993، ص 19.

² عبد العاطي محمد أحمد: كرة اليد للناشئين، بدون طبعة، مطبعة العامري، عمان، 1996 ص 34.

الباب الأول: احتوى على الدراسة النظرية، حيث قسمناه إلى ثلاث فصول، كل فصل متعلق بـ:

الفصل الأول: متعلق بالألعاب الشبه الرياضية.

الفصل الثاني: متعلق بالجانب الحسي الحركي.

الفصل الثالث: متعلق بالمرافقة.

الباب الثاني: احتوي على الدراسة التطبيقية حيث تم تقسيمه إلى الفصول التالية:

الفصل الرابع: تناولنا فيه إجراءات البحث

الفصل الخامس: تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث واختتمناه هذا الجانب باستنتاج عام.

وكان في ختام دراستنا اقتراحات وفتح آفاق مستقبلية بالإضافة إلى الخاتمة العامة التي تلتها قائمة المراجع والملاحق.

ونرجو من الله عز وجل أن نكون قد قمنا بإزالة الغموض على هذا الموضوع والمتعلق بحصة ت ب ر وتأثيرها على المراهق من الناحية النفسية ولو بشيء متواضع وان نكون قد أضفنا شيء مفيد في مجال ت ب ر الذي يبقى عمله واسع.

الإشكالية:

باعتبار ت.ب.ر جزء من التربية العامة وجزء لا يتجزأ منها ومادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق إكسابه مهارات بدنية إضافة إلى المعارف: وتعتبر المتنافس الوحيد بالنسبة للمراهق⁽¹⁾.

يعتبر بنيامين بلوم صاحب أشهر فكر تربوي في مجال الأهداف التربوية حيث قدم تصنيفاً للأهداف التربوية في كتاب تصنيف الأهداف التربوية وكان جهده موجهاً نحو اللغة التربوية يفهمها كل التربويون وتصاغ الأهداف التربوية من خلالها وقد صنف بلوم هذه الأهداف إلى ثلاث مجالات رئيسية وهي: المجال المعرفي، المجال الوجداني العاطفي، المجال الحسي الحركي⁽²⁾.

فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية الاجتماعية الروحية والبدنية حيث أن للعب دوراً هاماً في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل المراهق بمختلف المهارات والخبرات الحركية المرافقة لبذل جهد بدني وعقلي منظم ضمن نشاط يتماشى واحتياجات التلميذ المراهق من خلال مراحل نموه المتميزة بميوله نحو اللعب⁽³⁾.

ونجد أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس يستخدمون مختلف الطرق البيداغوجية التي تدخل ضمن البرنامج التربوي المقرر وذلك من أجل تعليم وتحسين التقنيات والمهارات الرياضية المختلفة كالطريقة التكرارية وطريقة المنافسة أو طريقة اللعب... الخ، هذه الأخيرة تعتبر أحد الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة ومن بين هذه الألعاب نجد الألعاب الشبه رياضية⁽⁴⁾.

فلهذا لجا المربي أو المدرب إلى استعمال الألعاب الشبه جماعية والفردية التي تكون محببة إلى نفوسهم مما تقرهم من بعضهم البعض في نفس الوقت وذلك عن طريق الألعاب الشبه رياضية، تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية⁽⁵⁾.

¹ محمود احمد سيد _مشكلات النظام التربوي العربي _ الطبعة الأولى، دمشق 2002 ص 30.

² أمين الخولي، جمال الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2005، ص186.

³ دراف عبد النور _ مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط_مذكرة تخرج الماستر، جامعة ورقلة (2007)، ص01.

⁴ بزيو سليم دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ، مجلة العلوم الإنسانية جامعة بسكرة، العدد 29 (2013) ص 346.

⁵ سقاي احمد _ مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئ كرة اليد _مذكرة الماستر بسكرة (2007) ص 14.

الفصل التمهيدي

كما أنها تعتبر مجالاً مناسباً لأن يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق ذاته خاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة لممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً⁽¹⁾.

ومن خلال بحثنا هذا وكل ما تطرقنا إليه يبرز لنا علاقة الألعاب الشبه رياضية بالمراهق والجانب الحسي الحركي له فيمكننا ترجمة هذه الفكرة على ضوء التساؤل التالي:

_ هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ؟

ومن خلال التساؤل قمنا بصياغة بعض الأسئلة الجزئية وهي:

عتبر الألعاب الشبه الرياضية عامل من عوامل نجاح حصة ت.ب.ر. فلا يتجرأ أستاذ المادة عن الاستغناء عنها لما لها دور مؤثر جداً على التلميذ فيعتمد عليها من أجل حاجة المراهق منها البدنية، فمن خلال هذا نطرح التساؤل التالي:

_ هل الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلاميذ في مرحلة الثانوي؟

لألعاب شبه رياضية ارتباط وطيد بحصة ت.ب.ر. وهذه الأخيرة لها علاقة بتقسيمات بلوم للأهداف التربوية ونخص الذكر على الجانب الحسي الحركي فلا شك أن لألعاب الشبه الرياضية علاقة بالجانب الحسي الحركي لدى التلميذ ومن خلال هذا نقوم بطرح التساؤل التالي:

_ هل ألعاب الشبه رياضية تساعد في تعلم التلاميذ لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي؟

الفرضية العامة:

_ للألعاب الشبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ

الفرضيات الجزئية:

_ نعم الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلميذ في مرحلة الثانوية

_ نعم الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تعلم التلاميذ لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي

¹ بزيو سليم _ دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ _ مجلة العلوم الإنسانية جامعة بسكرة، العدد 29، ص 357.

الفصل التمهيدي

أهداف البحث

- معرفة إلى أي مدى يمكن للألعاب الشبه الرياضية أن تؤثر في الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ الثانوية
- معرفة العلاقة بين الألعاب الشبه الرياضية وميول التلميذ
- الوقوف على مدى أهمية أ.ش.ر في حصة ت.ب.ر.
- معرفة قدرة أ.ش.ر على تحسين صفة المداومة للتلميذ من عدمها
- ما مدى دور أ.ش.ر في تعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي
- الوصول الى دور ا.ش.ر. في تعلم مهارات التمرير، الاستقبال والتسديد عند التلميذ
- لفت انتباه الكثير من الأساتذة إلى مكانة العاب الصغيرة في حصة ت.ب.ر.

أهمية البحث

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها فان اهتماماتنا لدراسة هذا الموضوع لم يكن صدفة وإنما لأسباب موضوعية هامة، وتكمن أهمية دراستنا التي تعتبر من نوع الدراسات التي تتناول مواضيع الحس الحركي كونها تكشف لنا عن طبيعة الجانب الحسي الحركي وارتباطه ب.أ.ش.ر، وتكتسب دراستنا أهميتها من:

- إظهار أهمية ا.ش.ر في حصة ت.ب.ر.
- إبراز قيمة أ.ش.ر.
- إبراز العلاقة التي تربط استخدام أ.ش.ر بالجانب الحسي الحركي
- تهميش بعض الأساتذة ل.أ.ش.ر باعتمادهم الكبير على التمارين المباشرة
- تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه العاب الصغيرة عند التلميذ

أسباب اختيار هذا الموضوع:

إن أسباب اختيار هذا الموضوع هو من وجهي نظر فالأولى ذاتية والأخرى موضوعية:

• أسباب ذاتية:

- لنيل شهادة الماستر.
- ميولنا ورغبتنا الشخصية في خوض هذا الموضوع.
- تزويد المكتبة التربوية لجامعة جيلالي بونعامة بالبحوث العلمي التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء.

الفصل التمهيدي

- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المستعملة بالجانب الحسي الحركي.
- أسباب موضوعية:
- الموضوع جدير بالدراسة وينسجم مع التخصص.
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
- إعطاء أهمية ل.أ.ش.ر. في حصة ت.ب.ر. وذلك بإبراز الدور الذي تلعبه في مساعدة التلاميذ في تنمية إمكانياتهم التربوية والبدنية
- محاولة لفت الانتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية وضرورة الألعاب.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الألعاب الشبه الرياضية:

لغة: هي التحفيز والتحضير

اصطلاحاً: هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف التي يسطرها المربي.

ومن خلال هذا التعريف الموجز المدرج يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين وشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً قادر على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقاً لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة وسرور⁽¹⁾.

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الحركات والمهارات تتمثل في تمارين بسيطة لا تتطلب جهد بدني كبير، تستعمل خاصة من أجل كسر روتين الحصص التدريبية والقضاء على الملل والخمول داخل الحصة

الجانب الحسي الحركي:

لغة: ويتمثل في جزأين هما:

_ الحسي: المحسوس بإحدى الحواس ويقابله المعنوي

_ الحركي: ما ينسب للحركة⁽²⁾.

¹ عبد الكريم طراد، سعد السوفي: اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية، مذكرة الماستر، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، 2016 ص14.

² <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/الحسية/الحركية/>

الفصل التمهيدي

اصطلاحاً: هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ، نحن نستطيع القيام بالحركات دون استعمال حواسنا الخمس ومع ذلك تعود أحياناً إلى ما يغرف بالإحساس العضلي وبهذه الحاسة ندرك مستوى ودرجة الانقباض العضلي المطلوب لأداء أي حركة وهو يمر خلال التعلم ثلاث مراحل متطورة (الخام، الدقيق، الثبات) ويعني تطور استيعاب الذاكرة الحركية لشكل الحركة والمتطلبات اللازمة لأداء الحركة بحيث يكون هناك توافق عضلي عصبي متزن لنجاح الحركة من خلال تنظيم الانقباضات العضلية ودرجة الانقباض وقوة الانقباض⁽¹⁾

المراهقة (15-18 سنة):

لغة: هي مصدر من رهق رهقا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج⁽²⁾.

- كلمة مراهقة Adotercence مشتقة من الفعل الثلاثي Adolexerie أو Grow up ومعناها تدرج نحو النضج البدني الجسمي والفعلي وانفعالي واجتماعي.

اصطلاحاً: المراهقة مرحلة تتسم بالتغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي وتحدث هذه المتغيرات عند البنات في سن مبكر ولا تحدث عند الأولاد غالباً قبل 12 سنة⁽³⁾.

تعريف إجرائي: هي فترة انتقال من فترة الطفولة إلى مرحلة الرشد وهي فترة نمو شامل وتعتبر مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد وهي التي تتضمن تدرجا في النضج الجسدي والجنسي وتكثر فيها المشاكل النفسية التي كثير ما تؤدي إلى اضطراب في حياة المراهق.

الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة والمشابهة جزء لا يتجزأ من مذكرات التخرج والتطرق له من أهم المحاور وجب علينا كطلاب الوقوف عندها واعتمادنا في بحثنا على بعض الدراسات والمتمثلة فيما يلي:

الدراسات الوطنية:

الدراسة الأولى: دراسة سقاي احمد لمعهد STPS بسكرة (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر) بعنوان مدى اهمية الالعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئ كرة اليد سنة 2017.

¹ محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: دليل قياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة دار المعارف الإسكندرية، 1995، ص136.

² رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان مطبوعات جامعة، الجزائر 1990، ص 24.

³ عبد المنعم الحنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة بيروت، 1978، ص 23.

الفصل التمهيدي

هدف الدراسة: إبراز أهمية أ.ش.ر في تنمية القدرات الحسية الحركية ودورها في تحسين الأداء الحركي للطفل بالإضافة إلى تعميم مفهوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف

عينة الدراسة: تتكون العينة من 15 مدرباً لكرة اليد على مستوى ولاية بسكرة، وكان اختيار العينة بشكل عشوائي.

أدوات الدراسة: استعمل الباحث استمارة الاستبيان في بحثه، حيث اشتمل الاستبيان أسئلة مفتوحة وأخرى مغلقة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

النتائج: وصل الباحث إلى أن أ.ش.ر لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل، بالإضافة أن النتائج أظهرت أن أ.ش.ر تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.

الدراسة الثانية: دراسة القسيار وليد ولملمي محمد أمين لمعهد STAPS جيلالي بونعامة خميس مليانة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) بعنوان الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى التلميذ الطور المتوسط 2016.

هدف الدراسة: معرفة ما مدى مساهمة أ.ش.ر في تنمية الجانب الحركي لتلاميذ خلال حصة ت.ب.ر، وكذلك تصميم برنامج تدريبي باستخدام أ.ش.ر يهدف إلى تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في عينتين تجريبية وضابطة:

-التجريبية: تتكون من 20 تلميذاً من جنس واحد وهم الذكور، تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 سنة، بمتوسطة محمد شلال بمليانة ولاية عين الدفلى.

-الضابطة: وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون.

أدوات الدراسة: الاختبارات مهارية التي تقيس المهارات (التنطيط: التسديد، التمير، الاستقبال) وبرنامج الألعاب الشبه الرياضية بالإضافة إلى شبكة الملاحظات، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي في هذه الدراسة.

النتائج: إن للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لدى التلاميذ ولها نتيجة على تحسينها ولاكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها في حصة ت.ب.ر كبير وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

الدراسة الثالثة: دراسة بن نعيمة كمال وبالحبيب عبد النور لمعهد staps قاصدي مرياح ورقلة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الرياضة المدرسية 10-6 سنة 2012.

هدف الدراسة: تكمن أهداف هذه الدراسة في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها أ.ش.ر في حياة التلميذ، ودورها في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية لدى الطفل وكذلك إبراز دورها في تحسين أدائه الحركي.

الفصل التمهيدي

_ عينة الدراسة: تتكون من 30 مربية في الرياضة المدرسية في بلدية بلدة ولاية ورقلة، وتم اختيار العينة عشوائيا.

_ أدوات الدراسة: استعمل الباحثان استمارة الاستبيان في بحثهما، حيث اشتمل الاستبيان أسئلة مغلقة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

_ النتائج: تصل الباحثان إلى أن للألعاب الشبه الرياضية دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي لتلميذ، وتساهم في الوصول به إلى الأداء الجيد للحركة.

الدراسات العربية:

الدراسة الأولى:

دراسة ماجدة حميدة كمبش القيسي بعنوان أثر استخدام التمرينات والألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير اللياقة الحركية مقدمة لنيل شهادة ماجستير. جامعة ديالي 2002

هدف الدراسة:

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

_ تصميم منهج لتطوير اللياقة الحركية باستخدام التمرينات والألعاب الصغيرة.

_ منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة

_ عينة الباحث: طالبات الصف الثاني المتوسطة من مدرسة التحرير للبنات

_ الأدوات المستخدمة:

_ اختبار (هارو) للياقة الحركية

_ الملاحظة

_ المقابلات الشخصية

_ استمارة تسجيل درجات الاختبار

_ نتائج البحث:

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

الفصل التمهيدي

ـ حقق أسلوب التمرينات والألعاب خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما أدى إلى ظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقة التقليدية وأسلوب التمرينات والألعاب لصالح الأخيرة في اللياقة الحركية⁽¹⁾.

الدراسة الثانية:

أشرف فكري عبد العزيز بعنوان أثر استخدام الألعاب التمهيديّة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم مقدمة لنيل شهادة ماجستير بجامعة قناة السويس مصر، 1997.

هدف الدراسة:

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

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

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

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

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

الأدوات المستخدمة:

ـ الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات البدنية.

ـ الاختبارات المهارية التي تقيس المهارات الأساسية.

نتائج الدراسة:

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

ـ يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية⁽²⁾.

¹ القبصار وليد، لامري محمد أمين: الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط،

مذكرة الماستر جامعة جيلالي بونعامه، خميس مليانة (2016)، ص12

² نفس المرجع السابق ص11

الفصل التمهيدي

الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى:

دراسة كازلو فسكي ف.ي.موسكو، اثر 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 درس التربية الرياضية

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

نتائج الدراسة: ظهرت نتائج إن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في المجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة⁽¹⁾.

الدراسة الثانية:

دراسة كاتشاشين ن.م موسكو، اثر 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 كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس الصفات البدنية والرياضية.

نتائج الدراسة: إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس⁽²⁾.

تعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

¹ عبد الكريم طراد، سعد سوفي: اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية - مذكرة الماستر جامعة قاصدي مرباح، ورقلة (2016)، ص27

² نفس المرجع السابق ص26

الفصل التمهيدي

لقد كانت الدراسات السابقة و المشابهة في مجملها تتناول أهمية أ.ش.ر في حصة ت.ب.ر. ودورها في تحسين الصفات البدنية و كذلك تعلم المهارات الحركية بثتى أنواعها، كما تناولت هذه الأهمية وهذا الدور لمعرفة تأثيرها على النتائج، او تنمية جانب الحسي الحركي سواء عند التلاميذ او الأطفال.....

ومن خلال ما سبق نشير الى ان الاسغناء عن الألعاب الشبه الرياضية في حصة ت.ب.ر. ينقص من أهميتها و ياتر على سيورتها، و ينقص او يعدم تعلم المهارات الحركية و تحسين الصفات البدنية او بصفة عامة يحدث تاثر في تنمية الجانب الحسي الحركي لتلميذ.

هناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها اخذنا نظرة عامة و شاملة على ما سنقوم به في هذا البحث.

فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع و مقانة و تأكيد النتائج، كما وجهتنا و اعطتنا نظرة في اختيار العينة و تحديدها

تمهيد:

تعتبر الألعاب شبه رياضية قاعدة الألعاب، فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة. وتدرج الألعاب شبه رياضية في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق النظرة الذاتية "روح الإبداع" في جو من الانبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية، وكذا نقل التجارب والمعارف التكنيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى. ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من: تعريف الألعاب شبه رياضية وأهميتها بالنسبة للتلميذ إضافة إلى تناولنا أي موضوع اللعب مبرزين وظائفه وأنواعه بإضافة إلى أهميته.

1. اللعب:

1.1. تعريف اللعب:

اللعب هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها ويسمح بالتدريب على الأدوار الاجتماعية كما انه يلخص الطفل انفعالاته السلبية ومراعاته وتوتره على إعادة التكيف¹.

ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر الطفل عن نفسه².

فلعب هو رحلة استكشافية تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كقيل بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجات طبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه، فاللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له³.

2.1. وظائف اللعب:

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

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي.

- يشبع حاجاته من الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس⁴.

- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي.

- اكتساب التلاميذ الإحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.

- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.

¹ - عبد العالي درعي: كلنا نلعب، ط1. دار الكتاب. مصر. 1989. ص36

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

³ - خالد عبد الرواق السيد، بسيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000، ص17.

⁴ - حسين عبد الجواد: "الألعاب الصغيرة" دار العلم للملايين ، بيروت ، ط 1 ، 1984 ، ص 09.

- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.

- اكتساب المهارات الحركية.

- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.

- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي¹.

3.1. أنواع اللعب

1.3.1. اللعب العفوي: يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية. الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جدهم في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

2.3.1. اللعب التربوي: المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن منيئة الترة للحياة الاجتماعية.

3.3.1. اللعب العلاجي: يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب².

4.3. أهداف اللعب

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

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

¹ - مصطفى السابع محمد ر: "اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية": مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، ص 11.

² - مفتي إبراهيم حمادي: طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي، 2000 ص 25_26

2.4.3. الأهداف المعرفية: ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارات التي يتعلمها¹.

ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف معاني أو مصطلحات اللعب، ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويقارن بين مستويات الأداء الأول والنهائي ويقوم أخطاء الأداء ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق.

3.4.1. الأهداف العاطفية: على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب، كالروح الرياضية العالية، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وكذا اكتساب قيم فنية وجمالية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني².

5.1. نظريات اللعب:

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

1.5.1. نظرية الطاقة الزائدة: لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدر" عن فكرته عن اللعب بأنه (البذل غير الهادف للطاقة الزائدة) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة³.

¹ - أليين فرج، خبرات في ألعاب الصغار والكبار، ط 2، المعارف الإسكندرية، 2004، ص34-37.

² - أليين فرج، نفس المرجع السابق. ص41_43

³ - أليين فرج، نفس المرجع السابق. ص22.

2.5.1. نظرية الترويح: يوضح "جوتس موتس" القيمة الترويجية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

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

4.5.1. نظرية الغريزة: يفيد "جروس" أن لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان.

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

6.5.1. نظرية التعبير الذاتي: يؤكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفزيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب¹.

6.1. لماذا نلعب؟

فإذا سألنا مثلاً: لماذا تأكل الحيوانات؟ سيقال إنها مدفوعة بدافع الجوع. ولماذا تشرب؟ لأنها مدفوعة بدافع العطش. ولماذا تلعب؟ لأنها بحاجة إلى النشاط والاستكشاف لما حولها².

¹ - ألين فرج، نفس المرجع السابق. ص 22_32.

² - سوزانا ميلر. ترجمة: حسن عيسى: سيكولوجيا اللعب، مطابع الرسالة، الكويت، 1976، ص 291

7.1. أنواع اللعب

1.7.1. اللعب العفوي: يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية. الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

2.7.1. اللعب التربوي: المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن منيئة النزعة للحياة الاجتماعية.

3.7.1. اللعب العلاجي: يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب¹.

8.1. الألعاب الشبه رياضية

1.8.1 مفهوم الألعاب الشبه رياضية:

الألعاب الشبه رياضية تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومها اري وهي لا تخلو من عنصر المنافسة، وتعد إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل².

فهي أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للأطفال فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعليمه ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية والألعاب الشبه رياضية هي سهلة لأداء وبسيطة وممتعة تتناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين على السواء وهي لا تحتاج على شرح طويل أو قوانين معقدة، كذلك تلعب دورا بارزا في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية³.

¹ - مفتي إبراهيم حمادي: طرق تدريس العاب الكرات، ط، إدار الفكر العربي، ص 25 - 26

² - مصطفى السياح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط، إدار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007، ص 27

³ - حسين السيد أبوعبده اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة ومطبعة الإشباع الفني، مصر، سنة، 2002، ص 155

2.8.1. أهداف الألعاب شبه الرياضية

يمكن تلخيص أهداف الألعاب شبه الرياضية فيما يلي:

1.2.8.1. أهداف النفس الحركية:

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

1.1.2.8.1. الحركات البنائية الأساسية: وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري وكذلك

الحركات غير الانتقالية وحركات المعالج كالركل والضرب.

2.1.2.8.1. القدرات الإدراكية: تعمل الألعاب شبه الرياضية على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من

حيث الإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثم إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

3.1.2.8.1. القدرات البدنية: وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة

وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن وتعمل الألعاب على نمو وتحسين القدرات البدنية وتعلم المهارات الجديدة.

2.2.8.1. الأهداف المعرفية: يجب أن تهدف وتعمل الألعاب على إعداد الطفل والتمكين للاستفادة في المجال

المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب. فمن خلال ممارسة التمكن للألعاب الصغيرة يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

3.2.8.1. الأهداف الوجدانية: ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطا وثيقا حيث أن لكل هدف

معرفي جانب وجداني وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يجذب اهتمام تلاميذه لتعلم الألعاب شبه الرياضية حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها، ويشمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشمل على: الاستقبال- الاستجابة- التنظيم- التوصيف- التقييم، وهنا يلعب دور مدرس التربية البدنية والرياضية في توفير

الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للتلميذ والتفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية¹.

3.8.1. أهمية الألعاب الشبه رياضية في التعلم

كثيرا من العلماء من وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية المتعلم، ويقول "شاتو" في هذا، لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك وبدون لعب فإذا فرضنا أن أبنائنا في المدارس والمعاهد خيم عليهم السكون والسكوت، وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة وعالم الشباب.

فانطلاقا من رأي "شاتو" حول أهمية اللعب بالنسبة للتلميذ، هناك من العلماء من أيده وحاولوا برار هذه الأهمية للألعاب الشبه رياضية، فالموسوعة التربوية ترى أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في اكتساب التلميذ المعارف وتطور له القدرات العقلية.

ويبين "ديكارلي" أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل الطاقوية كما نبه إلى أن الألعاب الشبه رياضية هي وسيلة تعليمية زمانها محدد تخص مرحلة الطفولة إذا استغلت بجدية هذه المرحلة الحاسمة تأتي بنتائج ذات أبعاد مستقبلية لا يكمن تعويضها.

أما "بياجي" فيقول لكي تنمو العضلات لابد من غذاء لبذل جهد ونفس الشيء بالنسبة للنشاط العقلي، فحتى تلك النشاطات العقلية تحتاج إلى نوع وظيفي يأتي من الخارج والذي من الممكن أن يتمثل في الألعاب الشبه رياضية.

كما يرى في هذا المجال الفير " الفير كاميل_1974" أن اللعب أصبح ضرورة في حياة الطفل فهو يحتاج إلى اللعب كما يحتاج إلى الهواء الذي يتنفسه، فاللعب يعطي منا لحياته ولا توجد طفولة سوسة وسعيدة دون العاب، فاللعب ليس عنصرا بسيطا للتسلية بل هو وسيلة تربوية تسمح للمتعم بالاندماج في عالم الكبار.

_ تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.

_ تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.

¹ - القيسار وليد، لاماري محمد امين: الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط،

جامعة جيجلالي بونعامة بخميس مليانة، مذكرة الماستر، 2016، ص24

_ هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الاساسية المختلفة.

_ تضي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية¹.

4.8.1. تقسيم الألعاب الشبه رياضية

حسب " الين وديع فرج " في كتابة خيرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

_ العاب المساقة.

_ العاب الكرة.

_ العاب الفصل.

_ العاب التتابع.

_ العاب اختيار الذات.

_ العاب مائية.

5.8.1. خصائص الألعاب الشبه رياضية

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.

- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.

_ يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.

_ نتيجة التنافس لا تعتمد على الصنف.

_ يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.

¹ - بزيو سليم: دور الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلميذ، مجلة العلوم الانسانية، جامعة محمد

خيضر، بسكرة، 2013، ص354_355

_ يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية¹.

6.8.1. تصنيف الألعاب الشبه رياضية

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديمياير " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات: ألعاب جد نشيطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته. ألعاب نشيطة: يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

ألعاب ذات شدة ضعيفة: وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

ألعاب ترويحية تنقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتتقيف².

¹- بزيو سليم: نفس المرجع السابق، ص355_356.

²- بوغدة نواري وآخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية، مذكرة الماستر، جوان 2015، ص22.

7.8.1. ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية

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

_ باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.

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

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

_ القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

_ تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط¹.

8.8.1. مجموعة من الألعاب الشبه رياضية

اللعبة 01: (المطاردة بالمنديل)

ينتشر التلاميذ داخل الملعب يختار المعلم تلميذاً ويعطيه منديلاً، عند الإشارة يطارد صاحب المنديل البقية، من يلمس يقوم بنفس العملية، بعد مدة دقيقة مثلاً إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل وهكذا.

اللعبة 02: (تجنب الكرة)

يوزع الفريقان على أرضية الملعب ١ عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة وعن طريق التمرير بين عناصره بلمس عناصر الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التنقلات إلى تجنبها ١ من يلمس بالكرة يقصى ويغادر اللعبة يتبادل الفريقان الأدوار بعد 2 د من اللعب ١ يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين. ملاحظة: يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلاً: عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات.

¹ - منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996، ص124.

اللعبة 03: (الكرة إلى المرمى)

فريقان متساويان في العدد منتشran في الملعب ا يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى ا يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة ا يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا اوصولها في النهاية إلى تلميذ المرمى ا دون أن تسقط أو تخرج ودون أن يدخل اللاعبون الرواق ا يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط.

اللعبة 04: (قنص الأرناب)

فريقان متساويان في العدد تعطى للأول كرات خفيفة وينتشر على محيط الملعب من ناحية الطول ويمثل الرماة ا بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض وله ملجأ على خط العرض الآخر ا عند الإشارة تحاول الأرناب قطع الملعب جريا (الواحد تلو الآخر) متجنبين الكرات المسددة من طرف الرماة ا يسجن كل أرناب تم قنصه ا يتبادل الفريقان الأدوار ا في النهاية الفريق الفائز الذي تمكن من قنص أكبر عدد.

خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب شبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب شبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

تمهيد:

لقد تطرقنا في المبحث الثاني إلى الجانب الحسي الحركي للتلميذ في مرحلة الثانوي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية حيث سوف نذكر في هذا المبحث: تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي، مع التطرق إلى العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية.

فالجانب الحسي الحركي في ت.ب.ر. يتمثل في الصفات البدنية والمهارات الحركية مما أدى بنا للتكلم عليها وبشكل عام، والمداومة بالنسبة إلى الصفات البدنية، والتمرير، الاستقبال والتسديد بالنسبة للمهارات الحركية بشكل خاص.

2. الجانب الحسي الحركي

1.2. تصنيف الأهداف التربوية

يعد تصنيف الأهداف من الضروريات المهمة التي يجب على كل معلم معرفتها والإلمام بها لأنها مفتاح رئيسي له في اختيار الأساليب التدريسية المناسبة والوسائل التعليمية الملائمة في اختيار الأساليب التدريسية المناسبة والوسائل التعليمية الملائمة في تحقيق أهداف كل درس يقوم بتعليمه للطلبة.

يعد تصنيف (بلوم) للأهداف من أكثر التصنيفات شهرة في تحديد الأهداف التربوية بمجالاتها المختلفة ومستوياتها المتعددة. أن هذا التقسيم يقوم على افتراض أساسي وهو أن نواتج التعلم يمكن وصفها في صورة متغيرات معينة في سلوك الطلبة ويفيد هذا التقسيم المعلمين في صياغة أهدافهم في عبارات سلوكية. أن في هذا التصنيف تم تقسيم الأهداف إلى ثلاثة مجالات هي:

أولاً: المجال المعرفي أو الإدراكي أو العقلي.

ثانياً: المجال الانفعالي أو العاطفي أو الوجداني.

ثالثاً: المجال النفس حركي (الحسي الحركي) أو المهاري¹.

2.2. الإحساس الحركي:

لقد توصل العالم " PAWLOW " إلى " إثبات وجود حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية.

ويقولون إن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما².

تاريخ الدخول 2019/03/09 تصنيف-يلوم-لاهداف-التعلم/ <https://ar.wikipedia.org/wiki/> - 1

²-مروان عبد المجيد إبراهيم: " النمو البدني والتعلم الحركي ،1ط"، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر، عمان الأردن، 2002، ص95.

وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائماً من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنباً إلى جنب مع نموه العادي، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلاً (لاعبو الأكروبات) لديهم قابلية كبيرة جداً للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دوراً هاماً ورئيسياً في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها " Kestommi KOW جامعات الحركات الملتقطة¹.

ويتضمن الإحساس الحركي:

_ الإحساس العضلي الذاتي (النغم العضلي).

_ الإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار (الشد العضلي، أو إخراج القوة).

_ الإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل (موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم)².

3.2. الجانب الحسي الحركي

حدد SINGER 1980 أنشطة مجال النفس الحركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي والقيام بحركات موجهة توجيهها محددًا بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها، ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً³.

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL 1970 هذه الحقيقة، فبين

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 96.

² - الين وديع فرج: " الكرة الطائرة "، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص 250.

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 27.

أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي (المخ والنخاع الشوكي) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات¹.

1.3.2. مفهوم الجانب الحسي الحركي

هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ، نحن نستطيع القيام بالحرث دون استعمال حواسنا الخمس (الشم، الذوق، اللمس، النظر، السمع) ومع ذلك تعود أحيانا إلى ما يعرف بالإحساس العضلي وبهذه الحاسة ندرك مستوى ودرجة الانقباض العضلي المطلوب لأداء أي حركة وهو يمر خلال التعلم بثلاث مراحل متطورة (الخام، الدقيق، الثبات) ويعني تطور استيعاب الذاكرة الحركية لشكل الحركة والمتطلبات اللازمة لأداء الحركة بحيث يكون هناك توافق عضلي عصبي متزن لنجاح الحركة من خلال تنظيم الانقباضات العضلية ودرجة الانقباض وقوة الانقباض².

4.2. اللعب الحسي الحركي

اللعب الحسي الحركي هو نوع من اللعب الذي يسمح بالحركة الحرة للعضلات الصغيرة والكبيرة واكتشاف الحواس وبالتالي تمكين الجسم من ممارسة وظائفه الحسية الحركية، وتمتد أمثلة ذلك النوع من اللعب ما بين صنع نماذج من الطين إلى ركوب الدراجة، ويتطور هذا النوع من اللعب مع نمو الطفل. ويمارس الأطفال اللعب الحسي الحركي من سن 3 سنوات في معظم أوقاتهم. ويبدأ هذا النوع في التناقص ليصل إلى الأدنى من سن 7 سنوات، ولذا فمن الضروري توجيه الطفل إلى ألعاب متقدمة ومعقدة وإلى مواد ولوحات التشكيل والألغاز³.

5.2. العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية

1.5.2. حدوث المثير: الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض.

2.5.2. الاستقبال الحسي: حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات (...).

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق ص 27.

² - محمد ابراهيم شحاتة: التدريب بالانتقال، ب ط، 1998، ص 136.

³ - سلوى محمد عبد الباقي: اللعب بين النظرية والتطبيق، ط 2، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، 2001. ص 43

3.5.2. الإدراك الحسي: يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد، وتتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته، فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات.

4.5.2. حدوث العمليات الداخلية المركزية: وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات.

5.5.2. حدوث الحركات العضلية: مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل: مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو...إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني.

- وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية¹.

6.2. الاكتساب الحركي

هو الخطوة الثانية من خطوات التعلم الحركي والتي يتم فيها تطبيق ما تم استعابه في الخطوة السابقة (الاكتساب المعرفي)، بمعنى إنها تعتبر خطوة بدا التنفيذ.

فبعد أن يتفهم المتعلم لطبيعة المهارة المراد تعلمها والتعرف على مكوناتها فإنه يبدأ في محاولة الربط بين هذه المكونات في البداية بصورة كلية وبشكل أولي، حيث يحاول الانتقال من الإدراك المعرفي إلى الإحساس الحركي، وتنقسم هذه الخطوة إلى مرحلتين هما:

1.6.2. مرحلة البناء:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين المهارة الرياضية المراد تعلمها وذلك من خلال الربط بين البرامج الفرعية (الحركات الأساسية) المكونة لها والتي سبق للمتعلم وان ادركها من خلال الاكتساب المعرفي، فمثلا سنجد انه عند تعلم المهارة التصويبية السلمية في كرة السلة يقوم المتعلم بالربط ما بين الجري ثلاث خطوات وبين الارتقاء، وبعد ذلك سنجده يربط ما بين الجري والارتقاء وما بين التصويب، كل ذلك يتم بصورة تدريجية بهدف تكوين ما

¹ - سقاي احمد: مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئ كرة اليد، مذكرة الماستر،

يطلق عليه البرنامج الحركي لمهارة التصويبية السلمية، فالمتعلم في هذه المرحلة في إدراك وتطبيق العلاقة بين المكونات المتنوعة للمهارة.

2.6.2. مرحلة التثبيت:

والهدف من هذه المرحلة هو تثبيت ما قد تم بنائه في المرحلة السابقة بمعنى أن هذه المرحلة تهدف إلى اكتساب المتعلم القدرة على أداء المهارة المتعلمة بصورة صحيحة وبطريقة أوتوماتيكية، فبعد أن يتمكن المتعلم في مرحلة البناء من تكوين البرنامج الحركي الخاص بالمهارة الجديدة ومعرفة ترتيب وتسلسل الحركات الأساسية المكونة له، فإنه يبدأ في هذه المرحلة بتكرار أداء المهارة في صورة مجموعات ووحدات تدريبية منظمة وبيئات تدريبية مختلفة، وكل ذلك بهدف تثبيت هذا الأداء للوصول إلى القدرة على أدائه بصورة أوتوماتيكية وتحت مختلف الظروف¹.

7.2. التربية الحركية

1.7.2. مفهوم التربية الحركية Mouvement Education:

التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة (تعمل على تكيف الطفل مع جسمه) وهو نظرية جديدة أو اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية في تكوين الفرد وتمميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكاناته وقدراته ومواهبه.

2.7.2. الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية:

1.2.7.2. الأساس النفسي حركي: مثلما أهتم التربويون بالمجال النفسي تم الاهتمام بالمجال الحركي المرتبط أساساً بمراحل النمو حيث ظهر في هذه الفترة الزمنية اهتمام واضح بالتطور الحركي للإنسان منذ مرحلة ما قبل الولادة وحتى مرحلة البلوغ، حيث تم تحليل هذه المراحل والوقوف على إمكانات واستعدادات الأطفال وقدراتهم في كل مرحلة من هذه المراحل.

2.2.7.2. الأساس العلمي حركي: يقصد بالأساس العلم حركي تحليل حركات الإنسان علمياً للوقوف على حقائق هذه الحركة والعوامل المؤثرة فيها. وتعتبر عملية الوقوف على هذه الحقائق من الأسس الهامة التي يجب أن تعتمد عليها التربية الحركية

¹ - طلحة حسين حسام الدين واخرون: التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتاب لنشر، ط1، القاهرة، 2007، ص126_127.

3.2.7.2. الأساس الاجتماعي الثقافي: يمثل الطفل جزءاً من الأسرة وبالتالي فهو جزء من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، لذلك كان لابد للتربية بصفة عامة والتربية الحركية بصفة خاصة أن تأخذ في الاعتبار الطفل الذي تتعامل معه فتكون على بينه تامة من جميع المتغيرات التي تلعب دوراً في تكوين شخصيته.

4.2.7.2. الأساس الفلسفي: يتلخص الأساس الفلسفي للتربية الحركية في أنها تحتوي على مجموعة من الأنشطة المتخصصة الموجهة الهادفة، والتي تتدرج تحت مقولة الحركة (الحركة البدنية) في المجال الرياضي والتي ينظمها الفرد أو تنظم له وبالتعاون معه في مواقف تعليمية مختلفة داخل المدرسة أو خارجها¹.

8.2. الجانب الحسي الحركي في التربية البدنية

يتمثل مضمون الجانب الحسي الحركي في التربية البدنية والرياضية في الصفات البدنية والمهارات الحركية.

1.8.2. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية².

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

1.1.8.2 تنمية الصفات البدنية:

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

¹ http://www.ibrahimrashidacademy.net/2016/06/blog-post_21.html تاريخ الدخول 2019/03/17

² عنيات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988ص11.

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع¹.

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد².

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

2.1.8.2. تنمية المهارات الحركية:

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

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية³.

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية⁴.

2.8.2. من اهداف حصة ت.ب.ر.

1.2.8.2 أهداف المجال الحسي الحركي:

- 1- عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984، ص74_75
- 2- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص11.
- 3- عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984، ص27
- 4- عنايات محمد أحمد فرج: نفس المرجع السابق، ص12.

تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات الحركية والقدرات البدنية في التعليم الثانوي أو غيره، والأهداف المراد تحقيقها خلال هذه المرحلة يمكن حصرها فيما يلي:

- يدرك جسمه جيدا، ويتحكم فيه، ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد.
- يدرك وضع جسمه في الهواء ويسيطر على حركاته.
- ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية حركية أخرى بسهولة باستعمال الأداة أو بدونها وفي مختلف الوضعيات.
- يكتسب سلوكيات حركية جديدة ومنسقة، تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات.
- يتحكم في التقنيات الحركية القاعدية الوضعيات التكتيكية للأنشطة المبرمجة في المؤسسة التربوية.
- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات، ويناوب بين فترات العمل والراحة.
- يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- ينمي من قدرات رد الفعل والتصور الذهني والحركي.
- يحسن المهارات الحركية التي تمكنه من التعامل في الوضعيات المختلفة بكفاءة وأمان.
- يتقن مهارات التعامل مع الأداة وعناصرها.
- يتحكم في الحركات غير الانتقالية (الارتكازات أو السند).
- الحركات المحورية مثل: الانتشاء، التكور، الامتداد، الدوران...الخ).
- يتحكم في الحركات الانتقالية البسيطة والمركبة مثل: الجري، الحجل، الوثب، مهارات الرمي والقذف¹.

3.8.2. المهارة والمهارات الحركية الرياضية

1.3.8.2. المهارة skill:

¹ - حمزة جعيرن: دور ا.ش.ر. في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي في حصة ت.ب.ر. لدي تلاميذ الثانوي، مذكرة الماجيستير، جامعة الجزائر، 2009، ص81.

للمهارة مفاهيم عديدة تستخدم بطرائق متعددة في أدبيات التعلم الحركي، وإن أكثر التعريفات شيوعاً هي أن المهارة مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية الأداء، فمن جهة يمكن جعل المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظها من منظار الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لغرض التعلم¹.

2.3.8.2. مفهوم المهارات الحركية الرياضية

تعتبر المهارة الحركية بالنسبة للمدرسين بمثابة المحور الأساسي الذي تدور حوله عملية التدريس والتدريب، ذلك لأنها جوهر الأداء لأي نشاط رياضي. لذا، ينصب عمل المدرس بصفة رئيسية على توجيه ومساعدة المتعلم لاكتساب المهارات الحركية المختلفة. ويعتبر الرياضي الذي ينفق قدراً أقل من الطاقة، هو الأفضل والأكثر مهارة. وبهذا الصدد، يعرف كل من كثري cuthraie وكتاب knapp المهارة الحركية بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفاً، بأقصى درجة ممكنة من الدقة، وبحد أدنى من الإلتقان في الزمن والطاقة"².

4.8.2. خطوات تعليم المهارات الحركية

تتمثل خطوات تعليم التلاميذ المهارات الحركية بدرس التربية البدنية والرياضية فيما يلي: التقديم الشفهي للمادة، العرض العملي للمهارة، أداء المتعلم للمهارة تطوير المهارة.

1.4.8.2. التقديم الشفهي للمهارة:

وذلك من خلال قيامك بإعطاء فكرة عامة عن اللعبة مع شرح مختصر لأهم النواحي الفنية للمهارة المراد تعليمها لدى التلاميذ، ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال إحدى الطرق التالية:

• **طريقة الإلقاء:** وهي عبارة عن عرض المعلومات أو الحقائق في عبارات متسلسلة بحيث يتم شرح الموضوع المراد تدريسه، أو شرح المهارة المراد تعليمها عن طريق التحدث.

• **طريقة المناقشة:** وهي طريقة تعتمد على المحادثة التي تدور بين المعلم وبين التلاميذ، حيث تقوم على الحوار والمحادثة (الرأي والرأي الآخر) مع التلاميذ أثناء شرح المهارة المراد تعلمها.

¹ - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، الكلمة الطيبة، ط2، 2010، ص17.

² - يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي. جامعة الرياض، سنة. 1990 ص40.

2.4.8.2. العرض العلمي للمهارة:

وذلك عن طريق أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد التلاميذ المميزين، ويفضل يكون العرض العملي للمهارة " أداء النموذج" بالطريقة الكلية، سواء كانت المهارة المارد تعليمها هي مهارة حركية بسيطة أو مهارة مركبة. لكي تعطي الفرصة للتلاميذ بتكوين تصور وإدراك عام للمهارة المراد تعليمها، حيث أن التلاميذ يكونون في وضع التشويق لرؤية النموذج ككل "بغض النظر عن كون المهارة بسيطة أو مركبة وعن يعرف التلاميذ ما هو الأداء المارد الوصول إليه في النهاية".¹

3.4.8.2. أداء المتعلم للمهارة:

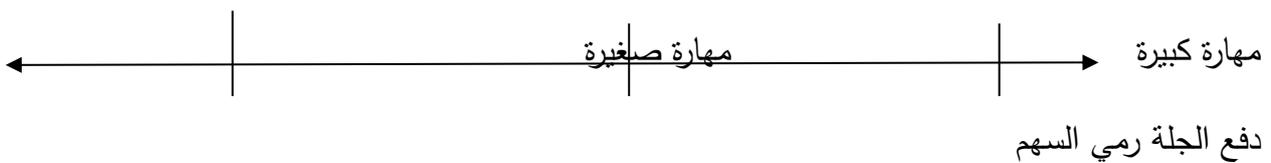
وذلك عن طريق أداء التلاميذ للمهارة لعدد معين من المرات، وعليك أن نلاحظ أن أداء المتعلم للمهارة من الممكن أن يتم من خلال العديد من الطرق التدريسية.

4.4.8.2. تطوير المهارة:

وذلك من خلال الانتقال من مرحلة التعلم إلى مرحلة التدريب والممارسة التطبيقية على المهارة، أي عن طريق توظيف المهارة التي تم تعلمها ضمن مواقف حقيقية للعب في أشكال تنافسية أو غير تنافسية.²

5.8.2. تصنيف المهارات الحركية الرياضية

1.5.8.2. التصنيف على اساس حجم العضلات العاملة:



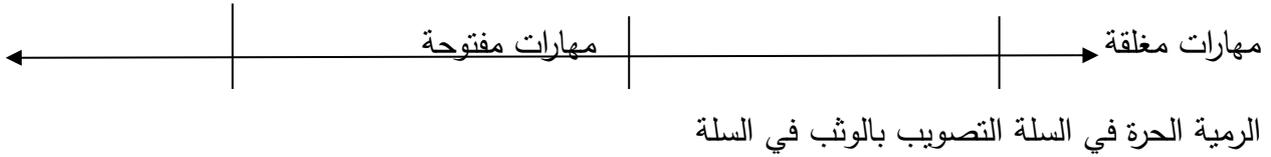
2.5.8.2. التصنيف على اساس ترابط الحركات:



¹ - عبد الله عبد الحليم، رحاب عادل جيل، المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم، مبادئ، تطبيقات)، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2011، ص 159-160.

² - عصام الدين متولي عبد الله، أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2011، ص 185.

3.5.8.2. التصنيف حسب الظروف البيئية:



4.5.8.2. التصنيف على حسب طبيعة التحكم:

مؤدي ثابت مؤدي متحرك مؤدي ثابت مؤدي متحرك



ذاتي الرمي بسهم التصويب بالوثب الرماية على التمرير الى الزميل خارجي. في كرة السلة اطلاق متحركة من الحركة¹.

6.8.2. طرق تقويم المهارات الحركية الرياضية

مند بداية القرن العشرين أصبح قياس المهارات الرياضية واحدة من أهم العوامل التي تحتاجها الأنشطة الرياضية للوقوف على المستويات المختلفة للممارسين، ويوضح (هارا HARRA) أنه يمكن التعرف أو تقويم مستويات الأداء المهاري والبدني للاعبين من خلال ثلاثة أساليب رئيسية هي:

- الملاحظة العلمية

- قياس الزمن أو المسافة.

- اختبار وقياس المستوى.

والأساليب السابقة تسعى كلها لتحقيق هدف التعرف على مستوى الأداء متطلبات اللعبة وتسجيل البيانات عنها حتى يمكن متابعة تطور المستوى وتحقيق أداء أفضل².

7.8.2. الصفات البدنية

1.7.8.2. مفهوم الصفات البدنية:

¹ طاحا حسين حسام الدين واخرون، التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتب للنشر، ط1، مصر، 2006، ص47-50.

² محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين راضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي. سنة 1988م، ص13-14.

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان 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 تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، الجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر¹.

2.7.8.2. المداومة.

1.2.7.8.2. مفهومها:

- هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب.

- هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة.

إذن يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية².

2.2.7.8.2. أنواع المداومة:

- المداومة الأساسية: وتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح باستعمال الأحماض الدهنية الحرة إذن فهو يحافظ على معدل السكر في الدم.
- السعة الهوائية: السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية.
- القدرة الهوائية: القدرة الهوائية وتوافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير وتحسين الإمكانيات في التحمل.

3.2.7.8.2. أهمية المداومة:

¹ تاريخ الدخول <http://forum.kooora.com/?t=314346742019/03/25>

² بوراشد هشام: دور واهمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ المتوسط، شهادة الماجستير، جامعة قسنطينة 2، 2015، ص 68.

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة القاعدية يتيح لنا:

- تحسين قدرة الأداء البدني.
- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.
- التقليل من أخطار الإصابات.
- التقليل من الأخطاء التقنية.
- إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب.
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي¹.

8.8.2. كرة اليد

1.8.8.2. تعريف لعبة كرة اليد

إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس وموافقة.

أصبحت كرة اليد حاليا أكثر ممارسة على المستوى دول العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أسسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير، التنطيط، خداع... الخ.

تمارس لعبة كرة اليد بين فريقين على ميدان طوله 40م وعرضه 16م مقسم إلى منطقتين. كل منطقة محدد فيها منطقة 6متر المعروفة بالمنطقة المحرمة لا يسمح فيها لأي لاعب سواء كان مهاجم أو مدافع الدخول إليها بالكرة أو بدونها أثناء اللعب. وتليها منطقة 9 متر، المعرفة بمنطقة تنفيذ الأخطاء. بالإضافة إلى منطقة الرمية الحرة الموجودة على بعد 7 أمتار عن المرمى، كذا منطقة دخول وخروج اللاعبين.

¹ - بوراشد هشام: نفس المرجع السابق، ص 68.

يتكون عدد اللاعبين في كل فريق من 12 لاعبا، منهم 6 لاعبين داخل الملعب + حارس المرمى و5 لاعبين في الاحتياط. ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف على مرمى الخصم، حيث يبلغ طول المرمى 3 أمتار وارتفاعها 2 متر. وذلك من خلال مدة زمنية محددة حسب الصنف والجنس ومقدرة بشوطين تتخلل بينهما فترة راحة محددة مدتها 10 دقائق.

ومن خصائص هذه اللعبة هي قوة الاحتكاك ما بين اللاعبين مما تتطلب القوة والرشاقة والسرعة في الأداء والدقة في التصويب¹.

وتتخللها بعض القوانين منها:

- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاثة خطوات.
- عدم إبقاء الكرة في اليد أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم التكرار في تنطيط الكرة بعد مسكها.
- عدم مسك الكرة مرتين متتاليتين دون سقوطها على الأرض.
- عدم دخول المنطقة المحرمة (منطقة 6 مترا).
- لا يسمح للفريق بالاحتفاظ بالكرة أثناء الهجوم أكثر من ثلاثين ثانية (30 ثانية...)².

2.8.8.2. من المهارات الأساسية في كرة اليد

1.2.8.8.2. الاستلام:

يجرى استلام الكرة باليدين معاً، ويفرد الذراع في اتجاه سير الكرة، وتكون الأصابع مفردة ولكن بارتخاء لتأخذ شكل تكوير الكرة. وعندما تلامس الكرة الأصابع، يعمل اللاعب على امتصاص قوتها وسرعتها كتمهيد للتمرير أو التصويب³.

¹ -Ministère de jeunesse et de sport: Modification règlement jeux Hand-ball. F.A.H.B.

² - نفس المرجع السابق

³ - http://istaps.yoo7.com/t40-topic تاريخ الدخول 2019/03/25.

2.2.8.8.2. التمرير

يعتمد التمرير على توصيل الكرة للزميل، بأقصر طريقة ممكنة، ولذلك يجب أن ينظر الممرر والمستلم إلى بعضهما. ويبدأ التمرير بسحب الكرة للخلف مع ثني الذراع الحاملة للكرة، لتكون في مستوى الرأس، ويمد اللاعب رجله اليسرى أماماً منثنية قليلاً للارتكاز عليها، ويجب أن تكون القدم متجهة للداخل قليلاً. ويجرى التمرير بفرد الذراع الحاملة للكرة للأمام، في اتجاه الزميل، وفي مستوى صدره، مع رجوع كتف الممرر من الخلف إلى الأمام، وأخذ خطوة بالرجل اليمني لاستعادة التوازن.

3.2.8.8.2. التسديد (التصويب)

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت للوصول للاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة. ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها المسافة (فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه التصويب) والسرعة (سرعة إعداد المناسب لنوع التصويب)¹.

¹ . تاريخ الدخول <http://istaps.yoo7.com/t40-topic2019/03/25>

خلاصة:

إن موضوع الجانب الحسي الحركي في ت.ب.ر. يعتبر الشغل الشاغر لمدرس ت.ب.ر. والمحور الأساسي الذي تدور حوله التربية والتعليم.

فالصفات البدنية والتي تمثلت في دراستنا في المداومة، والمهارات الحركية التي تمثلت في كل من مهارة التمرير والاستقبال والتسديد هما عاملان أساسيان يسعى المربي الرياضي لتنميتها وتطويرهما عند التلميذ لما لهما أهمية تعود عليه من خلال جميع العمليات الداخلية والخارجية ومركزية التي تحشر كاملا تحت سقف اسمه الجانب الحسي الحركي.

ومن هنا نستنتج أن الجانب الحسي الحركي في فصلنا هذا ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للتلميذ.

تمهيد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر. ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة. أما في فصل هذه الدراسة، سنحاول الإشارة إلى بعض التحديدات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق من كال الجنسين وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العالقات التي تتكون بينه وبين بعض لبنات المجتمع كالأسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته. وفي الأخير، سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي ونقوم بعرض خصائص التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

3 المراهقة:

3_1 مفهوم المراهقة:

2.1.3 لغة: تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وفي ذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم " راهق " بمعنى اقترب من الحلم ودنى منه¹.

وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية **adolescence** وهي مشتقة من الفعل اللاتيني **adolescere** بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي²

2.1.3 اصطلاحاً: إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة المراهق وهو اسم فعل ويقصد بها النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج، هذا ويفضل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان مغزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان³

كما عرف الدهي فؤاد السيد " المراهقة على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁴.

2.3. مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة (10-14 سنة)، والمراهقة المتوسطة (15-18 سنة) والمراهقة المتأخرة (18-21 سنة)، وسيتم تفصيل كل مرحلة علم حدا فيما يلي:

¹ - عبد الرحمان الوافي، مزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع ص 49.

² - ميخائيل اسعد براهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت، 1999، ص31

³ - النوري الحافظ: المراهق، الطبعة الثانية، 1990، ص 17

⁴ - فؤاد الدهي السيد: الأسس النفسية للنمو، طبعة 3، دار الفكر العربي، مصر 1975، ص275

1.2.3. المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (10-14 سنة):

يرى علماء النفس انه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل السلوك أطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، واهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

2.2.3. المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (15-18 سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

3.2.3. المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد¹.

3.3. خصائص مرحلة المراهقة:

1.3.3. النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ وارتفاع الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها.

¹ - عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد- النمو من الطفولة إلى المراهقة -الخنساء للنشر والتوزيع 2012-47-ص.

2.3.3.3. النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية، ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدرات عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن -18 (15 سنة) وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكى فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن (20-21 سنة) ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته. وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة، ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

3.3.3.3. النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية¹.

وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تنسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تنسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبؤد أو الهدوء الزائد التناقض الواضح في انفعالاته

¹ مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السوء والمرض، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003، ص258.

يبين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب.

ولقد وصف **HURLOCK** انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية¹.

4.3.3. النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران وهكذا. إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها.

ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأى شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكياً، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه، أو تأخذه في أحضانها أو تمسح له دموعه.

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وجماعات معينة يشهد ويزداد ولاءه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادة وهذا على حساب اندماجه في الأسرة وإحساسه بالأمن والراحة. تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموماً كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة

¹ - مجدي أحمد محمد عبد الله: نفس المرجع سابق، ص257.

الشخص الكبير، ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تأكد ذاته وتعامله على المساواة ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات الزعامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال¹.

5.3.3. النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لأن الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكيات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر. ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون².

6.3.3. النمو الحركي

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمو سريعا " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة) الطفولة المتأخرة (التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل:

1- هدى محمد قناوي: نفس المرجع السابق، ص19.

2- مجدي أحمد محمد عبد الله: مرجع سابق، ص259.

العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على الآلة الكاتبة¹.

4.3. أشكال المراهقة:

1.4.3. المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية قائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الطفل، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.²

2.4.3. المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص.³
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والإعتراف بالجنسية الذاتية
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

3.4.3. المراهقة العدوانية: من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة والأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية فممارستها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط والعادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية.⁴

¹ - هدى محمد قناوي: مرجع سابق، ص.29.

² - محمد حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، 1981، ص.24.

³ - يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة، والنشر، ص.160.

⁴ - عبد الغني الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995، ص.153.

- العناد وهو الإصرار على المواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرهم من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل الإصرار على تكرار نفس التصرف بالذات.¹
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

4.4.3. المراهقة المنحرفة: من العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية وغيرها.
- الصحبة المنحرفة أو رفقاء السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

أما فيما يتعلق بسماتها فهي كالآتي:

- الانحلال الأخلاقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.

البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.²

5.3. أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

1.5.3. المراهقة المكيفة:

تنقسم هذه المرحلة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.³

¹- يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة، والنشر، ص160.

²- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم كتاب، 1992، ص440.

³- محمد مصطفى زيدان- دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام-جدة دار الشروق،(د.ت) - جدة - ص. 155.

2.5.3. المراهقة الانسحابية:

تنقسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والانطواء والتزدد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها.

وسميت بالانسحابية لأن الفرد ينشجب من مجتمع الرقاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه، متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته.

3.5.3. المراهقة العدوانية:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني أما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

4.5.3. المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي¹.

6.3. مشاكل المراهقة:

1.6.3. المشاكل النفسية: من المعروف أنّ المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع والقيم والخلقية والاجتماعية بل أصبح يفسر الأمور ويناقشها ويبررها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بأنّ البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كلّ من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا يعاملونه كفرد مستقل، ولا يشجعون فيه حاجاته الأساسية على حين يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر حتى يتعرف الكل بقدرته وقيمه.

¹ - محمد التومي الشيباني-الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب-دار الثقافة؟1973، ص 141_142.

2.6.3. المشاكل الاجتماعية: إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق فيها معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ موقفا سلبيا ليحبر عن توتره كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل هذه الثورة أحيانا إلى درجة التمرد والخروج على سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص حتى درجة العدوان.

3.6.3 المشاكل الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر بالإفتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

4.6.3. المشاكل الصحية: إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب من المراهقة هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب أخذ حمية ويجب استشارة طبيب مختص فقد يكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم، لأنه لدى المراهق إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه في شيء.¹

8.3. احتياجات المراهق:

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها، تنقصه عدة اختيارات والتي تتمثل فيما يلي:

1.8.3. الحاجة إلى المكانة: إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وان تكون له مكانة في جماعته، وان يعترفوا به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه، بحيث يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لان المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه رجل وليس طفل²

2.8.3. الحاجة إلى الانتماء: تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه طبيعة علاقة بوجود فيها يشعر عمة جما في عضو هو نما وا الحاجة أن يشعر التلميذ بأنه ليس

¹ ميخائيل معوض خليل، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص72-73.

² فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1976، ص21.

قائما بمفرده، بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسط زملائه ويعزلهم عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي¹

3.8.3. الحاجة إلى الحب والقبول: تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

4.8.3. الحاجة إلى الأمن: يتمثل الأمن في الأمن الجسمي والصحة والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

الحاجة إلى تأكيد الذات: تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف.

5.8.3. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

6.8.3. الحاجة إلى الإشباع الجنسي: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق².

7.3. الرياضة والمراهق:

من الطبيعي أنّ تبرز رتبا ر تساعد المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، كما أن ممارسة تبرز ر المدرسي وسيلة تربوية لها تأثير ايجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، الالتزام بتطبيق واحترام القوانين والقواعد، تحمل المسؤولية، التنافس بطريقة شريفة.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية³.

¹ أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1973ص40.

² عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004ص63.

³ أسامة كامل، وآخرون، النمو والواقعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص127

8.3. فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق:

إن ممارسة ت ب ر تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة كما أن ت ب ر تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلميذ عن الكسل وتقضي على الإحساس بالملل، تملأ وقت الفراغ بدلا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع.¹

¹ - لعروس جيلالي، دور ت ب ر في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين، رسالة لنيل شهادة ماجيستر، سيدي عبد الله، 2002، ص 136.

خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد، فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتهائها، رغم أنه من الصعب تحديد بدايتها ونهايتها، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه المرحلة بشكل إيجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتماً بجوانب المسؤولية والتطلع للمستقبل ولكن عدم تجاوز هذه المرحلة بشكل إيجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف مجالاتها الثقافية، النفسية الاجتماعية والدينية لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لهوية يلتزم بها، بكونها هوية سوية تساعد على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه وطموحاته والتي تشغل أي مراهق.

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة وتصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من لذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى كل ما يتعلق بمحاور دراستنا هذه وذلك بتناول. المراد دراستها أهم الجوانب من المنهج المتبع، والدراسة الاستطلاعية وأهم نتائجها ومجتمع بحثنا وعينته وخصائصها، وشرح الدراسة وكيفية دراستها والأساليب الإحصائية المتبعة.

4-1- المسح المكتبي:

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

4-2- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع بحثنا هذا، والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والالمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة كاملة، وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل القيام باختبارات البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم وأماكن تواجدهم وطريقة عملهم.

4-3- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه¹.

ويعرف المنهج على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة، فالمنهج أو فالمنهج يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم طرق البحث في الحقيقة تختلف باختلاف المواضيع، ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية على حسب كل موضوع وملائمته للمنهج المتبع لذلك يستند الباحث لمنهج معين دون سواه على طبيعة الموضوع الذي يختاره وفي دراستنا هذه ونظرا لطبيعة المشكلة المطروحة، نرى أن المنهج المتبع التجريبي لكونه يساعدنا للحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.²

¹ فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي. فرنسي. عربي، الاتينا، بيروت، 1998، ص231.

² رشيد زرواني، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص119.

4-4- أدوات البحث:

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

(أ) الاختبار:

الاختبار حسب فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك.¹"

*صفات الاختبارات كأداة من أدوات البحث العلمي:

الصدق: وهو قدرة الاختبار على قياس ما وضع لقياسه.

• الثبات: ويقصد به أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما كرر تطبيقه على نفس المجموعة وفي نفس الظروف -

• الموضوعية: وتعني عدم تأثر درجات الاختبار بذاتية المصحح أو انطباعه -

التمييز: وهي قدرة الاختبار على إظهار ما بين الأفراد (التلاميذ) من فروق في الأداء. -

- الشمولية: وهذا المعيار أو الصفة تضاف في حالة الاختبارات التحصيلية وذلك لأن يكون الاختبار الذي يقيس جانبا واحدا من جوانب الأداء، وهنا في هاته الدراسة فالاختبارات تعتبر اختبارات بدنية محضة أي تقيس العامل البدني فقط.

تم اعتماد في بحثنا على نوع من الاختبارات هو:

اختبارات المهارات: وهي التي تهدف للتعرف على طبيعة الأداء لدى بعض الفئات، مثل اختبارات ما قبل دخول بعض الكليات العملية، أو الاختبارات الرياضية... إلخ².

¹ - أحمد علي خليفة، التقويم والاختبارات، قسم التربية البدنية، الكلية الجامعية بالقطيف، دون سنة، جامعة أم القرى، السعودية، ص1.

² سند توكيني، بناء الاختبارات، هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الحراش، الجزائر، 2001، ص 29.

(ب) الملاحظة:

وهي من أدوات البحث العلمي التي يتم استخدامها للحصول على بيانات متعلقة ببعض الحوادث والوقائع وذلك من خلال الرصد والتدوين من قبل الباحث، وتعتبر من أكثر أدوات البحث العلمي دقة ويمكن تسجيلها وتصويرها على أشرطة سمعية ومرئية.

***استخدام الملاحظة كأداة من أدوات البحث العلمي**

يجب على الباحث استخدام الملاحظة كأداة من أدوات البحث العلمي لجمع بيانات الدراسة في حالة القيام ببحث موجه أو لمتابعة أحداث معينة أو التركيز على أبعاد محددة دون غيرها. فتستخدم الملاحظة في هذه الحالة لأن الإنسان يستطيع التمييز بين الأشياء ذات الصلة والأشياء غير ذات الصلة وانتقاء ما يلزم من معلومات والتركيز عليها. وكذلك في حالة رصد السلوك الإجتماعي في المواقف الطبيعية، حيث يمكن للمقابلة أو للاستبيان أن تؤثر على إجابات المبحوثين في محاولة لإرضاء الباحث أو لإخفاء معلومات لا يرغبون في التعبير عنها¹، ففي دراستنا هذه اعتمدنا على:

شبكة الملاحظات الخاصة بالمهارات الحركية في كرة اليد والتي شملت مهارة المرير، مهارة الاستقبال ومهارة التسديد، والتي قمنا بوضع نموذج عنها في قائمة الملاحق.

بالإضافة الى ذلك اعتمدنا على الملاحظة بالمشاركة (الملاحظة المباشرة).

مع استخدامنا بطارية اختبارات خاصة بالمدامة:

بطارية الاختبارات البدنية: وتعرف بطارية الاختبارات على " أنها تجمع عدد من الاختبارات لغرض دراستها لظاهرة أو سلوك معين عند الانسان ويسمى كل اختبار داخل هذه البطارية باختبار فرعي " وهكذا تعتبر البطارية مجموعة من الاختبارات الفرعية التي جمعت لدراسة هدف أو غرض مشترك.²

¹ https://www.psyco-dz.info/2017/06/pdf_52.html

² -بطارية لتشخيص صعوبات التعلم التعريف والدور، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 25، 2009. ص 192.

فشمل البحث عدة اختبارات والتي هي:

الاختبارات الخاصة بالمدائمة:

اختبار 600 مبالنسبة للبنات و800 م بالنسبة للذكور لتطوير وتحسين صفة المدائمة لدى تلاميذ الطور الثانوي لفئة ما بين (15 الى 18) سنة، وذلك من خلال وضع وبرمجة الألعاب الشبه رياضية الخاصة بنشاط المدائمة والتي تهدف الى تطوير صفة هذه المهارة من زيادة التحمل، زيادة السرعة وكذلك تطوير الجانب البدني لدى التلاميذ.

شبكة الملاحظة الخاصة بلعبة (كرة اليد) نجد فيها ما يلي:

مستوى مهارة التمرير، مهارة الاستقبال، مهارة التسديد.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			العينة التجريبية	
التسديد	الاستقبال	التمرير	التسديد	الاستقبال		التمرير
3	2	2	2	1	2	التلميذ: أجلط فارس

4-5-مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

يعرف المجتمع الأصلي للدراسة بأنه الجماعة التي يهتم بها الباحث واتي يريد أن يصل إلى نتائج قابلة لتقسيم عليها، فتمحور بحثنا حول التلاميذ المراهقين في الثانوية، وشد تم تحديد مجتمع دراستنا، فتمثل في ثانوية دائرة موزاية ولاية البليدة (5 ثانويات) والموزعين على مختلف البلديات، فنجد: ثانوية مولود قاسم ب981 تلميذ، متقنة مالك ابن نبي ب812 تلميذ، ثانوية ونوف إبراهيم ب722 تلميذ، ثانوية يوسف بولخروف ب739 تلميذ و ثانوية بن علال عبد القادر ب673 تلميذ، وتمثل المجموع في 4927 تلميذ.

ب- عينة البحث:

هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع فيه المعلومات وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي ستجرى عليه الدراسة فالعينة إذا هي جزء من أفراد المجتمع الأصلي.

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج تم إختيار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا لأن الأستاذ هو الذي اختار القسمين وتمثلت في عينتين ضابطة وتجريبية.

- العينة التجريبية: تتكون من 20 تلميذ من الجنسين إناث وذكور تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة، بحيث كانت فيها 11 تلميذة و 09 تلاميذ ذكور فالذكور طبق عليهم اختبار 800م اما الاناث اختبار 600م بثانوية بن علال عبد القادر بسيدي المداني ولاية البليدة.
- العينة الضابطة: تتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية، بحيث كانت فيها 09 تلميذات و 11 تلميذ ذكر فالذكور طبق عليهم اختبار 800م اما الاناث اختبار 600م ،يدرسون بثانوية بن علال عبد القادر سيدي المداني ولاية البليدة.

4-6-مجالات البحث:

- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا الى اجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانوية بن علال عبد القادر بسدي المداني ولاية البليدة.

- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2019/02/18 إلى غاية 2019/04/25، بحث اجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/02/22 ودامت مدتها 60 د لكل عينة، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية 2019/04/15 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع وبشكل، أي ساعة لنشاط المداومة وساعة لنشاط كرة اليد، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/04/20 ودامت مدتها هي الأخرى 60 دقيقة لكل عينة كذلك، أما فيما يخص الشكل النهائي للمذكرة فتم الانتهاء منه في بدايات شهر جوان.

4-7- متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

الألعاب الشبه رياضية: وهو العلاقة بين السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي نريد من خلاله أن نقياس النواتج. وفي موضوعنا المتغير المستقل هو الألعاب الشبه رياضية.

المتغير التابع:

هو الذي وضح الناتج أو الجواب، لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث الى قياسها، وهي تتأثر المتغير المستقل. والمتغير التابع في موضوعنا هو الجانب الحسي الحركي.

4-8- صعوبات البحث:

- عدم السماح لنا بإجراء الدراسة الميدانية في بعض الثانويات.

- عدم اعطائنا المدة الكافية في المؤسسة التي أجرينا فيها دراستنا التطبيقية من أجل تطبيق البرنامج.
- رفض بعض الأساتذة التعاون معنا اثناء قيامنا بتطبيق البرنامج. رفض بعض التلاميذ الحضور من أجل الخضوع للبرنامج مما دفعنا إلى استبدال أفراد العينة عدة مرات.
- الإضرابات المتواصلة في الجامعة التي أثرت علينا بالسلب بسبب
- تعرضي لحادث سير (المتريص ياسين بن خديجة) مما جعلني أتغيب عن التريص لمدة 12 يوم .
- الأوضاع السياسية التي تعيشها البلاد من حراك وأزمات داخلية أثرت في سيرورة تريصنا بصفة عادية .
- صعوبة في الإطلاع على مذكرات سابقة ومشابهة لبحثنا في جامعة مجاورة .

4-9- الوسائل الاحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

- المتوسط الحسابي:

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

- $\bar{س}$: المتوسط الحسابي.
- مجم س : مجموع القيم .
- ن : عدد العينة .

- الانحراف المعياري:

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

- ع: الانحراف المعياري
- $\bar{س}$: المتوسط الحسابي.
- س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار) .
- ن : عدد العينة .

اختبار توزيع ستوزدنت:

يستخدم قياس ستوزانت الدلالة الاحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$t = \frac{|\bar{x}_2 - \bar{x}_1|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{2}}} \cdot \sqrt{\frac{1}{n}}$$

بحيث:

- س 1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.
- س 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
- ن: عدد أفراد العينة.
- ع 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

معامل الارتباط سبيرمان:

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

$$r = 1 - \frac{6 \sum F^2}{n(n^2 - 1)}$$

بحيث:

- ر: معامل الارتباط البسيط.
- ف 2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.
- ن: عدد العينة.
- 5.7 الصدق:
- يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الثبات

$$v = \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث: ص: صدق الاختبار

*البرنامج الإحصائي **SPSS**: قد بدأت شركة SPSS بإعداد هذا النظام الذي كان يعمل تحت نظام تشغيل MS.DOS وقد تم تطويره ليحتمل تحت نظام تشغيل ¹. WINDOWS

أما فيما يتعلق ببحثنا استخدمنا هذا البرنامج للحصول على حسابات النتائج مباشرة لمختلف الجداول التي تناولناها في بحثنا

¹ سفير حسينة، بن عامر سارة، دور الأستاذ في الحد من ظاهرة عزوف تلميذات الريف عن ممارسة ت ب ر في مرحلة ثانوي، مذكرة ماستر خميس مليانة، 2016م، ص83.

الخلاصة:

تسمح منهجية البحث العلمي والاجراءات الميدانية للوصول إلى الأهداف المسطرة بطريقة سلسلة ودقيقة وذلك من خلال اتباع خطوات منظمة، بداية اختيار منهج البحث المناسب للدراسة ثم مجتمع البحث الذي نقتني منه عينة ملائمة للوصول إلى نتائج صادقة نحذر في اختيار الأداة المستعملة والطريقة الإحصائية الصحيحة والتي تتناسب مع الدراسة، فتعد منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بمثابة قفزة عملاقة للوصول إلى نتائج صادقة وسهولة عرضها وتحليلها ومناقشتها.

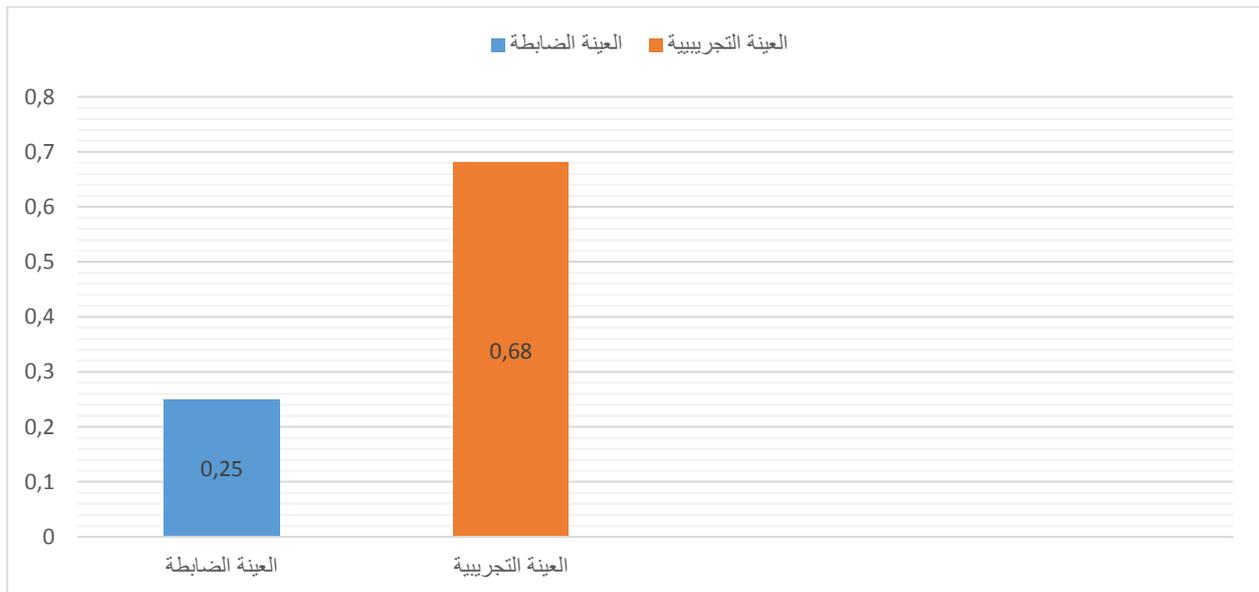
5-1- نتائج شبكة الملاحظة الخاصة بلعبة كرة اليد وكذلك نتائج الاختبارات الخاصة بالمدامومة

نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في المهارات الحركية المستهدفة (التمرير، الاستمرار والتسديد).

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التسديد
العينة التجريبية	20	0.68	0.83	2.86	1.68	0.05	38	دالة	
العينة الضابطة	20	0.25	0.5						

الجدول رقم (01) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة التسديد للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (01)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا ب 0.68، وانحراف معياري يقدر ب 0.25، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 0.83، وانحراف معياري يقدر ب 0.5، في حين كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 2.86 في اختبارات إستودنت وهي أكبر من قيمة الجدولية والمقدرة 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38 مما يبين وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين في مهارة التسديد .

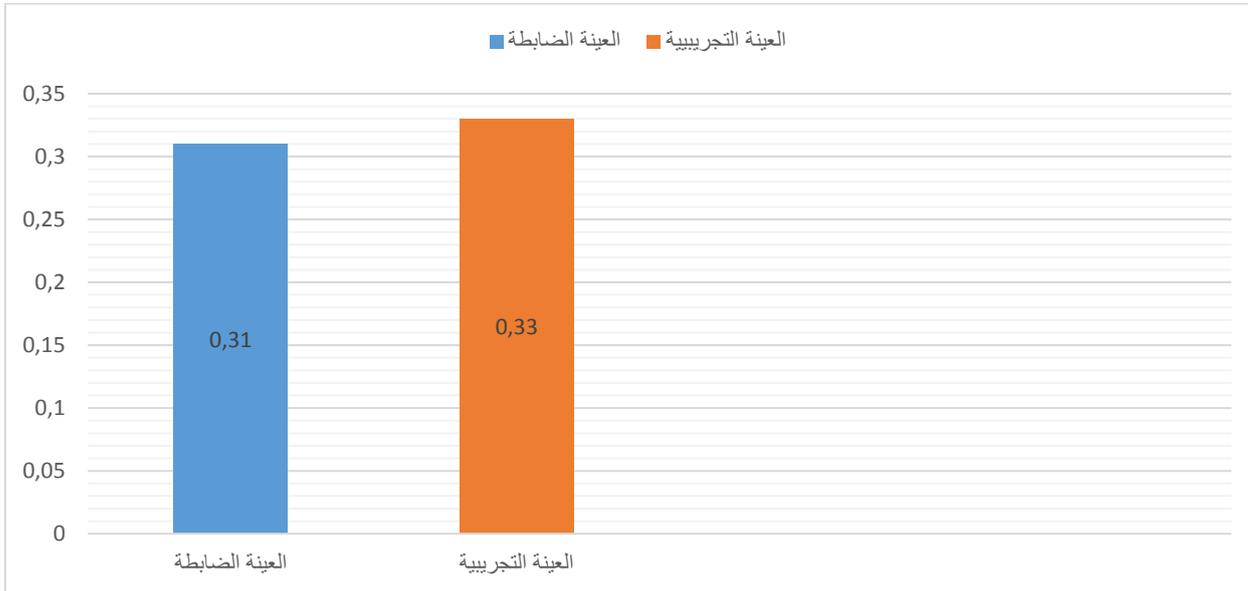


الشكل رقم (01): يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التسديد.

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التسديد
العينة التجريبية	20	0.33	0.58	0.16	1.68	0.05	38	غير دال	الاختبار القبلي لمهارة التسديد
العينة الضابطة	20	0.31	0.56	0.16	1.68	0.05	38	غير دال	

الجدول رقم (02): يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي لمهارة الاستقبال للعينة الضابطة والتجريبية.

من خلال نتائج الجدول رقم (02)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا ب 0.33، وانحراف معياري يقدر ب 0.58، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 0.31، وانحراف معياري يقدر ب 0.56. في حين كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 0.16 في اختبارات إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في مهارة الاستقبال مما يوضح وجود تجانس وتقارب في نتائج العينتين.

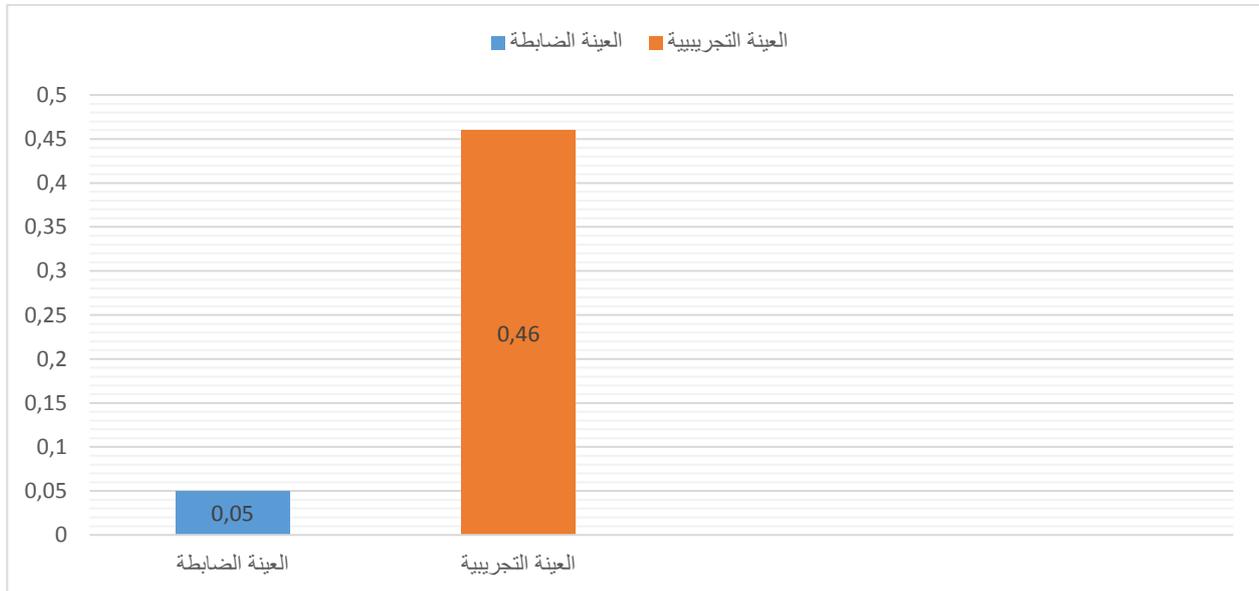


الشكل رقم (02): يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الاستقبال

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية			
العينة التجريبية	20	0.46	0.68	3.72	1.68	0.05	38	دالة
العينة الضابطة	20	0.05	0.24					

الجدول رقم (03): يوضح اختبار (ت) ستوننت لاختبار القبلي لمهارة التمرير للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (04)، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا ب 0.46، وانحراف معياري يقدر ب 0.68، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 0.05 وانحراف معياري يقدر ب 0.24، في حين كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 3.72 في اختبار "ت" إستوننت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 1.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 38 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا بين العينتين في مهارة التمرير في نتائج العينتين.



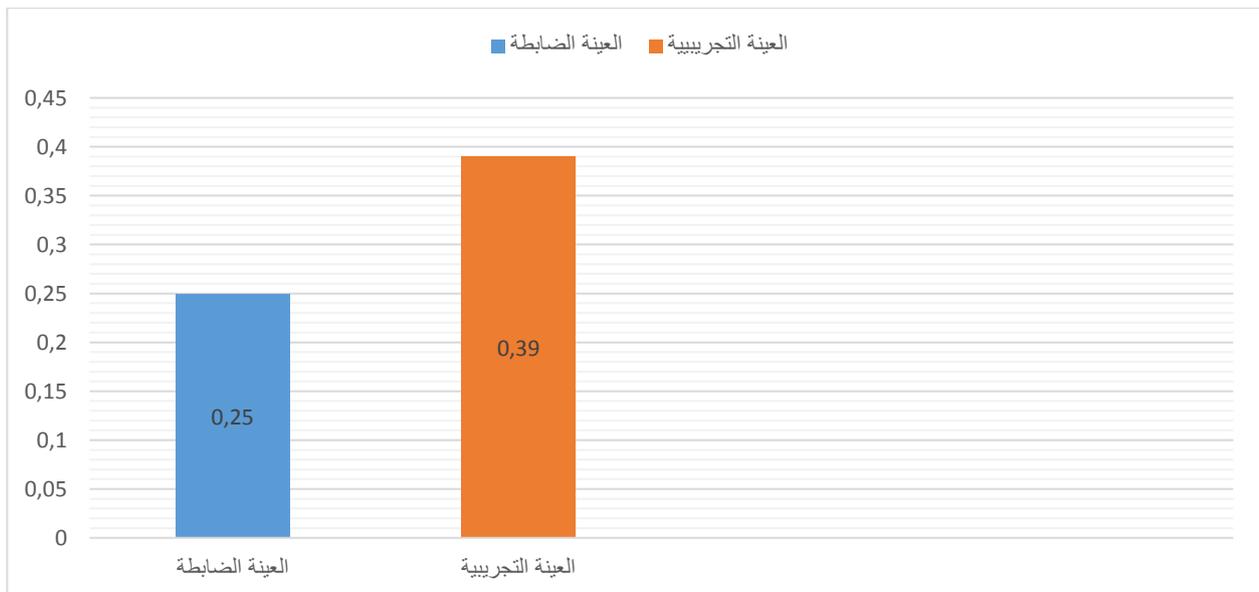
الشكل رقم (03): يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التمرير

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

الاختبار القبلي لمهارة التسديد	الوسائل الاحصائية	العيّنة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الاختبارات								
	قبلي	20	0.25	0.5	0.77	1.72	0.05	19	غير دالة
	بعدي	20	0.39	0.63					

الجدول رقم (04): يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة التسديد للعيّنة الضابطة

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 0.25، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.5، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.39، وانحراف معياري يقدر ب 0.63، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة الت" في اختبار "ت" إستودنت ب 0.77 التي تفوق قيمة الت" الجدولية والتي تقدر ب 1.72، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية غير دالة بين نتائج العينتين رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

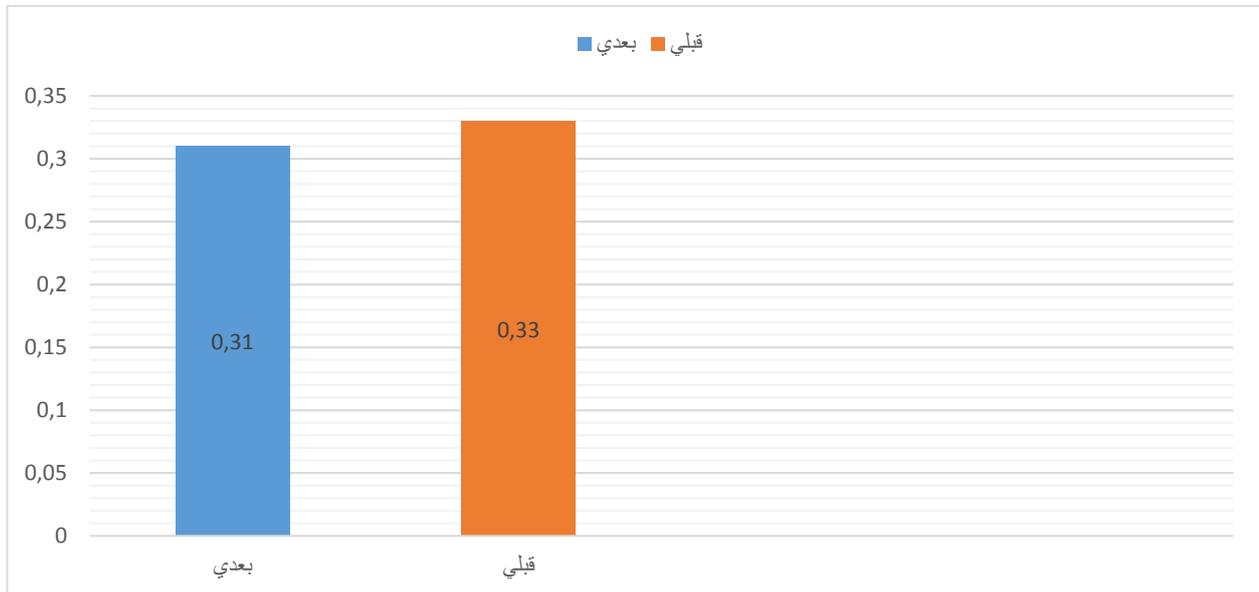


الشكل رقم (04): يبين النتائج القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مهارة التسديد

الوسائل الإحصائية	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة ن	الاختبارات	الاختبار القبلي لمهارة التسديد
								قبلي	
غير دال	38	0.05	1.68	0.16	0.58	0.33	20	قبلي	
					0.56	0.31	20	بعدي	

الجدول رقم (05): يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال للعينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدر ب0.33، وانحراف معياري يقدر ب 0.58، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.31، وانحراف معياري يقدر ب 0.56 هذه النتائج توضح تقارب نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة ل"ت" المحسوبة مقدرة ب 0.16 في اختبار ت " إستودنت وهي أصغر من قيمة" ت "الجدولية والمقدرة ب 1.68 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

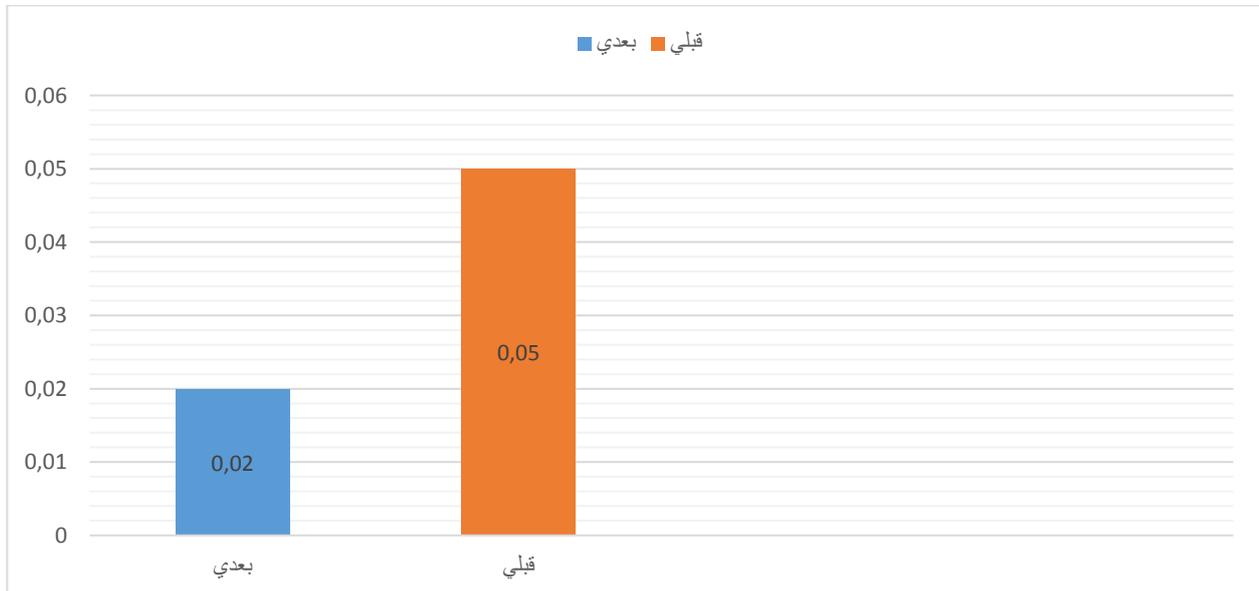


الشكل رقم (05): يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في مهارة الاستقبال

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي لمهارة التمرير
	20	0.05	0.24	0.5	1.72	0.05	19	غير دال	
	20	0.02	0.16						

الجدول رقم (06): يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير للعينات الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدر ب 0.05، وانحراف معياري يقدر ب 0.24، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.02، وانحراف معياري يقدر ب 0.16، هذه النتائج توضح تقارب نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة ل"ت" المحسوبة مقدرة ب 0.5 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 1.72 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج العينتين . رغم وجود تقارب طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.



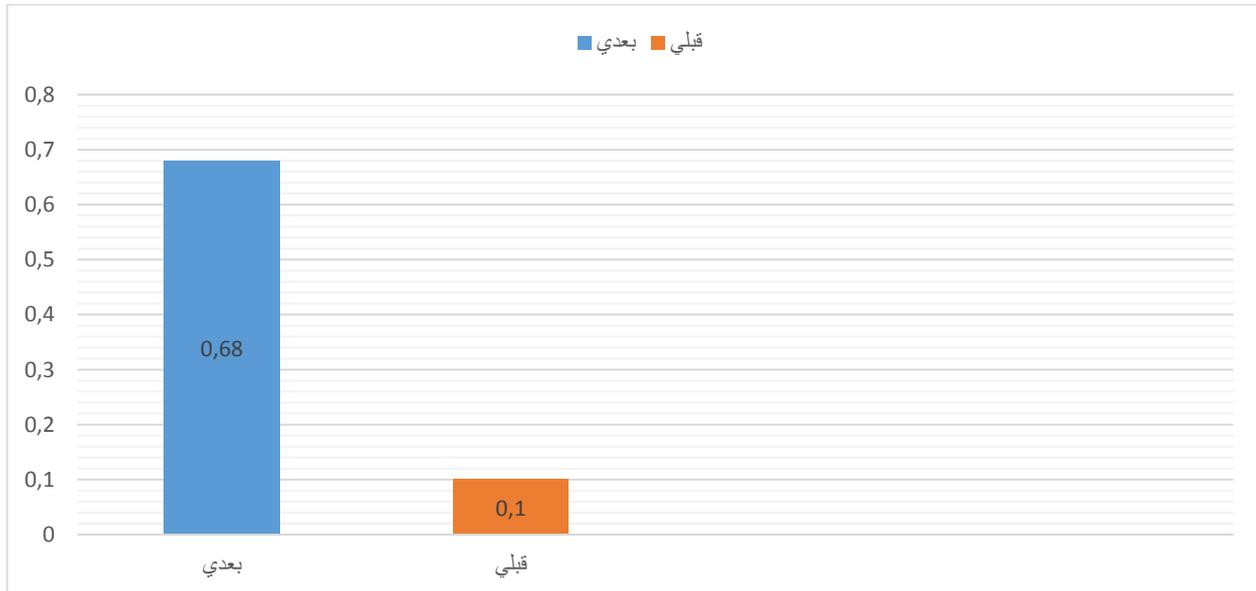
الشكل رقم (06): يبين النتائج القبلية والبعدي للعينات الضابطة في مهارة التمرير

نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينه التجريبية في المهارات الحركية المستهدفة (تسديد، استقبال تنظيط، تمرير).

الوسائل الإحصائية الاختبارات	العينه ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي التسديد
	20	0.68	0.83	2.9	1.72	0.05	19	دال	
	20	0.1	0.32						

الجدول رقم (07) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة التسديد للعينه التجريبية

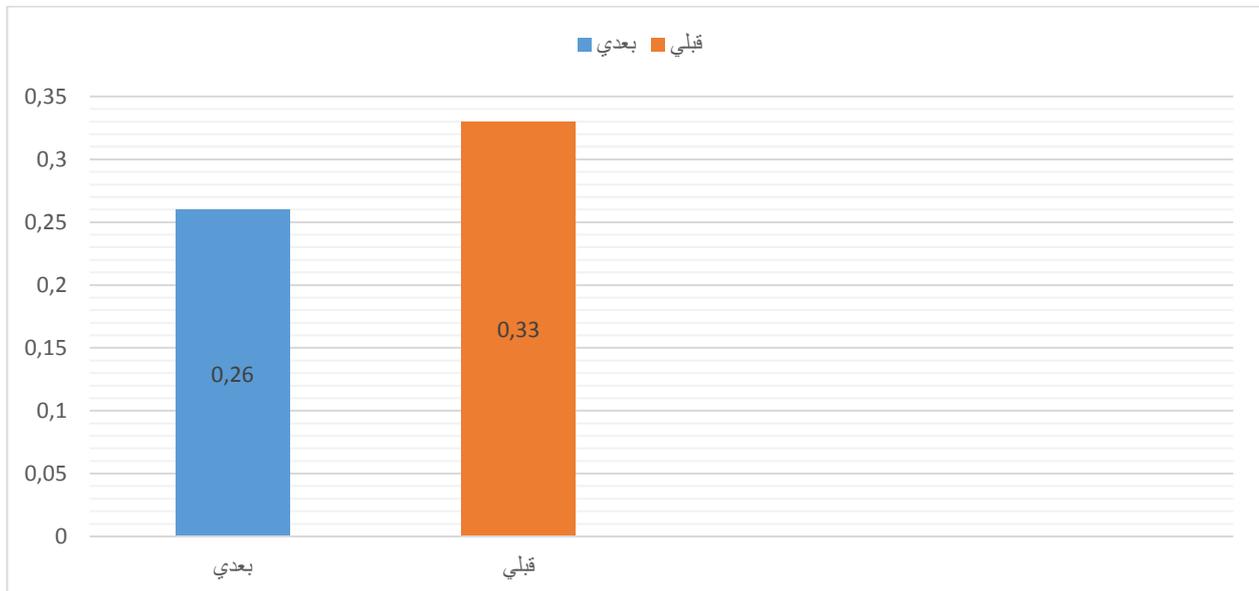
من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 0.68، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.83، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.1، وانحراف معياري يقدر ب 0.32، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار " الت " إستودنت ب 2.9 التي تفوق قيمة "ت" الجدولية والتي تقدر ب 1.72 وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت نجاحا دالا في نتائجها و أثبتت القدرة على أداء الاختبار.



الشكل رقم (07): يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه التجريبية في مهارة التسديد

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي لمهارة التثديد
غير دال	19	0.33	0.58	0.41	1.72	0.05	19	غير دال	القبلي	البعدي	الاختبار القبلي لمهارة التثديد
	20	0.33	0.58	0.41	1.72	0.05	19	غير دال	القبلي	البعدي	الاختبار القبلي لمهارة التثديد
	20	0.26	0.41	0.41	1.72	0.05	19	غير دال	القبلي	البعدي	الاختبار القبلي لمهارة التثديد

الجدول رقم (08) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال للعينة التجريبية من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 0.33، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.58، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.26، وانحراف معياري يقدر ب 0.41 في حين سجلنا قيمة ت" في اختبار "ت" إستودنت ب 0.41 التي لا تفوق قيمة الت" الجدولية والتي تقدر ب 1.72، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحا دالا في نتائجها ولم تثبت القدرة على أداء الاختبار.

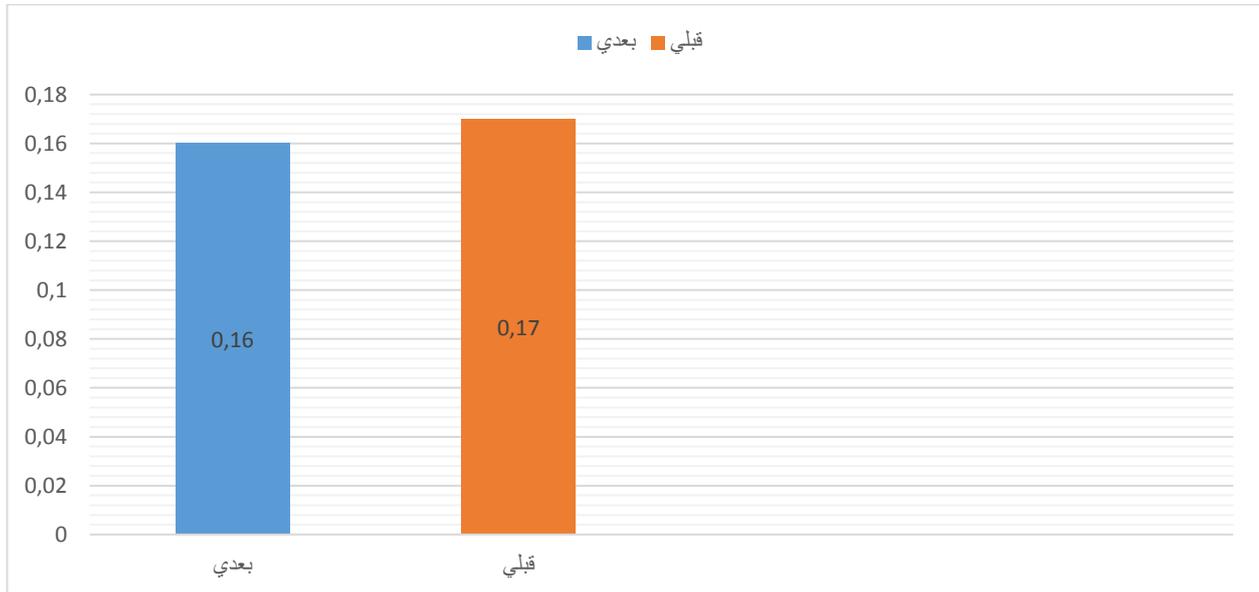


الشكل رقم (08) يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الاستقبال

الوسائل الإحصائية الاختبارية	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية			
الاختبار القبلي	20	0.16	0.68	1.61	1.72	0.05	19	غير دال
الاختبار البعدي	20	0.17	0.42					

الجدول رقم (09) يوضح اختبار (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير للعيينة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 0.16، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.68، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 0.17، وانحراف معياري يقدر ب 0.42، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" إستودنت ب 1.61 التي لا تفوق قيمة الت" الجدولية والتي تقدر ب 1.72 ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة لم تحقق نجاحا دالا في نتائجها أداء الاختبار.



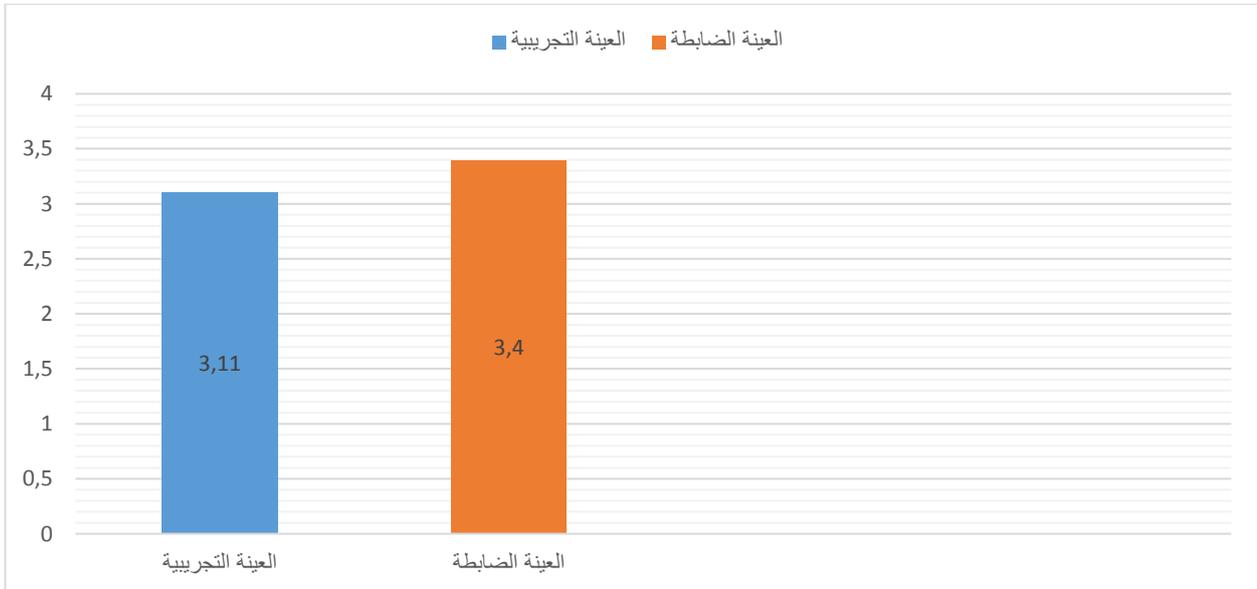
الشكل رقم (09) يبين النتائج القبلية والبعدي للعيينة التجريبية في مهارة التمرير

نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفة المستهدفة (سباق 600م) (للبنات)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	الاختبار القبلي ل 600 م للناث
العينة الضابطة	9	3.4	0.79						

الجدول رقم (10) يوضح اختبارات (ت) للاختبار القبلي لسباق 600م للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول، فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا ب 3.11 وانحراف معياري يقدر ب 0.87، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار متوسطا حسابيا يساوي 3.4 وانحراف معياري يقدر ب 0.79، في حين كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 1.11 وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يبين عدم وجود فروق إحصائية بين العينتين في سباق 600م، رغم وجود اختلاف طفيف بين الاختبارين.



الشكل رقم (10) يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سباق 600م(اناث)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في 800م (بالنسبة للذكور)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	الاختبار القبلي ل 800 م للذكور
العينة الضابطة	11	5.04	1.53						

الجدول رقم (11) يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي لسباق 800م للعينة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الجدول 10 فإن العينة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا ب 4.68 وانحراف معياري يقدر ب 1.68، كما حققت العينة الضابطة في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 5.04 وانحراف معياري يقدر ب 1.53، في حين كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 1.71 أكبر من ت الجدولية التي قيمتها 1.68 ودرجة الحرية 38 مما يبين وجود فروق دالة احصائيا في العينتين في سباق 800م.

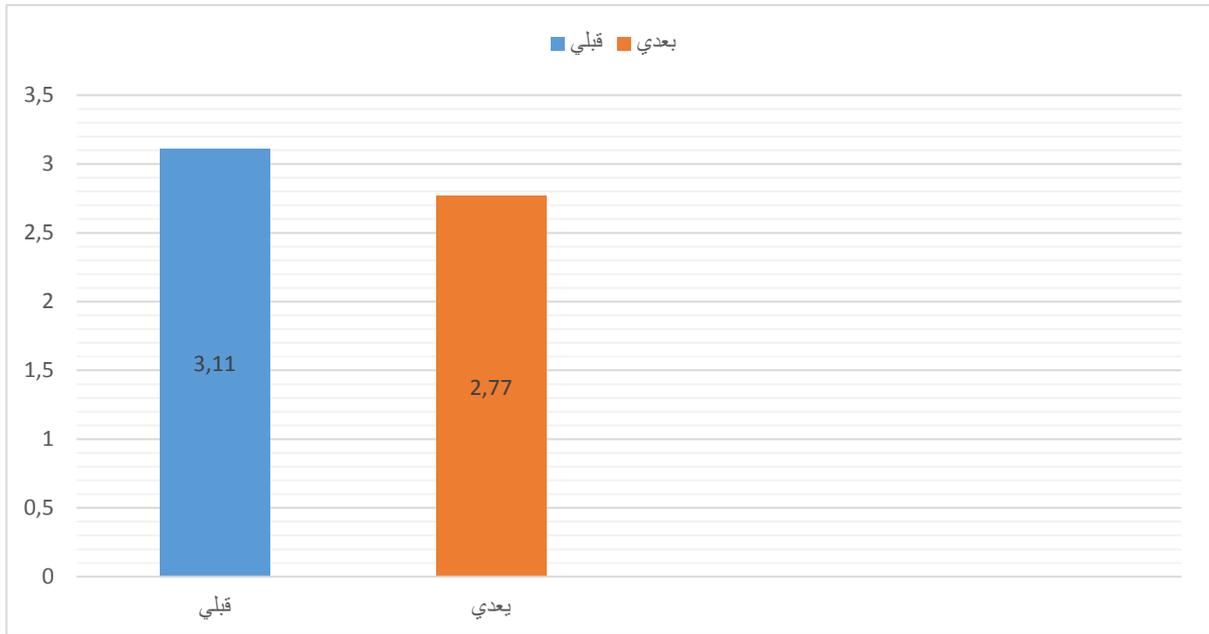


الشكل رقم (11) يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في سباق 800م(ذكور)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في 600م (اناث)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي ل 600 م للاثان
الاختبار البعدي	11	2.77	0.66								

الجدول رقم (12) يوضح اختبارات (ت) ستودنت لاختبار القبلي والبعدي لسباق 600م (اناث) للعينة التجريبية من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 3.11 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.87، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي حسابيا يساوي 2.77 وانحراف معياري يقدر ب 0.66، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبار "ت" استودنت ب 4.83 وهي أكبر من ت الجدولية التي قيمتها 1.79 مما يدل على وجود فروق في الاختبارات القبليّة و البعدية.



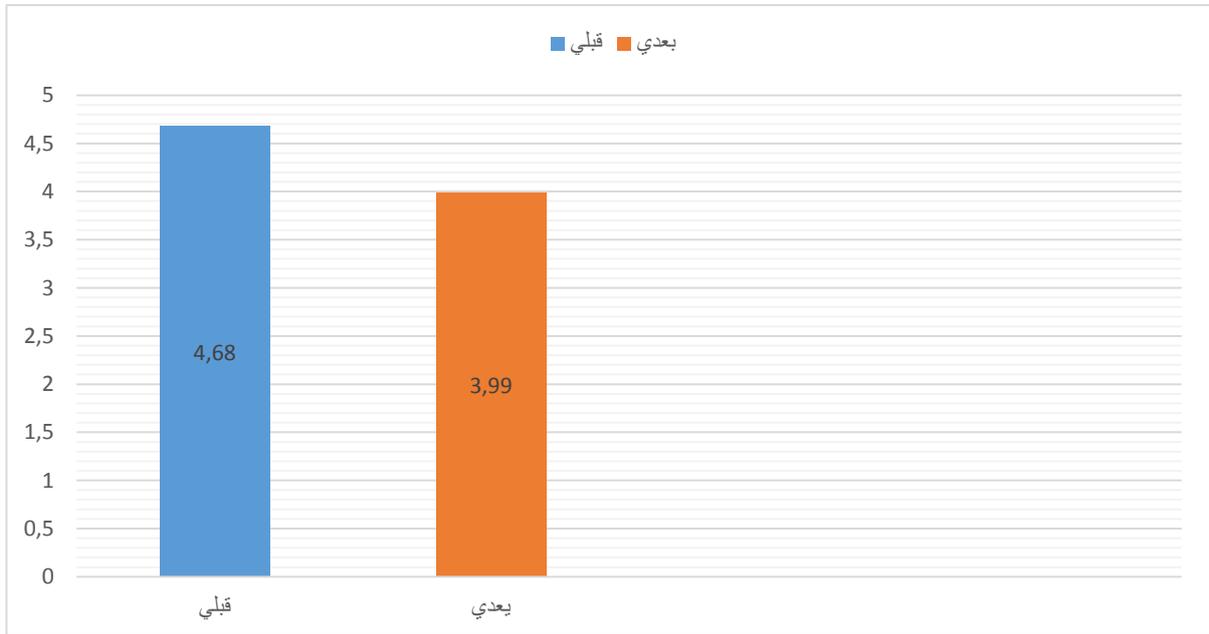
الشكل رقم (12): يوضح النتائج القبليّة والبعدية للعينة التجريبية لسباق 600م.

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة لسباق 800م (للذكور)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العيّنة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي ل 800 م للذكور
				5.04	1.79	0.05	10	دالة			
	11	4.68	1.68								
	11	3.99	1.29								

الجدول رقم (13) يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لسباق 800م (ذكور)

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر ب 4.68 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.86 كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.29، في حين سجلنا قيمة "ت" في اختبارات "ت" ستودنت ب 5.04 التي هي أكبر من ت الجدولية التي قدرت ب 1.79 فهذا يدل على وجود فروق واضحة في نتائج الاختبارات .

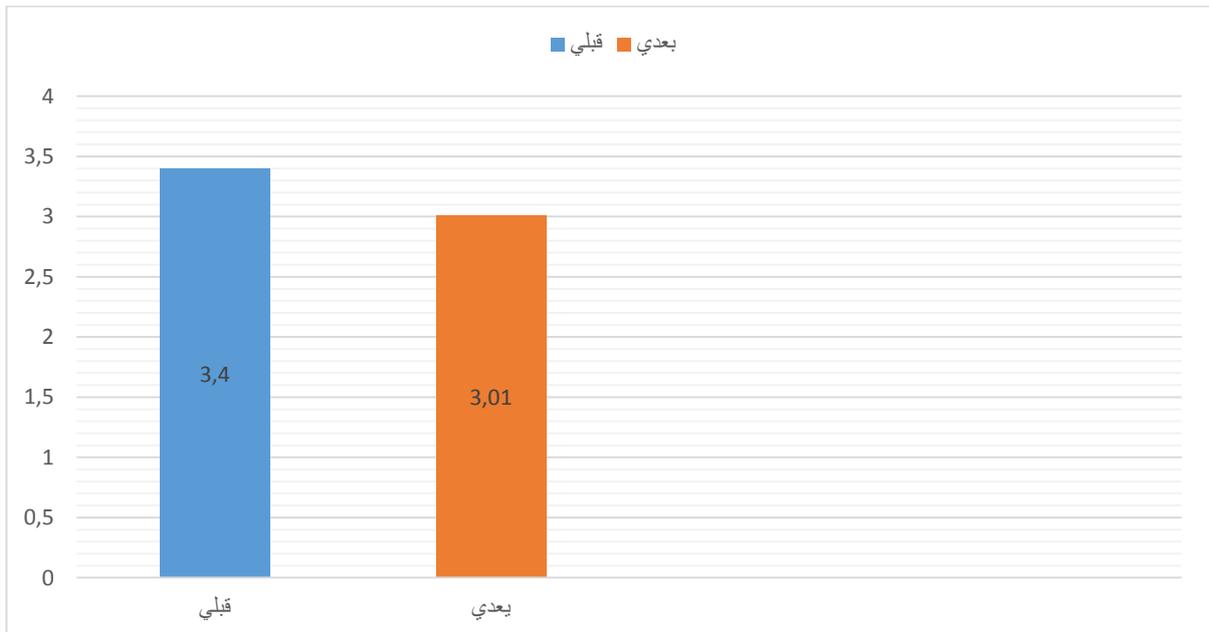


الشكل رقم (13) يوضح النتائج القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبية لسباق 800م (ذكور)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة لسباق 600م (للإناث)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العيّنة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
الاختبار البعدي	09	3.01	0.72							

الجدول رقم (14) يوضح اختبارات (ت) ستودنت للاختبار القبلي والبعدي لسباق 600م (اناث) للعيّنة الضابطة من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 3.40، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.79، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 3.01 و انحراف معياري يقدر ب 0.72 في حين سجلنا قيمة "ت" 6.73 و قيمة ت الجدولية ب 1.8 وهذا يدل على عدم وجود فروق كبيرة في نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية .



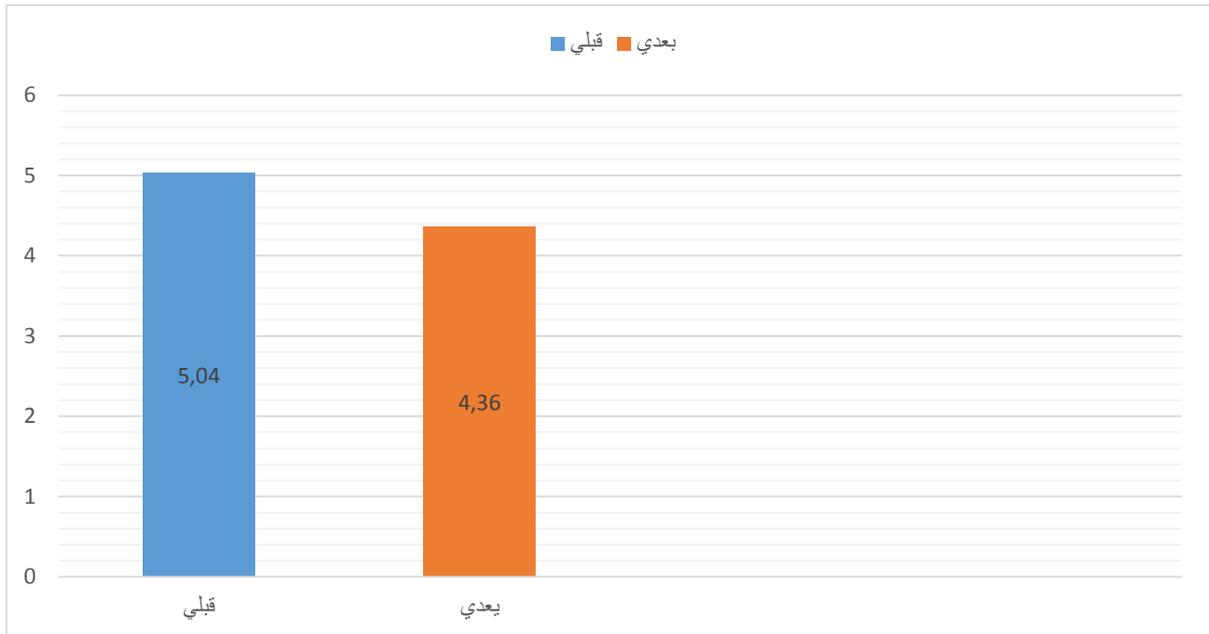
الشكل رقم (14) يوضح النتائج القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة ل 600م (اناث)

نتائج الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة في سباق 800م (ذكور)

الوسائل الإحصائية للاختبارات	العينة ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي ل 800 مللغور
				9.04	1.79	0.05	10	دالة			
	11	5.04	1.53								
	11	4.36	1.42								

الجدول رقم (15) يوضح اختبارات "ت" للاختبار القبلي والبعدي لسباق (ذكور) 800م للعينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 5.04 أما الانحراف المعياري فيساوي 0.79، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 4.36 و انحراف معياري قدر ب 1.42 ، قدرت ت المحسوبة ب 9.04 و هي أكبر من ت الجدولية التي قدرت ب 1.79 هذا يدل على وجود دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين .



الشكل رقم (15) يوضح النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة ل 800م(ذكور)

5-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

بعد أن تم وضع نتائج العينة الضابطة والتجريبية في جداول وأشكال بيانية من أجل تحليل المعلومات ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه وهذا ما يؤكد " صالح العساف " إذ يقول أن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول فروضه أو عدم قبولها¹.

فلقد قمنا بدراسة تستهدف تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ والتي تشكلت في بعض المهارات والتي تمثلت في (التمرير - الاستقبال والتسديد) في كرة اليد وكذلك الصفات البدنية (600 و 800 م) في المداومة في مرحلة المراهقة (15-18) بالاعتماد على الألعاب الشبه رياضية لتحقيق هذه الأهداف.

في ضوء الفرضية الأولى: نعم الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلميذ في مرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبارين الفرضية الأولى واستنادا على نتائجها الممثلة في الجداول و الأشكال التي كانت دالة وفي اقل الاحيان غير دالة لآكن نتائجها مقاربية جدا يتضح لنا انها اثبتت ان الألعاب الشبه الرياضية تحسن من صفة المداومة لدى تلاميذ الثانوي، فنجد ان التلاميذ لهم الرغبة في المشاركة في حصة ت.ب.ر و العمل الجدي اثناء اللعب ، فبي الملاحظة رأينا تحسن في الصفات البدنية منها صفة المداومة.

وبالتالي نرى استخدام الالعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية سبيلا لتحسين صفة المداومة، وبالتالي قام بعض الباحثين في دراساتهم أمثال اشرف فكري عبد العزيز في دراسته بعنوان اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم الذي توصل الى ان ا.ش.ر لها اثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية .

وكذلك دراسة **عزة حسين صدام** بعنوان تأثير برنامج مقترح للألعاب التمهيدية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعب كرة اليد تحت 11 سنة، أن البرنامج المقترح دام 12 شهر بمعدل 05 وحدات تدريبية في الأسبوع، وهذا ما أدى إلى إنجاح برنامجها التدريبي وظهور فروق بين الاختبار القبلي والبعدي إذ يجب أن يعطي الوقت الكافي لبرنامج الألعاب الشبه رياضية من أجل الصفات البدنية المقترحة².

ومما سبق يتحقق صدق الفرضية الاولى التي مفادها:

¹ صالح عساف محمد، مدخل إلى البحث في العلوم السيكولوجية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، 1995، ص11.

² القبصار وليد ، لاماري محمد أمين : الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، مذكرة الماستر جامعة جيلالي بونعامة ، خميس مليانة (2016)، ص87

-نعم الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلميذ في مرحلة الثانوية.

في ضوء الفرضية الثانية: نعم الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تعلم التلاميذ لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها من اختبارين الفرضية الأولى واستنادا على نتائجها الممثلة في الجداول و الاشكال التي كانت دالة وفي اقل الاحيان غير دالة لآكن نتائجها متقاربة جدا يتضح لنا انها اثبتت ان الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تعلم لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي.

حيث تتعدد الطرق التي تستخدم لتنمية المهارات الحركية إذ أن المرحلة السنة التي تتناولها بالدراسة تعد مرحلة التطور الحركي، فوجد أن المراهقين في هذه المرحلة لا يشعرون بالدافعية في الأداء إذا كان التدريب أو التعليم على نمط واحد مما دفعنا إلى استخدام الألعاب الشبه الرياضية التي تتميز بعدم وجود نمط واحد في تنفيذها مما أضفر مميزات تساهم في الارتقاء بمستوى الدافعية والشعور بالرغبة في الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في مستوى المهارات الحركية وتذكر " هناء عبد لكريم " في هذا السياق " إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب يعد عاملا مهما للارتفاع بالمستوى الفني و البدني و النفسي للاعب"¹.

وكل هذا وذاك جاء في دراسة القسيار وليد و لملمري محمد أمين لمعهد STAPS جيلالي بونعامه خميس مليانة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) بعنوان الألعاب الشبه الرياضية و دورها في تنمية المهارات الحركية لدى التلميذ الطور المتوسط 2016 حيث توصل الى إن للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لدى التلاميذ ولها نتيجة على تحسينها و لآكن شريطة أن تكون مدة تطبيقها في حصة ت.ب.ر كبير وذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

ومما سبق يتحقق صدق الفرضية الاولى التي مفادها:

_نعم الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تعلم التلاميذ لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي.

و بالتالي يمكننا القول ان الفرضية العامة قد تحققت من خلال صحة الفرضيات الجزئية و التي جاءت على النحو التالي:

-للألعاب الشبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ

والذي أكده سقاي احمد لمعهد STPS بسكرة في دراسته (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر) بعنوان مدى اهمية الالعب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئ كرة اليد سنة 2017، بالإضافة الى دراسة

¹ هناء عبد الكريم، تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، كلية المعلمين، جامعة ديالي، 2002، ص58.

بن نعيمة كمال وبالحبيب عبد النور لمعهد staps قاصدي مرياح ورقلة (مذكرة لنيل شهادة الماستر) بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الرياضة المدرسية 6-10 سنة 2012.

5-3- استنتاج عام:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تلعب دورا إيجابيا في تنمية الجانب الحسي الحركي لبعض المهارات الحركية من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة فهي تتيح الفرصة للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما أن تنمية وتطوير هذه القدرات تتجز من خلال الحصوص التي تتضمن تمارين وألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الشبه رياضية ولذلك وجب ادراجها ضمن حصة التربية البدنية والرياضية فهي تلقى اهتمام كبير واقبال متزايد من طرف التلاميذ ما يجعلنا نختار لهم الألعاب هذه الألعاب.

من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة للألعاب الشبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلميذ التي قدمناها في البحث وكذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة لى النحو التالي: نعم الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تعلم التلاميذ لبعض المهارات الحركية لكرة اليد في مرحلة الثانوي، نعم الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحسين صفة المداومة لدى التلميذ في مرحلة الثانوية.

ومن خلال ما لحضناه في هذا البحث نرى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تعليم المهارات الحركية وتحسين الصفات البدنية، ولكن شريطة أن تكون من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.

وتبين لنا من خلال تحليل النتائج أن تأثير وفعالية برنامج الألعاب الشبه رياضية مرتبطة بمستوى وكفاءة التلاميذ وفي الأخير يمكن القول أن للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية أن أحسن وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح في مرحلة التعليم الثانوي.

فنرجو من المسؤولين ومن كل المعنيين استغلال هذه النتائج من اجل توظيفها فيما يخص المراهق بصفة خاصة وجميع أفراد المجتمع.

5-4- الاقتراحات:

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:

- ✓ ادراج الألعاب الشبه رياضية في المرحلة التمهيديّة من الحصّة لغرض الاحماء وعدم ادراجها كوضعيّات تعلم
- ✓ ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في التعليم المتوسط والابتدائي وخاصة لذكور التلاميذ في هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها
- ✓ تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات التلاميذ
- ✓ يجب أن يراعي منفذ الألعاب الشبه رياضية تكرار نفس الوحدات التدريبيّة لزيادة مستوى فهم واستيعاب التلميذ للعبة
- ✓ زيادة في عدد وزمن الألعاب الشبه رياضية لإتاحة لوقت الكافي لممارستها
- ✓ يجب دراسة خصائص المرحلة السنية قبل وضع برنامج الألعاب الشبه رياضية وذلك يساعد في التعرف على متطلبات هذه المرحلة
- ✓ ادراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة الناشئ لتنمية شخصيته وقدراته الحركية
- ✓ يجب أن يراعي خفض عدد المهارات التي يتم التركيز عليها في برنامج الألعاب الشبه رياضية خلا هذه الفترة للحصول على أفضل نسبة تحسين
- ✓ ضرورة تحسين الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين عملية التعليم الحركي يتم ادماجها في حصّة التربية البدنية والرياضية.

خاتمة:

ان الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية الجانب الحي الحركي تساعد في الوصول إلى الأداء الجيد للحركة، وهنا يأتي دور العب وأهميته في مرحلة المراهقة وذلك لما له من أهمية كبيرة في الحصة التدريبية، ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق، فإنه ليس من السهل تعليمه مختلف التقنيات والمهارات الحركية، وذلك يظهر بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفرض علينا ادراج الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية من أجل تعلم مختلف المهارات، خاصة الحركية منها ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تحفيزي وترفيهي وتعليمي وتنافسي مما يجعلها عنصرا فعالا في الحصة، وكذلك تساعد التلاميذ المراهقين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي إلى النشاط والحيوية في الحصة، الشيء الذي يحفزهم على تعلم مهاراتهم الحركية وتحسين صفاتهم البدنية (المداومة) دون أي صعوبات وعراقيل ومن جهة أخرى أن الألعاب الشبه رياضية لها دور فعال في حصة التربية البدنية لما تلقاه من اقبال كبير من طرف التلاميذ، كما تساهم في القضاء على مشاكل نقص العتاد والوسائل وتساعد المربي في تخطي ما أثبتته دراستنا هذه أن ادماج الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في التعلم الحركي، وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي تنمي الجانب الحسي الحركي بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط إذا لم تمارس لمدة طويلة وبصفة متكررة.

فهذا لا يتوقف عندنا في عنوان بحثنا وفرضياته بل يتعدى الى فرضيات يمكن دراستها ك دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الاجتماعي لدى التلاميذ في الثانوية، ودور الألعاب الشبه رياضية في تحسين السلوك الحسي للمراهقين، تساهم الألعاب الشبه الرياضية في الوصول بالتلميذ الى الأداء الجيد للحركات الرياضية.

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

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

باللغة العربية:

1. أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1973
2. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل وللطفل المراهق، القاهرة، دار العربي، 1999
3. أسامة كامل، وآخرون، النمو والواقعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
4. ألين فرج، خبرات في ألعاب الصغار والكبار، ط 2، المعارف الإسكندرية، 2004
5. أمين الخولي، جمال الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2005
6. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم كتاب، 1992
7. حسين السيد أبو عبده اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة ومطبعة الإشباع الفني، مصر، سنة 2002،
8. حسين عبد الجواد: "الألعاب الصغيرة" دار العلم للملايين، بيروت، ط1، 1984.
9. خالد عبد الرواق السيد، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000
10. رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان مطبوعات جامعية، الجزائر 1990
11. رشيد زرواني، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002
12. سلوى محمد عبد الباقي: اللعب بين النظرية والتطبيق، ط 2، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، 2001.
13. سوزانا ميلر. ترجمة: حسن عيسى: سيكولوجيا اللعب، مطابع الرسالة، كويت، 1976،
14. شفيق فلاح حسان، أساسيات علم النفس التطوري، ط1، بيروت، دار الجبل، 1989
15. صالح عساف محمد، مدخل إلى البحث في العلوم السيكلوجية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض، 1995
16. طاحة حسين حسام الدين وآخرون، التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتب للنشر، ط1، مصر، 2006
17. طلحة حسين حسام الدين وآخرون: التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتاب لنشر، ط1، القاهرة، 2007
18. عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984،

قائمة المراجع

19. عبد الله عبد الحليم، رحاب عادل جيل، المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم، مبادئ، تطبيقات)، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2011،
20. عبد الرحمان الوافي، مزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع
21. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو دراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت، 1992
22. عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد-النمو من الطفولة إلى المراهقة -الخنساء للنشر والتوزيع 2012.
23. عبد العالي درعي: كلنا نلعب. ط1. دار الكتاب. مصر، 1989.
24. عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، التطور الحركي للطفل، ط2، الرياض، دار روائع الفكر، 1996
25. عبد الغني الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995
26. عبد المنعم الحنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة بيروت، 1978
27. عنيات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988،
28. فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1976،
29. فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي. فرنسي. عربي، الاتينا، بيروت، 1998
30. فؤاد الدهي السيد: الأسس النفسية للنمو، طبعة 3، دار الفكر العربي، مصر 1975
31. مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2003
32. مجمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: دليل قياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة دار المعارف الإسكندرية، 1995
33. محمد ابراهيم شحاتة: التدريب بالانتقال، ب ط1، 1998.
34. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي. سنة 1988م
35. محمد حسن علاوي وآخرون، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
36. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
37. محمد حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، 1981

قائمة المراجع

38. محمد مصطفى زيدان-دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام-جدة دار الشروق، (د.ت) -
جدة، محمد التومي الشيباني- الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب- دار الثقافة، 1973
39. محمود احمد سيد _مشكلات النظام التربوي العربي _ الطبعة الأولى، دمشق 2002
40. مروان عبد المجيد إبراهيم: " النمو البدني والتعلم الحركي ،1ط"، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة
للنشر، عمان الأردن، 2002
41. مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية
الرياضية، عمان، 1999.
42. مصطفى السابع محمد ر:"اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ": مكتبة ومطبعة
الإشعاع الفنية، ط1، 2001.
43. مصطفى السياح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،
الإسكندرية، مصر، 2007
44. مفتي إبراهيم حمادي: طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي، 2000 .
45. ميخائيل اسعد براهيم: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت، 1999
46. ميخائيل معوض خليل، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971
47. النوري الحافظ: المراهق، الطبعة الثانية، 1990
48. يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي. جامعة الرياض، سنة 1990.
49. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، الكلمة الطبية، ط2، 2010
50. الين وديع فرج: " الكرة الطائرة "، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية،
ص250.

51. يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة، والنشر.

ب-المذكرات و الرسائل:

1. بزيو سليم دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية لدى التلاميذ، مجلة العلوم
الإنسانية جامعة بسكرة، العدد 29 (2013)
2. بوراشد هشام: دور واهمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية
لدى تلاميذ المتوسط، شهادة الماجيستير، جامعة قسنطينة 2، 2015،
3. بوغدة نواري وآخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية، مذكرة الماستر،
جوان 2015
4. حمزة جعيرن: دور ا.ش.ر. في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي في حصة ت.ب.ر.
لدى تلاميذ الثانوي، مذكرة الماجيستير، جامعة الجزائر، 2009

قائمة المراجع

5. دراسة جنان محمد نوروز سعيد البصراوي، تأثير منهج تعليم واعادة التعلم في اكتساب بعض المهارات الاساسية لكرة اليد وادخار جهد تعلمها، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة ديالي، 2012
 6. دراف عبد النور _ مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط مذكرة تخرج الماستر، جامعة ورقلة (2007)
 7. سقاي احمد _ مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئ كرة اليد _مذكرة الماستر بسكرة (2007)
 8. عبد الكريم طراد، سعد السوفي: أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية، مذكرة الماستر، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، 2016،
 9. عبد الكريم طراد، سعد سوفي: أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية - مذكرة الماستر جامعة قاصدي مرياح، ورقلة (2016)
 10. القيصار وليد، لامري محمد أمين: الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط، مذكرة الماستر جامعة جيلالي بونعامة، خميس مليانة (2016)
 11. لعروس جيلالي، دور ت ب ر في التنشئة الاجتماعية عند المراهقين، رسالة لنيل شهادة ماجستير، سيدي عبد الله، 2002
 12. هناء عبد الكريم، تأثير منهاج مقترح لدرس التربية الرياضية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مقدمة لنيل شهادة ماجستير، كلية المعلمين، جامعة ديالي، 2002
- اللغة الفرنسية:

1. Irwiw Hahn " l'entérinement Sportif Des Enfants Edition Vignot .1991.
2. Ministère de jeunesse et de sport: Modification règlement jeux Hand-ball. F.A.H.B.

- المواقع الالكترونية:

1. <http://forum.kooora.com/?t=>
2. <http://istaps.yoo7.com/t40-topic>.
3. <https://ar.wikipedia.org/wiki>