



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

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

تخصص التربية و علم الحركة

تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي بالألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (رشاقة و مرونة) لدى الطور الأول (6-8) سنوات

دراسة ميدانية بابتدائية العربي بو عمران أحمد - خميس مليانة.

تحت إشراف الدكتور:

- بودبزة مصطفى

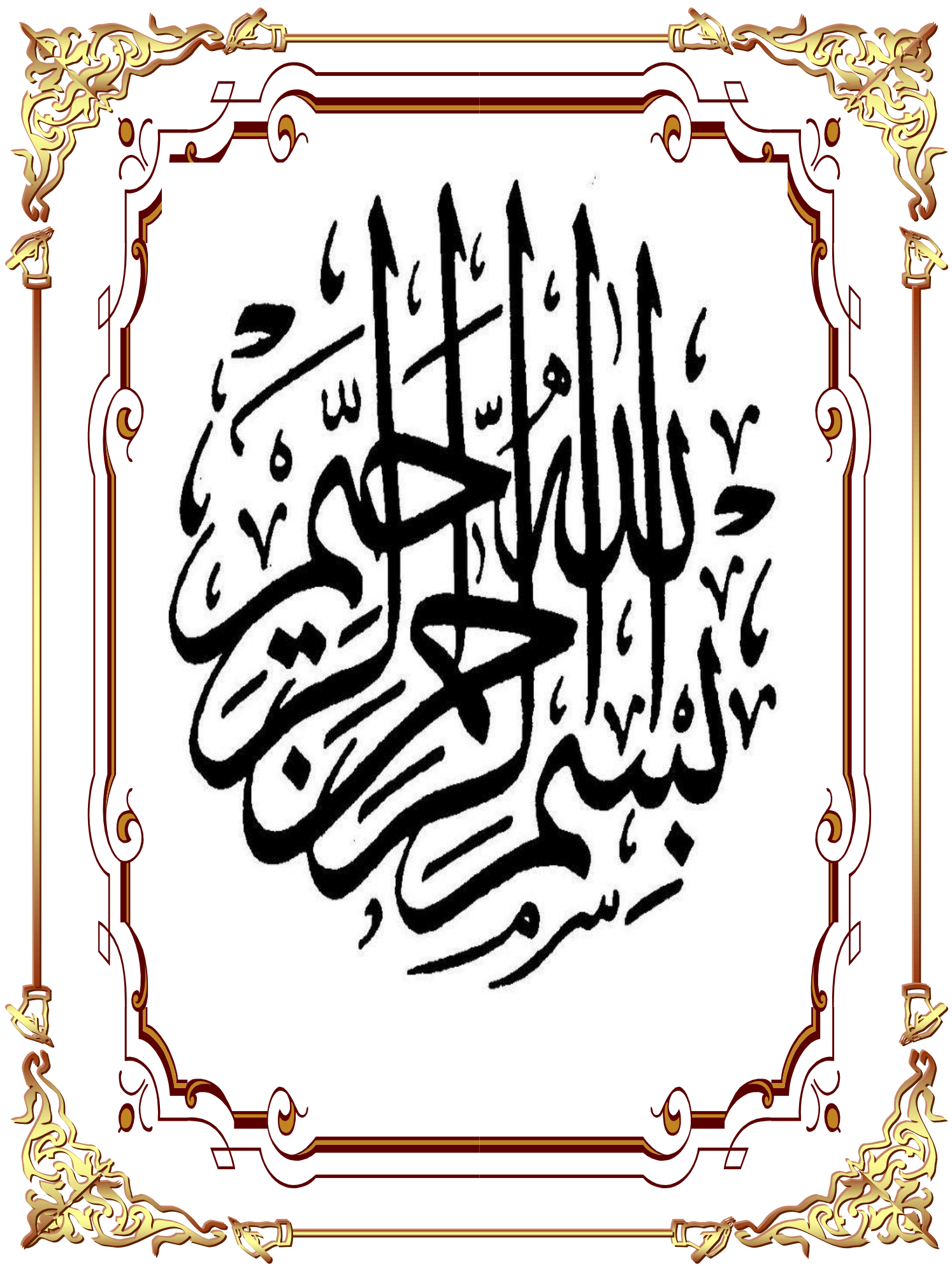
إعداد الطالبين :

- سماحي سمية

- بن علال حنان

السنة الجامعية : 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ



الشكر والتقدير

قل صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس، لم يشكر الناس)

بسم الله وكفى والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى

لله الشكر وحده وعليه الثناء، نحمده وتعالى على التوفيق في إنجاز هذا العمل

لا يسعنا ونحن نضع اللمسات الأخيرة لهذا العمل إلا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الدكتور بودبزة مصطفى الذي أشرف على مسيرة إنجاز هذه الدراسة

بفضل إرشاداته وتوجيهاته

وإلى أساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

نخميس مليانة

كما لا نغوتنا أن نشكر على مدير وتلاميذ مدرسة العربي بوهران (عينة الدراسة)

الذين تجاوبوا معنا.

الإهداء

إلى رمز الحنان وعنوان الأمانة

إلى التي أروضتني من لبنها وغذتني من ضائها

إلى هبة الرب وكمال الود وصفاء القلب

إلى أمي الغالية

إلى الذي يعدح عزما... ويتعد قوة... ويتدفق حلما...

ويغضن كرما... وينساب سماحة... ويتلفظ حلما

إلى أبي العزيز

إلى أختي ليلي حبيبة قلبي... إلى جميع من كانوا سندا لي في الحياة

إخواني... أخواتي... وإلى كل الأهل والأقارب..

كما أهدى هذا العمل إلى أبناء أخواتي وأخواتي

إلى رفيفات الدرب بن علاء حنان وبن شعبان أميرة..

قويدر جلول أكرم وهندة أحمد

سماحة سميرة

الإهداء

هذا العمل المتواضع إلى الذي لكن ينبوع الصفاء ورمز العطاء...

إلى التي حوتني أحشاؤها... وخذاني دمه... واتصلت حياتي بحياتها...

وجعني وإياها روحا واحدة... إلى أمي الحنونّة مباركة

إلى الذي شعبي لأجلي ولأجل راحتي وسعادتي...

إلى الذي لم ينكح على بطفه وحنانه وتواضعه...

فزداني إيمانا بالحياة رافعا من معنوياتي...

إلى الذي لا أتوقف عن حبه والذي العزيز محمد

إلى الكنز الذي لا يفنى...

جميع عائلة (بن علاء) الإخوة والأخوات داعية الله أن يطيل في عمرهم

تمنيّة أن يجعلهم من عبادة الصالحين ...

كما أهدى هذا العمل إلى أبناء إخوتي وأخواتي جميعا...

إلى رفيعة شواربي اليراسي... ساحي سميرة.

بن علاء حنان



قائمة الجداول
والأشكال

قائمة الجداول	
46	1-البرنامج التدريبي
48	2-نموذج لحصة تعليمية
52	3-نتائج الرشاقة الاختبار القبلي والبعدي للجري المتعرج
53	4-نتائج المرونة الاختبار القبلي والبعدي لثني الجذع من الجلوس
قائمة الأشكال	
16	الشكل 1. العلاقة بين عناصر البرنامج
53	الشكل 2. نتائج الرشاقة الاختبار القبلي والبعدي للجري المتعرج
54	الشكل 3. نتائج المرونة الاختبار القبلي والبعدي لثني الجذع من الجلوس

محتوى البحث

محتوى البحث	
	الشكر والتقدير
	الإهداء
	محتويات البحث
	قائمة الجداول والأشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
2	الإشكالية
3	الفرضيات
3	أهمية الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	أسباب اختيار الموضوع
4	مصطلحات الدراسة
7	الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي	
12	تمهيد
13	1- تعريفات
13	2- الأسس العلمية لبناء البرنامج
14	3- مبادئ تصميم البرنامج
14	4- خطوات تصميم البرنامج
16	5- عناصر تصميم البرنامج
16	1.5- أهداف البرنامج
17	2.5- محتوى البرنامج
18	3.5- تقييم البرنامج
19	خلاصة
الفصل الثاني : اللعب	
21	تمهيد
22	1- تعريف اللعب
22	2- النظريات المفسرة للعب
24	3- أهداف اللعب

25	4-وظائف اللعب
25	5-دور اللعب في تكوين الطفل
28	6-الألعاب الشبه رياضية
28	1.6- أهداف الألعاب الشبه رياضية
29	2.6- خصائص الألعاب الشبه رياضية
29	3.6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
29	4.6- كيفية اختيار الألعاب شبه رياضية
29	7-بعض خصائص الطفل في السن (6-9) سنوات
30	8-أهم مميزات الطفل في هذه المرحلة (6-9) سنوات
31	خلاصة
الفصل الثالث : اللياقة البدنية وعناصرها	
33	تمهيد
34	1-مفهوم اللياقة البدنية
34	2-مكونات اللياقة البدنية
35	3-أقسام اللياقة البدنية
35	4-بعض الطرق تنمية اللياقة البدنية
37	5-عناصر اللياقة البدنية
41	خلاصة
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: مدخل تمهيدي للجانب التطبيقي	
44	تمهيد
45	1-الدراسة الاستطلاعية
45	2-المنهج المتبع
45	3-متغيرات الدراسة
47	4-عينة الدراسة
47	5-البرنامج التدريبي
49	6-الأدوات المستعملة
49	7-الاختبارات المستعملة في الدراسة
49	8-الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
50	9-صعوبات الدراسة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
52	1- عرض تحليل النتائج
55	2- مناقشة فرضيات الدراسة
57	الاستنتاجات
58	اقتراحات
60	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق
	الملخص

المقدمة

مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة لكونها تعتني وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى أعداد المواطن الصالح جسمياً، عقلياً، خلقياً وقادراً على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده في عملية التعليم، وتهدف التربية البدنية إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، ورشاقته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها.¹

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية، كما تعتبر منظومة التربية البدنية والرياضية محور بالغ الأهمية من العملية التربوية فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف العلمي. ولذلك نجد أنها تخص مكانه في المنظومة التربوية الشاملة، حيث أن السلطات الوطنية وبكامل أجهزتها المختلفة ساهمت في توطيد أركان هذه المادة، حيث تم تعميم التربية البدنية والرياضية داخل المدارس، وتدعيم الأنشطة الرياضية في الثانويات والجمعيات وتكوين إطارات وتكييف اختصاصاتهم مع طبيعة ومتطلبات كل نوع من الرياضة.

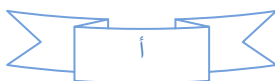
ومن أهم العلوم المتطورة اليوم نجد التربية التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه، فالتربية في المجال الرياضي تعتني بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية الروحية والبدنية، لذا يظهر جلياً الدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية للطفل ضمن نشاطي تماشى واحتياجات التلميذ خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب.

لتحقيق حاجة التلميذ تم إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضة من جهة، ومن جهة تنمية الصفات البدنية، لذا أردنا أن تكون محور دراستنا متمحور حول أثر استخدام الألعاب الصغيرة (الألعاب شبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية في الطور الابتدائي.

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا إلى الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة .

ومنه نتطرق في بحثنا إلى الجانب التمهيدي للبحث الذي يشمل الإشكالية، طرح التساؤلات، الفرضيات المقترحة وأهداف الدراسة ومصطلحات شاملة بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

¹ أمير أنور الخوالي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996، ص 39.



يحتوي بحثنا على بابين، الباب الأول (الجانب النظري)، يحتوي على ثالث فصول.

الفصل الأول بعنوان البرنامج تطرقنا فيه إلى تعريف البرنامج، تعريف التدريب والأسس العلمية لبناء البرنامج، مبادئ وخطوات البرنامج كذلك عناصر وأهداف ومحتوى وتقييم البرنامج.

الفصل الثاني بعنوان اللعب، احتوى هذا الفصل على كل ما يتعلق بـ اللعب من تعريف وأهداف ودور ونظريات مفسرة للعب، كذلك تطرقنا فيه إلى أهداف الألعاب الشبه رياضية وخصائصها وتصنيفاتها ومسئوليات بعض خصائص الطفل في سن (6-9) سنوات وأهم مميزاته في هذه المرحلة.

أما الفصل الثالث فبدوره قد احتوى على مفهوم ومكونات اللياقة البدنية وأقسامها وكذلك بعض طرق تنميتها، وتحدثنا كذلك عن عناصر اللياقة البدنية المستهدفة في البحث (رشاقة ومرونة)

بالنسبة للباب الثاني فقد احتوى على فصلين، الفصل الأول كمدخل تمهيدي للجانب التطبيقي أما الفصل الثاني فهو مناقشة وتحليل النتائج.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية أحد فروع التربية العامة والتي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة. ونتبع في ذلك أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة للتدريس، ولا يمكن حصر أهمية التربية البدنية والرياضية في الجانب الحركي فهي تسعى لتطوير الفرد من الناحية النفسية الاجتماعية والفكرية وفي أي حال من الأحوال لا يمكن تهيمش التوجه الحديث لهذه المادة التربوية التي تسعى إلى تكوين تلاميذ قادرين على ممارسة الحياة اليومية من خلال المحتوى المدرس وهذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاءة بأنواعها ولعل أكثر ما يركز عليه أساتذة المادة هو الكفاءة البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للتلميذ بأداء الأنشطة الرياضية على أكمل وجه. وهذه القدرات لا يمكن الحديث عنها دون التركيز على الصفات البدنية والتي تشمل الرشاقة والمرونة، ولقد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم وعبر العصور باللياقة البدنية، وطرق تطويرها من خلال البحوث العديدة في هذا المجال.

وكما تعتبر الحركة إحدى الميول الفطرية التي يولد بها الطفل وإبقاؤها في مراحل نموه كدافع للاستكشاف فهو كائن نشيط مستكشف ولعل الحركة هي الجزء الأكبر في تعلمه وتطوره وهذا ما يلاحظ من خلال اللعب كالجري، المطاردة، السباحة، السباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط الرياضي التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل.

فألعاب حسب علماء النفس دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار وبصورة مختلفة، له وظيفة تتجلى في إعداد وترتيب الصغار لحياة الكبار وكذا تنمية وظائفهم الجسمية والعقلية والاجتماعية، كما يخفف أيضا من حدة التوتر والقلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل وقد يكون وسيلة لتجديد النشاط والتسليّة والترفيه حيث يشعر بالتعب والإجهاد والملل في العمل.

وإذا ما كان اللعب ضرورة للأطفال لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب البحث عن طرق ووسائل لإشباع رغباتهم وحاجياتهم وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي، الجسمي والنفسي بطريقة منظمة ولهذا يلجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب فردية أو جماعية تكون محببة إلى نفوسهم لما تقوم به من تقريبهم من بعضهم البعض وذلك بممارسة ألعاب تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديه في التدريب لتحسين مهاراته الفنية و قدراته الحركية والبدنية.

ومن هنا تبادر إلى أذهاننا طرح إشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في التساؤل التالي:

هل للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ في مرحلة الطفولة المتوسطة

(6-8 سنوات)؟

التساؤلات الفرعية:

وتطرقنا من التساؤل السابق إلى التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة لدى عينة البحث؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة لدى عينة البحث؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة) لدى تلاميذ الطور الأول ابتدائي (6-8 سنوات).

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة لدى عينة البحث؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة لدى عينة البحث؟

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة في إظهار إن واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية له دور في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الأول ابتدائي (طفولة متوسطة 6-8 سنوات) نظرا لكونها وسيلة لتنمية مختلف الصفات سواء بدنية، عقلية أو نفسية.

وكذلك للتركيز على الدور الأساسي للألعاب الشبه رياضية في تحسين عناصر اللياقة البدنية في حياة الطفل وأهميتها البالغة في ضمان حياة صحية نظرا للتطور التكنولوجي الذي اثر على حركته نظرا لتوجهه نحو الألعاب الالكترونية لذا أردنا من خلال بحثنا هذا تصحيح التوجه فحسب " هوبرت hobert " (أن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه).

كما أن اللعب وسيلة لتحقيق التنمية مهما تعددت أنواعه فهو له أهمية بالغة في حياة الطفل (متطلبات نموه) خاصة مرحلة التدريس إضافة إلى التدريب و إثراء المجال المعرفي و العلم بمواضيع تدرس كل من اللعب و الطفولة المتوسطة و كذا القدرات الحركية.

أهداف الدراسة:

يهدف بحثنا هذا وحسب رأينا الخاص إلى النقاط التالية :

- إظهار الدور الفعال الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في حياة تلاميذ الطور الأول ابتدائي من تنمية متكاملة من جميع الجوانب خاصة الجانب المتعلق بالصفات البدنية لهم.
- معرفة المتطلبات الخاصة بمرحلة الطفولة المتوسطة.
- اللعبروري كوسيلة لتحقيق التنمية و التطور مهما تعددت أنواعه كونه وسيلة تربية و طريقة بيداغوجية في تحسين القدرات الحركية للأطفال في مرحلة من 06 إلى 08 سنوات المتميزة باستعدادات بدنية، حركية و نفسية قابلة للنمو و التطور.
- تسليط الضوء على دور الألعاب الشبه رياضية في تغيير السلوكيات و الأداء الحركي لدى الأطفال.

أسباب اختيار الموضوع:

1 أسباب ذاتية:

من خلال دراستنا لاحظنا غياب كل من أستاذ التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي رغم تواجد الحصة المقررة وزاريا إضافة إلى احتكار الأساتذة للحصة و تحويلها إلى حصص دعم لمواد أخرى.

2 أسباب علمية:

غياب الوعي العلمي حول هذا الجانب في البلدان العربية بصفة عامة و في الجزائر بصفة خاصة نقص الدراسات و البحوث التي تتناول هذا الموضوع إضافة إلى أسباب أخرى كحرص الأولياء على الجانب العلمي لأبنائهم و إهمالهم للجانب الجسمي و الحركي للطفل و حرمانه من الحركة و اللعب.

مصطلحات الدراسة:

3 الألعاب الشبه رياضية:

لغة: هي التحفيزة التحضير.¹

التعريف الاصطلاحي:

هي عبارة عن ألعاب مصغرة منظمة تنظيما بسيطا، سهلة الأداء ولا تحتاج مهرة حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات، ولكن يمكن للمربي أو المدرب وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم

¹Rochure ,Revue de cecomite ,Federation 4eme, cansdeh ,B Alger ,1986 ,P 26

والأهداف المراد تحقيقها ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد و دقيق.²

التعريف الإجرائي:

هي ألعاب بسيطة التنظيم كيفية غير مقيدة بقوانين سهلة الأداء مع أو بدون أدوات وهي مناسبة لمختلف الأعمار خاصة مرحلة الطفولة.

4 الصفات البدنية:

لغة: التعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان

التعريف الاصطلاحي:

تعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج" كما أنها "القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً".³

التعريف الإجرائي :

هي الاختيارات المنجزة للقدرات الحركية البدنية للفكر وتشمل صفتي الرشاقة والمرونة في دراستنا هذه القدرات الحركية للصفات البدنية.

5 الطفولة المتوسطة:

لغة: الطفولة: من الطفل وهي حالة الطفل .

المتوسطة: من الوسط أي بمعنى المعتدل أو متوسط عدة أعداد أو قيم، حاصل قسمة مجموع هذه الأعداد بعدها.⁴

التعريف الاصطلاحي:

تسمى هذه المرحلة بمرحلة الطفولة الهادئة وذلك لانخفاض معدل سرعة النمو الجسمي مقارنة بالمرحلة السابقة والمراهقة وتزيد نسبة النشاط الحركي وتزداد قدرة الطفل على السيطرة على العضلات الدقيقة كعضلات الأصابع في حين العظام تبقى لينة ومرنة وهي المرحلة التي يتمكن الطفل خلالها من صقل مهاراته اليدوية والجسمية والحركية والسيطرة على القفز والتسلق والجري والتوازن في ركوب الدراجة ولعب الكرة.⁵

² فرج البين وديع، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، المعارف الإسكندرية، 2002، ص26.

³ www.bdnicom/?p=327K محمد أبو عودة، الصفات البدنية.

⁴ يوسف محمد الباقي، قموس الطلاب، ط1، دار الفكر والنشر والتوزيع، بيروت لبنان، 2003.

⁵ جعفر محمد عبد الله أبو ، علم النفس النمو، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، ليبيا، 215، ص94، 96.

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة الممتدة من 6 إلى 9 سنوات تتميز هذه المرحلة بنمو جسمي بطيء نوعا ما مقارنة بالنشاط الحركي للطفل وهي الفترة التي يتمكن الطفل خلالها من السيطرة على حركاته وسرعة تعلمه وإتقانه لها وهي المرحلة الأنسب لتنمية عناصر لياقته البدنية وقدراته الحركية المتوافقة مع مطالب نموه.

6 المرونة:

لغة: مرن أي بمعنى اللين في الصلابة.⁶

التعريف الاصطلاحي:

قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة.⁷

التعريف الإجرائي:

هي قدرة الفرد على أداء الحركة بأريحية ومدى واسع.

7 الرشاقة:

لغة : رشق، حسن قدرة الخفة والمرونة في تنفيذ العمل.⁸

التعريف الاصطلاحي :

القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الأرض أو في الهواء أو في الماء في إيقاع سليم.⁹

التعريف الإجرائي:

قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن كذلك تغيير الاتجاه.

⁶يوسف محمد الباقي، مرجع سابق، ص630.

مالك راسم محمد عباس، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية/ خضروي، جامعة النجاح الوطني، كلية الدراسات العليا، 2013، ص7.

⁸يوسف محمد الباقي، مرجع سابق، ص284.

⁹مالك راسم محمد عباس، نفس المرجع السابق ص8

الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة (المرتبطة) عنصر ضروري في أي دراسة فهي الدليل على أن دراستنا هذه ليست قائمة من العدم وإنما هي دراسة مستندة على خصائص العلم التراكمية، ولقد استندنا في دراستنا على مجموعة من الدراسات نذكر منها:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية ودورها في تحسين القدرات الحركية لدى أطفال الروضة (3-5 سنوات من إعداد بوتريعة مفيدة وهيدور صبرينة لنيل شهادة الليسانس).
الهدف من الدراسة: إظهار الدور الايجابي الذي تشغله الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الحركية وكذا تنمية الجانب الحسي حركي و الاجتماعي لدى أطفال الروضة.
المنهج المتبع: اختارت الطالبتان المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية في البحوث الاجتماعية.

أداة البحث: تم استخدام الاستبيان كونه انجح الطرق في التحقق حول الرأي العام.

عينة البحث: عينة قصدية تمثلت في 12 مربي على مستوى الروضة بكل من خميس مليانة ومليانة.

الوسائل الإحصائية: تمثلت في استخدامهم التحليل الإحصائي لتحويل البيانات من أرقام إلى نسب المئوية.

نتائج الدراسة: تم التوصل إلى أن للعب الشبه رياضي دور ايجابي في تحسين القدرات الحركية للطفل كما يعمل على تكوين حركات أولية تؤدي إلى اكتساب صفات حركية وقدرات مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: دور الألعاب الصغيرة في تنمية الجانب الحسي حركي لدى تلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة من إعداد الطالبين بلعيددي جمال وحاج صدوق عبد الرحمان لنيل شهادة الليسانس.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية في البحوث الاجتماعية.

أداة البحث: تم استخدام الاستبيان كونه انجح الطرق في التحقق حول الرأي العام.

عينة البحث: إن العينة مختارة عشوائيا من مجتمع البحث الأصلي.

الوسائل الإحصائية: التحليل الإحصائي لتحويل البيانات من أرقام إلى نسب مئوية.

نتائج الدراسة: إن للألعاب الشبه رياضية دورا في تحسين السلوك الحسي للطفل ويكون لديه خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية من خلال تنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي من 15 إلى 17 سنة من إعداد بوعيشاوي إبراهيم، خولاني عبد الرزاق وعيلان سمير لنيل شهادة الليسانس. المنهج المتبع: هو المنهج الوصفي المعتمد على وصف الظواهر و الأحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق و المعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع. أداة البحث: تم استخدام الاستبيان لتجميع البيانات المرتبطة بالموضوع. عينة البحث: عينة عشوائية تتكون من 60 تلميذ.

الوسائل الإحصائية: استخدم التحليل الإحصائي لتحويل القيم إلى نسب مئوية سهلة التحليل والمناقشة . نتائج الدراسة: تبين من خلال هذه الدراسة أهمية استخدام الألعاب الشبه الرياضة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كونها تحسن المهارات الحركية للتلاميذ فهي تحفزهم نحو الممارسة الرياضية وترفه عنهم كما أنها متكيفة عند غياب الإمكانيات فهي تطور قدرات التلميذ وتحسن أداءه بصفة عامة وكذا مهاراته الحركية بصفة خاصة. الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة: دور الألعاب الصغيرة في تنمية الجانب الحسي حركي لدى تلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة من إعداد الطالبين بلعدي جمال وحاج صدوق عبد الرحمان لنيل شهادة الليسانس. المنهج المتبع: المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية في البحوث الاجتماعية. أداة البحث: تم استخدام الاستبيان كونه انجح الطرق في التحقق حول الرأي العام. عينة البحث: إن العينة مختارة عشوائيا من مجتمع البحث الأصلي. الوسائل الإحصائية: التحليل الإحصائي لتحويل البيانات من أرقام إلى نسب مئوية. نتائج الدراسة: إن للألعاب الشبه رياضية دورا في تحسين السلوك الحسي للطفل ويكون لديه خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية من خلال تنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة: الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي من 15 إلى 17 سنة من إعداد بوعيشاوي إبراهيم، خولاني عبد الرزاق وعيلان سمير لنيل شهادة الليسانس. المنهج المتبع: هو المنهج الوصفي المعتمد على وصف الظواهر والأحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع. أداة البحث: تم استخدام الاستبيان لتجميع البيانات المرتبطة بالموضوع. عينة البحث: عينة عشوائية تتكون من 60 تلميذ. الوسائل الإحصائية: استخدم التحليل الإحصائي لتحويل القيم إلى نسب مئوية سهلة التحليل والمناقشة. نتائج الدراسة: تبين من خلال هذه الدراسة أهمية استخدام الألعاب الشبه الرياضة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كونها تحسن المهارات الحركية للتلاميذ فهي تحفزهم نحو الممارسة الرياضية وترفع عنهم كما أنها متكيفة عند غياب الإمكانيات فهي تطور قدرات التلميذ وتحسن أداءه بصفة عامة وكذا مهاراته الحركية بصفة خاصة.

الفصل الأول:

البرنامج التدريبي

تمهيد:

لقد كرم الله الإنسان بجسد سهل الاستخدام رغم تعقد الحركات والتمارين الرياضية التي يقوم بها، حيث يعتبر التدريب حاجة أساسية في وقتنا الحالي، فالتمارين التي يحتويها تسمح للجسم الإنساني بالأداء الوظيفي الأمثل للأعضاء كالعضلات، العظام، الجهاز الدوري وغيرها حتى لا يمرض الجسد ويضعف بل وحتى تزيد طاقته وفعاليته الحركية، ولهذا تم التطرق إلى فكرة التنظيم لهذه الأخيرة فيما يسمى بالبرامج التدريبية.

1-تعريفات:

1 1 تعريف البرنامج:

هي مجموعة من الأنشطة المتخصصة والمقصودة والموجهة والتي تدخل ضمن الحركة التي ينظمها الطفل أو يتم تنظيمها له في المواقف التعليمية في الأنشطة داخل المدرسة أو خارجها، حيث يتعلم الطفل من خلالها كيف يتحكم في تحريك جسمه بالتماشي مع مراحل التطور الحركي والنمو الجسماني التي يمر بها الطفل أثناء تعلمه، كما أنها تساهم في تنشيط النمو لأنماط الحركة للطفل، بجانب اكتسابه اللياقة البدنية العامة والصحة والقوام الجيد، لذا يجب أن نبدأ بالتربية الحركية للطفل مبكراً.¹

ويمكن تعريف البرنامج بأنه : الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.²

1-2- تعريف التدريب:

هو مجموعة من الفعاليات الرياضية المنتظمة تستغرق وقتاً طويلاً من أجل التقدم والتطور بشكل متدرج وتعمل على تحسين الوظائف الخاصة بالفرد واللعب، وهو أيضاً جميع الفعاليات المنتظمة والمقننة التي تستخدم لتحسين وثبات الانجاز.

كما قال (هارة) هو إعداد الرياضي للوصول إلى أفضل مستوى في الانجاز، أي إعداد الرياضي من النواحي البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية والخطية والمهارية عن طريق استخدام التمارين الرياضية. وكذلك هو عملية منظمة وتستند على النواحي العلمية والنفسية التي ترتبط بالمستوى الرياضي.³

1-3- تعريف البرنامج الرياضي :

هو احد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.⁴

2-الأسس العلمية لبناء البرنامج:

هناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص نمو اللاعبين .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.

¹ عفاف عثمان عثمان مصطفى، الحركة هي مفتاح التعلم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011، ص134

² مفتي إبراهيم حماد، موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ج1 البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ص260

³ www.sport.ta4a.us

⁴ علي بيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003، ص102

- تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم و الكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.⁵

3- مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها أثناء عملية تصميم البرنامج وهي:

- الاعتماد على مربين متخصصين.
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله (العمر والقدرات).
- التنوع في المحتوى.
- أن تراعي نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- إن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها.
- إن يتماشى مع الإمكانيات والوقت المتاح.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.⁶

4- خطوات تصميم البرنامج:

تتضمن خطوات إعداد البرنامج ما يلي:

- تحديد أهداف البرنامج المراد تنفيذه بدقة ووضوح
- تحديد عدد المشاركين في البرنامج وشروط إجرائه، وهذا يرتبط تماما بالمساحات الخالية التي يتم تنفيذ البرنامج فيها.

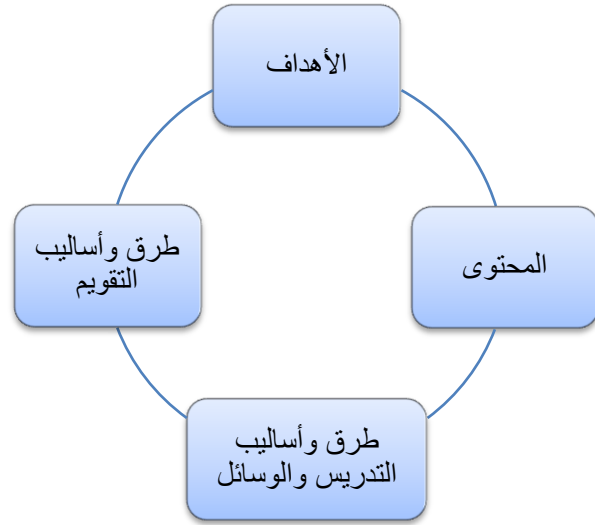
⁵ نفس المرجع السابق، ص102
⁶ شرف عبد الحميد، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص55

- توفير الأدوات اللازمة، أو اختيار الألعاب والمسابقات طبقاً للأدوات المتوفرة، مع العلم بأنه يختل برنامج اللعب بسبب انعدام الأدوات اللازمة وتبديلها بأخرى غير مناسبة، وتحتاج الألعاب والمسابقات إلى أعلام وأشرطة ملونة ومختلف أحجام الكرات والأطواق وحبال الوثب والخ ... والأفضل أن تكون الأدوات ذات ألوان زاهية.
- الأخذ بعين الاعتبار عند إجراء وتنفيذ البرنامج، فحالة الطقس تؤثر في اختيار محتوى كل لعبة ومسابقة
- اختيار محتوى البرنامج من ألعاب ومسابقات ترتبط بأهداف البرنامج وان تكون مناسبة للمرحلة السنوية بخصائصها المختلفة من حيث النمو والاستعدادات البدنية والحركية.
- إعداد المكان لجراء وتنفيذ البرنامج طبقاً لمحتوى البرنامج وتحتوى كل لعبة ومسابقة، فاللعب في الهواء الطلق يحتاج إلى إعداد مختلف عن ذلك الذي ينفذ في صالات مغطاة، وعلى المشرف قبل تنفيذ البرنامج أن يتعرف مسبقاً بشكل جيد على المكان وان يضع الحدود الزمنية المناسبة للعب.
- تخطيط مكان تنفيذ اللعب (الساحة)، بحث بينى البرنامج وفقاً للمكان حتى يسهل تنفيذه.
- وضع الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج في مكان قريب ومراعاة توزيع الأدوات على المشاركين أو وضعها أثناء شرح الألعاب والمسابقات.
- تنظيم المشاركين في اللعب وتوزيعهم عند شرح اللعبة أو المسابقة بحيث يرون المشرف ويسمعون حديثه بشكل جيد، ولا يجب عند شرح اللعبة أو المسابقة أن يواجه الأطفال أو المشاركين الشمس أو النوافذ الزجاجية، كما عليه اتخاذ مكان يسمح برؤية كافة المشاركين ومراقبة سلوكهم.
- شرح اللعبة أو المسابقة، فهو معيار رئيسي في تنفيذ ناجح وذلك بشرح القواعد، طريقة الأداء كل باختصار ومنطقية وتسلسل، فيتضمن الخطوات التالية:
 - 1- اسم اللعبة أو المسابقة.
 - 2- الهدف من اللعبة أو المسابقة.
 - 3- دور المشاركين في اللعب وأماكن وقوفهم.
 - 4- كيفية تنفيذ اللعبة أو المسابقة.
 - 5- القواعد الواجب مراعاتها لضمان تحقيق اللعبة أو المسابقة لأهدافها.
 - 6- طريقة تحديد الفائز إذا هدفت اللعبة أو المسابقة إلى ذلك.
 - 7- اختيار اللاعب الرئيسي لكل لعبة الذي له تأثير تربوي في الأطفال، ومن المستحسن أن يتبادل هذا الدور أكبر عدد ممكن من الأطفال المشاركين في اللعب.

- 8- توزيع المشاركين في اللعب إلى مجموعات (إذا كانت اللعبة تتطلب ذلك كألعاب التعارف مثلا، وفي هذه الحالات التي يجب فيها تشكيل فرق متساوية القوة)، لذلك يجب على المشرف أو المعلم مراعاة ذلك.
- 9- وينصح بضرورة تواجد طبيب أطفال لتوفير الأمان للمشاركين بالبرنامج.⁷

5- عناصر بناء البرنامج:

- تحديد الهدف من البرنامج.
 - وضع المحتوى وتنظيمه وكيفية تقديمه وما يتطلبه من إمكانيات التنفيذ.
 - طرق وأساليب التدريس.
 - طرق وأساليب التقويم.
- وجميع هذه العناصر تؤثر في بعضها وتتفاعل في علاقة ديناميكية مستمرة. وتتضح هذه العلاقة من الشكل الآتي:⁸



الشكل رقم(01): علاقة عناصر البرنامج

5-1- أهداف البرنامج:

- تشجيع المبادرة والايجابية في الأطفال بحكم تعرضهم في التربية الحركية لمواقف تبدأ من واقعهم وقدراتهم وتحفزهم علي التعلم.
- تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقتها فيها ومادام هو ينمو ويقوم نموه وفق قدراته وإمكانياته بصرف النظر عما يبلغه الآخرون.

⁷ليلي عبد العزيز زهران، عاصم صابر راشد، اللعب التربوي للاطفال المقومات النظرية والتطبيقية، دار زهران للنشر والتوزيع، ص 131

⁸عفاف عثمان عثمان مصطفى، مرجع سابق، ص 136

- التقليل من احتمال وقوع الحوادث والإصابات نتيجة ممارستهم لأنشطة التربية البدنية والرياضة من خلال التربية الحركية.

- تنمية قدرة الطفل كعضو في مجموعة والتفكير السليم وحل المشكلات والحكم علي نفسه وتقويم نشاطه.
ويرى الدكتور عبد العزيز عبد الكريم المصطفي إن أهداف التربية الحركية تنقسم إلي هدفين أهداف رئيسية صحية وأهداف اجتماعية وانفعالية أولا الأهداف الرئيسية وهي:
- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي, وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.

- تنمية وتطوير الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في:
* الوعي بالجسم Body Awareness : معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
* الوعي المكاني Spatial Awareness : معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
* الوعي الإتجاهي Directional Awareness : معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).⁹

2.5- محتوى البرنامج:

- تمارين إحماء وتدفئة لإعداد اللاعبين عضويا ونفسيا لممارسة التدريب على محتوى الوحدة التدريبية.
- تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة (يذكر هنا العناصر المطلوب تمييزها وتطويرها لخدمة الأداء المهاري).
- المهارات الأساسية للنشاط المختار (يذكر هنا المهارات تفصيلا).
- المهارات الخطئية (يذكر هنا النواحي الخطئية المطلوب تمييزها).
- وكذلك النواحي النفسية والذهنية والصفات الإرادية.¹⁰
- الحرية الفردية في الاعتماد على النفس والاستقلالية في التفكير.
- التعامل مع الطفل بصفة كلية من جميع النواحي نظرا لتفاعلها مع بعضها.
- الفروق الفردية فالأطفال يختلفون في درجة نضجهم.
- الاعتماد الذات فسح المجال له لحل المشكلات بالاعتماد على قدراته وتفكيره الشخصي وعلى تكيف طاقاته البدنية والحركية.
- استخدام إدراك الطفل لما حوله وبداخله بالحواس وإدراك عوامل نجاحه أو فشله.

⁹www.bayt.com

¹⁰شرف عبد الحميد، مرجع سابق، ص113

- الإبداع بتركه يكتشف ويتقن مهارات حركية أو حتى يصممها من وحي تفكيره.¹¹

3.5- تقويم البرنامج:

يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء المهارية أو الخططية...إلخ. وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، حيث يستنتج من هذا التقويم عددا من الاستنتاجات المحددة يستخدمها المدرب في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج الموضوع لتحقيق أفضل النتائج، بالإضافة إلى ضرورة استخدام المدرب لنتائج التقويم في وضع الحوافز التربوية للاعبين تسهم في زيادة دوافع التدريب والمنافسة لديهم.¹²

¹¹ عفاف عثمان عثمان مصطفى، مرجع سابق، ص137
¹² علي بيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003، ص104

خلاصة:

مما سبق يتضح لنا أن للبرنامج التدريبي أهمية بالغة في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية وحتى القدرات النفسية، العقلية والاجتماعية لكل ممارس وبالتالي زيادة الفعالية في الأداء الحركي ومما لا شك فيه أن البرنامج التدريبي المبني على أهداف محددة وبطريقة صحيحة من حيث المحتوى والتقويم وغيرها من النقاط السالفة الذكر يساعد على الارتقاء بأطفالنا نحو حياة صحية أكثر.

الفصل الثاني

اللعب

تمهيد:

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

1- تعريف اللعب:

هناك عدة تعريفات للعب مختلفة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها".¹

أما حسن علاوة فيعرفه بأنه "النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمنتبغ لنمو الأطفال يلاحظ دور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو".²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا أنه يلعب لأن هذا يسره، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.³ أما 'اوليفر كامبل' يقول مم لاشك فيه لأنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة متكاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.⁴

2 النظريات المفسرة للعب:

لقد شغلت ظاهرة اللعب عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة، فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات، ومن أهم هذه النظريات هي:

2-1- نظرية الطاقة الزائدة لكل من شيلر و سبنسر:

تتلخص هذه النظرية في أن لعب أي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عما يحتاجه لعمليات النمو وهو صغير أو كالكبير وهو كبير، وخلصا من أنه توفر للكائن الحي طاقة تزيد عن حاجته، استخدمها في اللعب، ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير اللعب السبب الذي دفع الكائن الحي للعب، ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا: لماذا يفسر شيلر و سبنسر في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرسمي الذي يدل فيه كل جهد.

وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.⁵

¹ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم، الكويت، 1986 ص:09

² محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983، ص:09

³ B.R ALbermons .manuel de psychologie de sport .vigot 1981.p43

⁴ Oliver camulle .votre enfant et ses loisirs paris.1973 ,p31

⁵فاضل حنا، اللعب عند الأطفال، ط1، دار المشرق، مغرب، سوريا 1999، ص161

2-2- نظرية التلخيص (Stanley Holl):

تقول هذه النظرية أن الطفل يتطور لعبه حيث يشابه هذا التطور نفس التطور الذي مر به أجداده منذ بدء الخليفة، فنجد الطفل يرقى بلعبه تدريجيا ففي البداية يكون فرديا ثم يتطور ليكون جماعيا ويتطور اللعب الجماعي ليكون جماعي تعاوني، ويتطور تعاوني تنافسي اعترافا منهم بقوة الجماعة وحب الانتماء لها. ولكن تعرض إليها بعض العلماء أخذ عليها أن هذه النظرية تعرضت لنوع واحد من اللعب وهو تلخيص الحياة الاجتماعية فقط ولم تتعرض للألعاب الحاضر أن هناك ألعاب ليس لها علاقة بالماضي مثلا، وأن هناك ألعاب يمارسها الصغار والكبار في النفس الوقت إذن أي التلخيص هنا.⁶ إن مؤيدي نظرية ستانلي أن لعب الأطفال إنما هو تعبير لغرائزهم، إنما يعود أصلا إلى الدوافع الموروثة من الأجداد الأولين، والتي تتمثل في السلوك البدائي لأجدادنا أثناء الأحقاب الأولى للتطور العقلي للجنس البشري.⁷

2-3- نظرية الإعداد للمستقبل (Carl Gross):

يرى واضع هذه النظرية أن للعب للكائن الحي هو عبارة وظيفة بيولوجية، فاللعب يمرن الأعضاء، وبذلك يستطيع الطفل السيطرة عليها وأن يستعملها استعمالا حرا في المستقبل، فاللعب أعداد للكائن الحي كي يعمل في المستقبل الأعمال الجادة، ومثالثنا على ذلك الحملان في لعبها إنما هو تمرين على القيام بالتناطح الذي في المستقبل والدفاع عن النفس، وكذلك القطط التي يطارد بعضها بعضا أثناء اللعب فهي تقوم بحركات تشبه الحركات التي تقوم بها في المستقبل بقصد الحصول على الطعام ومطاردة الفريسة، والطفلة تستعد بشكل لاشعوري لتقوم بدور الأم حين تضع لعبتها وتهديتها كي تنام، وهكذا مصدر اللعب هو الغرائز التي تمثل الآليات البيولوجية.⁸

ولقد أكدت وجهة النظر البيولوجية هذه كثير من العلماء مع إجراء تعديلات طفيفة عليها ومما يثبت صحة هذه النظرية من الأدلة أن اللعب يأخذ شكلا خاصا عند كل نوع من أنواع الحيوانات ولو أن اللعب كان مجرد تخلص من الطاقة الزائدة لجأت الحركات بصورة عشوائية عند الحيوانات جميعها، ونرى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره للعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيدا وأعماله في المستقبل أكثر أهمية، ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه، كما ترى هذه النظرية أن اللعب من خصائص الحيوان الراقى بينما الكائنات الحية غير الراقية لا تلعب، فالحيوانات الراقية تولد غير مكتملة النمو وعير قادرة على مواجهة صعوبات الحياة بنفسها من دون مساعدة كبارها بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد بالغة مكتملة النمو تقريبا وتكون مستقلة عن كبارها وهذا يعفيها عن اللعب.⁹

⁶ محمد إبراهيم عبد المجيد، تعلم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 49

⁷ محمد إبراهيم عبد المجيد، المرجع نفسه، ص 49

⁸ فاضل حنا، مرجع سابق، ص 164

⁹ أحمد بلقيس توفيق مرعي، المسيرة في سيكولوجية اللعب، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1982، ص 27

2-4- نظرية فروبي:

وتعتبر من النظريات الهامة في اللعب حيث يرى فروبي دان اللعب وسيلة لتحقيق أمنيات الأطفال وكذلك التحكم في الأحداث الصادمة، كما أنه يرى عكس اللعب ما هو ليس جاد، كما أن الأطفال يكررون كل شيء ولديهم انطبعا قويا في حياتهم الواقية، هم يتحررون من القوة ضحاياها، فهناك اتفاق على أن اللعب له أهمية عظيمة في تعليم الأطفال ونموهم، وفي النهاية أقول النظريات السابقة تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته وكلها تتكامل فهي كلها مجتمعة تعبر عن مفهوم اللعب فنجد أن كل نظرية من النظريات السابقة فلا يمكن إنكار أن الميل إلى اللعب قوي وطبيعي وتلقائي، وهو بهذه الفئات أصبح الوسائل الفعالة المستخدمة في العملية التربوية، ولا يمكن لأي مدرس أو ولي أمر أن يتجاهل هذه الحقيقة بل يجب استغلال هذا الميل الفطري في مساعدة الطفل على النمو الصحيح باختيار وانتقاء النوع المناسب من أنواع اللعب لمرحلة النمو التي يجتازها الطفل وتقديمه في جو تربوي اجتماعي الشكل نظيف تحت إشراف قياد حكيمة واعية ومتفهمة وخذا يتطلب أمرين هما: -تفهم طبيعة النمو كعملية بيولوجية نفسية.

- تفهم اللعب وأصوله وقواعده وطرق تدريبيه أو تعليمه وبمراعاة الأمور يمكن تقديم النوع المناسب للمرحلة السنوية المطلوبة ثم اختيار الطريقة المناسبة التي تتماشى مع هذا اللون من النشاط وفي نفس الوقت متلائم مع هذه المرحلة من النمو هذا كما يراه الدكتور عبد الحميد شرف.¹⁰

3 أهداف اللعب:

- للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن أجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس عل التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل
- يعلم الطفل أشاي جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل في حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالا للتمرين عضلاته كما في العاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر الطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي الطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.

¹⁰محمد إبراهيم عبد المجيد، مرجع سابق ص50

- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.¹¹

4- وظائف اللعب:

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

-اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.

- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.

- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحميها.¹²

وبهذا نقول أن اللعب النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول بخاطره حتى الوصول إلى مرحلة الإبداع، فالعب حاجة ضرورية لكل شخص، وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

5- دور اللعب في تكوين الأطفال:

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

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

5-1- الجانب الاجتماعي:

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا وارتزائها عاطفيا وانفعاليا، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة الأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي. والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء، ولكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ عهده في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني.¹³

¹¹ عثمان عرفان مصطلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995 ص4.

¹² علي عبد الواحد وافي، عوامل التربية في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي. دار النهضة للطبع والنشر، بدون سنة، ص 119، 120.

¹³ عمر محمد التومي الشيباني، تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981، ص 274.

5-2- الجانب النفسي:

الطفل كأبي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، أن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباهاً وأكبر تطوعاً واستعداداً للعمل، وكذلك فإن العمل يطور الجدية، الإرادة، وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية.

"إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى.¹⁴

(كما يقول 'مارداكا-P.MARDAGA' فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة)¹⁵

5-3- الجانب الحركي والنفسي الحركي:

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة، تنسيق، توازن) والتي هي دائماً مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الانجاز وقليلة التحفيز، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته.¹⁶

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

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

¹⁴ محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، طبعة 6، دار المعارف، القاهرة، 1986، ص 120
ج.موزافة. م. بن زيادة، أثر اللعب في الروضة على التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الأولى، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف الأستاذ، بن التومي

¹⁵ عبد الناصر 1993، ص 46

¹⁶ مجلة التربية، العدد 66 سنة 1984، ص 52

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

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كنتيجة للمهارة الحركية واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات.¹⁷

5-4- الجانب البدني:

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فالعاب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتوضح أهمية اللعب في النمو الجسمي.¹⁸

5-5- الجانب الأخلاقي:

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم في تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي تترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار، وأثناء اللعب يرفضون أدنى غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة.¹⁹

5-6- الجانب العقلي:

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

5-7- الجانب العلاجي:

العلاج باللعب من طرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسيا حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريقة كل من فرويد واتباعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى الأطفال ويرى **كلاين** أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها.²⁰

سفاي أحمد، مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئي كرة اليد (9-12) سنة، رسالة نيل شهادة الماستر تحت إشراف الأستاذ مراد خليل، سنة 2017، ص 26.

¹⁸ سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك، تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة، 1983، ص 47

¹⁹ سوزانا ميلر، سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987، ص 167

²⁰ الو بلنيسكايا، مدخل إلى علم النفس، ترجمة بدر الدين عامر، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي، دمشق، 1980، ص 164

6- الألعاب شبه الرياضية:

تعتبر الألعاب الشبه الرياضية وسيلة تربوية فعالة، من خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم الألعاب الجماعية أو الفردية بصفقتها العامة.

وتدرج الألعاب الشبه رياضية في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات روح الإبداع في جو من الانبساط والترفيه، إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية انجاز المهارات الحركية، فهي تمكن الطفل من السيطرة على اللعب أو المهارة الحركية المتعلمة.²¹

6-1- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

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

6-1-1- المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:

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

6-1-2- المرحلة الرئيسية:

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

6-1-3- المرحلة النهائية:

وتستعمل في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد التربية البدنية والرياضية.²²

²¹سوزانا ميلر، مرجع سابق ص 192

²² Chachoua Brahim, Meseausi, Braham, Bentaha Sid-Ahmed: Mémoire, Etude comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui. F. Juin 1991. P38 .

6-2- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة لأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.²³

6-3- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

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

6-3-1- ألعاب جد نشيطة:

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

6-3-2- ألعاب ذات شدة ضعيفة:

وتصنف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام وفردى ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذ استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

6-3-3- ألعاب ترويحية تثقيفية:

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.²⁴

6-4- كيفية اختيار الألعاب الشبه رياضية:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.²⁵

7- بعض خصائص الطفل في السن (6-9)سنوات:

الغرض في هذا الجزء النظري هو جعل المعلم يتساءل عن الرغبات الحقيقية لتلاميذه في هذه السن مع مراعاة الميول والحاجات التي تمثل عند الطفل جانبا آخر من الدوافع والتحفيز الذي يجب أن يصاحب وينشط كل حصص التربية البدنية والرياضية.²⁶

بلعيد جمال، حاج صدوق عبد الرحمان، دور الألعاب الصغيرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف الأستاذة خلود غنية، سنة 2011، ص 32
²⁴ بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون، أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الجماعية، تحت إشراف الأستاذة عمارة مسعود، دورة جوان، ص 22
²⁵ بلعيد جمال، حاج صدوق عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 34.
²⁶

8- أهم مميزات الطفل في هذه المرحلة (6-9)سنوات:

8-1- الناحية الحركية:

- استقامة الجسم ضعيفة وبنيته مازالت هشة.
- تطور التحكم في جسمه وحركاته من حيث الكم والآلية.
- يبقى التعب ينال منه بسرعة ويسترجع قواه بسرعة أيضا.
- ضعف الجهاز العضلي يبقى سببا إضافيا و محتملا للحوادث خاصة على مستوى المفاصل (المرفق والركبة على الخصوص).
- ضيق القفص الصدري.
- التنوع في النشاطات الحركية ضروري توسيعا للتجارب الحركية لديه.

8-2- الناحية النفسية:

- مازال عنصر الملل يسيطر عليه، فينبغي عدم الإطالة في ممارسة نفس النشاط، و إشباع رغبته في التنوع.- مازال مزاجه متقلبا (سريع الغضب، سريع الفرح).
- تبدأ نزعة العدوانية في الاختفاء نوعا ما.

8-3- الناحية الاجتماعية:

- يميل للعب الجماعي الذي يتماشى وذوقه.
- هشاشة في الروابط الجماعية (تتكون و تذوب بسرعة).
- البحث عن إثبات الذات ضمن الجماعة (كثرة النزاعات).
- يجب تجاوز بصفة سريعة مرحلة الذاتية (الأنانية) بإدخال نشاطات جماعية

8.4- الناحية المعرفية:

- يعرف محيطه القريب (المدرسة، الحي، الأصدقاء...).
- يزداد لديه حب الاكتشاف والتطلع.
- محب للمساهمة في الأعمال الجماعية و للقيام بالأدوار.²⁷

²⁷هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية، مرجع سابق ص 29

خلاصة :

اللعبة حاجة من حاجات الطفل الأساسية، ومظهر هام من سلوكه، يتعلم الطفل عن طريق اللعب أشياء كثيرة ويكسب العديد من المهارات والمعلومات التي تساعد في التكيف مع محيطه. وبع تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وأهداف وخصائص يمكننا أن نقول أن الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من أشكال اللعب الحركية، وتعتبر وسيلة من وسائل التربية البدنية يزاولها الصغار والكبار ولكلا الجنسين، تمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة.

الفصل الثالث:

اللباقة البدنية

وعناصرها

تمهيد:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فنجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفسيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه واطرانه والتي تتكون من الصفات التالية: المرونة، الرشاقة، السرعة، التحمل، القوة، أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها قيد الدراسة (الرشاقة والمرونة).

1 مفهوم اللياقة البدنية :

يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى والقدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفسيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز الأعلى.¹

يذكر (تشارلز بيوكر) أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية، وعرفها العالم الفسيولوجي (كلا فج أندرسون) بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين، في حين تعرفها (ليلي فرحات) على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، زهي مسألة تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو.²

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته.³

2- مكونات اللياقة البدنية:

2-1- حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم (كلارك) في ثلاث مكونات: القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري.⁴

كما انه أشار (تشارلز بيوتسر شه) 1960-1975 أن لارسون و يوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفسيولوجية ووضع قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهم (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد وقد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

- مقاومة المرض.
- القدرة العضلية والجلد العضلي.
- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.
- الجلد الدوري التنفسي.
- المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة.⁵

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص 62-63.
² ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 189.
³ مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، ط 1، دار الوفاء لطباعة والنشر، الاسكندرية، 2009، ص 22.
⁴ أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 17.

2-2- حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية سابقا يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم (HARRE) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات رئيسية فقط هي:

القوة، المرونة، السرعة، التحمل، الرشاقة.

أما في الاتحاد السوفيتي سابق

ا فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية :

الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة.⁶

3- أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

3-1- اللياقة البدنية العامة:

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط

الرياضي بصفة عامة دون تخصص معين من الألعاب.

3-2- اللياقة البدنية الخاصة:

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة.⁷

4- بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

4-1- طريقة التدريب المستمر:

يشير (شاكر فرهود) إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل

العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع

مراعاة عدم الوصول للدين الأكسيجيني عند تكوين حمل التدريب.⁸

4-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة.⁹

وتنقسم إلى:

⁵ أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص17.

⁶ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص55-56.

⁷ صباح رضا جابر، تدريب لاعب كرة القدم، مطبعة دار السلام، بغداد، 1990، ص94.

⁸ شاكر فرهود الدرعة، علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل، 1998، ص74-75.

⁹ أمر الله أحمد الباسطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998، ص57.

4-2-1- طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة:

يذكر البشناوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة.¹⁰

4-2-2- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأكسجيني نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب، والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كميّار للراحة والتي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120-130) ن/د.¹¹

4-3- طريقة اللعب:

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية وفعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، وأن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم وتثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلاً عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم.¹²

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، ولها تأثير مميز في زيادة النشاط.¹³

4-- طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقاً لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، وأما تدريبات وحدة التدريب الدائري غالباً ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم دورة.¹⁴

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عملياً لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائماً من السيطرة عليها.¹⁵

¹⁰ مهدي الحسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005، ص 65.

¹¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 326.

¹² محمد محمود الحيلة، طرائق التدريس واستراتيجياته، الطبعة الثانية، دار الكتاب الجامعي الإمارات، 2003، ص 329-325.

¹³ فاطمة عبد مالح، التدريب الرياضي لطلبة مرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص 166.

¹⁴ عبد الله حسن اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص 128.

¹⁵ عادل عبد البصير علي، التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 1.

4-5- طريقة التدريب التكراري:

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وقد تهدف إلى تنمية السرعة، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص.¹⁶

4-6- طريقة الفارتلاك (العب السرعة):

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتنشيق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب وقدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية.¹⁷

5-عناصر اللياقة البدنية :

من خلال الأبحاث العلمية والمراجع التخصصية فإن أهم العناصر الخاصة للياقة البدنية هي:

-المرونة .

- الرشاقة .

5-1- المرونة:

5-1-1- مفهوم المرونة:

يعرفها بهاء الدين سلامة على أنها "المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل أي ان المرونة تخص حركة المفصل".¹⁸

يرى (لارسون) أن المرونة عبارة عن "توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد".

أما من وجهة نظر (هارة) يقول بأن المرونة "قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع".

إذن فالمرونة هي "مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من المفاصل".¹⁹

5-1-2- أقسام المرونة:

يمكن تحديد أنواع المرونة بما يلي:

5-1-2-1- المرونة العامة (الشاملة):

هي وصول الفرد إلى مستوى مقبول من المرونة العامة عند امتلاكه لقدرات حركية جيدة لمفاصل جسمه المختلفة.

¹⁶مهند حسنين الشناوي، إبراهيم الخوجا، مرجع سابق، ص 276.

¹⁷فاطمة عبد مالح ، مرجع سابق، ص 164-165.

¹⁸بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجية الجهد البدني-آيات الله في الخلق والنمو والتطور و التكيف، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص55.

¹⁹إبراهيم مروان عبد المجيد، تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العامي، ط1، مؤسسة وراق، عمان، 2001، ص53.

5-1-2-2-المرونة الخاصة:

ويقصد بها مرونة أجزاء معينة من جسم الرياضي، وتعتمد المرونة الخاصة على حجم المرونة العامة.

5-1-2-3-المرونة السلبية:

وهي الوصول إلى المدى المطلوب من حركة مفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة ما يأتي:

- استخدام الزميل للوصول إلى أقصى مدى من الحركة.

- أداء التمارين التي يجبر فيها العضو على الحركة مثل جلوس المانع.

- سحب أو ضغط الذراعين.

5-1-2-4-المرونة الإيجابية:

إن الوصول إلى حركات أو ماديات حركية معينة لأجزاء الجسم حول المفاصل يعتمد على قدرة العمل العضلي

فقط من دون تدخل المؤثرات الخارجية.²⁰

5-1-3-العوامل المؤثرة على المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والأوتار المحيطة بالمفصل.

- درجة مطاطية الأربطة المحيطة بالمفصل.

- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.

- طبيعة تركيب عظام المفصل.

- قوة العضلات العاملة على المفصل لأداء المرونة المتحركة.

- قوة الجهاز العصبي العضلي في تثبيط نشاط العضلات.

- درجة إتقان الأداء الفني الحركي.

بالإضافة إلى عوامل أخرى كالعوامل البيئية المحيطة بالفرد والعوامل الأساسية الأخرى المرتبطة بالجنس

والعمر.²¹

5-1-4-طرق تطوير المرونة:

إن الطريقة الجيدة لتطوير المرونة هي أداء تمارين الإطالة، إذ أن هناك ثلاث طرق لأداء تمارين الإطالة.

5-1-4-1-الإطالة الثابتة:

تتضمن إطالة العضلة إلى مدى معين من الحركة بدون قوة ثم الإبقاء على وضع الشد بدون حركة لوقت محدد،

بحيث يجب على الرياضي أن يحتفظ بعضلاته في حالة استرخاء لتحقيق مدى حركي ممكن.

²⁰ محجوب وجيه، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل، عمان، 2001، ص72.

²¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص53-54.

5-1-4-2- الإطالة الحركية (المندفة):

تتضمن حركات نشطة في مدى حركي معين، وهنا لا يحتفظ اللاعب بالوضع النهائي بالحركة.

5-1-4-3- الإطالة باستخدام المستقبلات الذاتية العضلية العصبية (PNF):

تكون الإطالة في مدى معين، ثم تأدية انقباض استاتيكي لمدة ثواني ضد مقاومة الزميل، ثم يبدأ الرياضي في أداء نفس التمرين إراديا للوصول إلى تحقيق الزاوية الحادة بين الوصلتين المستخدمتين ومرة أخرى يكرر الرياضي نفس التمرين بأداء انقباض إيزومتري قوي ضد مقاومة الزميل.²²

5-2- الرشاقة :

5-1-2- مفهوم الرشاقة:

يعرفها (كيورتن) "بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا يتطلب ذلك القوة العظمى أو القدرة." كما يرى (لارسون ويوكم) على أن الرشاقة "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضا تغيير الاتجاه".

أما (بارو) فيعرفها "مقدرة الجسم أو أجزاء منه في تغيير اتجاهاتها بسرعة ودقة".²³

5-2-2- أنواع الرشاقة:

5-1-2-2- الرشاقة العامة:

وتشير إلى مقدرة أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم

5-2-2-2- الرشاقة الخاصة:

هي المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع خصائص والواجبات والتركيب والتكوين الحركي أو الواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.²⁴

5-3- أهمية الرشاقة:

- ترتبط الرشاقة بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.
- تعتبر من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو الحال في الرياضات الجماعية ككرة القدم، كرة السلة وكرة اليد والطائرة والهوكي بشكل عام.²⁵

²² عمر نصر الله قشظة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لدنيا الإسكندرية، 2011، ص123، 124.

²³ إبراهيم مروان عبد المجيد، مرجع سابق، ص54.

²⁴ عسيو عبد الرحمان، زوبيري ياسين، أثر برنامج تدريبي CROSSFIT لتطوير صفتي التحمل والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة لنيل شهادة ماستر، تحت إشراف الدكتور عبد القادر بلعيد عقيل، 2017، ص51.

²⁵ حماد مفتي إبراهيم، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2009، ص204.

5-2-4- أساليب تنمية الرشاقة:

يمكن تنمية الرشاقة من خلال عدد من الأساليب كما يلي:

5-2-4-1- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:

- يراعي إكساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.

- يراعي التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.

5-2-4-2- التغيير المتعدد:

- التغيير في سرعة توقيت أداء أجزاء الحركة.

- التغيير في مواصفات الأداء الحركي.

- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي.

- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

5-2-4-3- تقصير زمن الأداء الحركي:

- نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته.

يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت

الصحيح له.

5-2-4-4- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة:

- ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي

والربط الحركي، وفعالية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة.²⁶

²⁶ حماد مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديثة، تخطيط-تطبيقوقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص200-201.

خلاصة :

انطلاقا مما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نستخلص أهمية ضرورة تطوير الصفات البدنية، وذلك للوصول بالفرد إلى مستوى عالي من الأداء، والكشف عن القدرات الحركية والمهارية للطفل وذلك بتحسين الصفات التي ذكرناها من رشاقة ومرونة .



الباب الثاني:
الجانب الطبيعي

الفصل الأول:

مدخل عملي

للجانِبِ التّطبيقي

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في دراستنا وسنقوم بعملية توضيحها، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج علمية موثوقة، إضافة إلى إمكانية اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، ومنه الحصول على نفس النتائج الأولى في حالة إعادة التجريب، حيث أن ما يميز البحوث العلمية هو مدى قابليتها للموضوعية العلمية وهذا يتم بإتباع الباحث لمنهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن ضمان السير الحسن للبحث الميداني لا بد أن يقوم بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، وذلك بغرض التأكد من صلاحية البرنامج التدريبي المقترح إضافة إلى صلاحية الاختبار من حيث هل يقيس ما أعد لقياسه وكذا الصعوبات التي ستواجهها خلال الدراسة. وقد كان هدفنا من الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

- أفراد العينة ومعرفة حالتهم الصحية (عدم وجود أفراد مصابين بأمراض تمنعهم من النشاط البدني).
- حالة الإطار المكاني المتمثلة في الملعب (ساحة المدرسة) عدم احتوائها على معيقات للممارسة الرياضية.
- الوسائل المستعملة خلال الفترة التدريبية (إحصاء للوسائل التعليمية خلال حصة النشاط البدني والرياضي بالمؤسسة).

2- المنهج المتبع:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ هو المحدد لكيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا لمنهج الدراسة علاقة بموضوع الدراسة¹ ومن إشكالية البحث حيث الموضوع هو المحدد لنوع المنهج المتبع، وبالتطرق لدراستنا: اثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة والرشاقة) لدى تلاميذ الطور الأول ابتدائي (6-8 سنوات)، وهو ما يمس الناحية البدنية .

ومن هنا توصلنا إلى أن المنهج المستحسن إتباعه هو المنهج التجريبي الذي يعرفه العساف على انه هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف أثر السبب (المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع)².

3-متغيرات الدراسة:

3-1- المتغير المستقل: هو المتغير التجريبي أي المراد معرفة تأثيره على الظاهرة³، ومن هنا نعتبر البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة.

3-2- المتغير التابع: هو المتغير الناتج عن تأثير المتغير التجريبي⁴، ومن هنا نشير إلى أن عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة) هما المتغير التابع لهذه الدراسة.

¹ العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، ط1، مصر، 1996، ص 76
² ابتسام ناصر بن هويل: المنهج التجريبي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة السعودية، 1434هـ، ص06
³ محمد زيدان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1996، ص54
⁴ محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986، ص186

4 عينة الدراسة:

تمثلت العينة في 20 تلميذ من الطور الأول ابتدائي تم اختيارها عشوائيا بالقرعة، وقد عرفت العينة العشوائية بأنها هي العينة التي تسمح بوجود المساواة بين احتمالات الاختبارات لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي، أو وحدة من وحداته.⁵

5 البرنامج التدريبي:

الأهداف الخاصة	الأهداف العامة	الوحدات	الأسابيع	الأشهر
إجراء الاختبار القبلي في الرشاقة والمرونة	قياس قدرات التلاميذ في كل من الرشاقة والمرونة	01	02	فيفري
-القيام بوضعيات خاصة بالمرونة ومحاولة إتقانها -تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة معتدلة	-تكيف الجسم في وضعيات متنوعة	02	03	
-السيطرة على الجسم في وضعيات مختلفة -تغيير حركات الجسم بين المهارات (قفز، جري...)	-التحكم في حركات الجسم حسب متطلبات اللعبة	02	04	
- التحول من وضعية لأخرى أو من هيئة لأخرى والثبات عليها -الجري بطريقة متعرجة أو بتخطي حواجز	-يطور من قدرته على تغيير المهارات و الحركات الانتقالية	02	01	

⁵هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية: منهجية البحث، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الجزائر، 2005،

<p>-التوفيق بين الحركات الهادئة والنشيطة</p> <p>-تطوير سرعة تغيير المواقف (جري، جلوس، وقوف، قفز...)</p>	<p>--يطور من قدرته على تغيير المهارات و الحركات الغير انتقالية</p>	02	02	مارس
<p>عطلة الربيع</p>				
<p>-القدرة على أداء وضعيات تتطلب مدى حركي اوسع</p> <p>-القدرة على تغيير الاتجاه او الموقف بسرعة عالية نوعا ما</p>	<p>-اكتساب قوام معتدل نوعا ما من حيث الرشاقة و المرونة</p>	02	01	أفريل
<p>-الحفاظ على الجسم في وضعيات خاصة بالمرونة بصفة جيدة لمدة من الزمن</p> <p>-التحكم في الجسم وتجاوز المشكلات برشاقة</p>	<p>-اكتساب التلميذ لعنصري الرشاقة و المرونة</p>	02	02	
<p>-إجراء الاختبار البعدي لكل من الرشاقة و المرونة</p>	<p>- قياس قدرات التلاميذ في كل من الرشاقة والمرونة</p>	02	03	

نموذج لحصّة تعليمية:

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الزمن	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	يتهيأ المتعلم نفسيا للحصة. (التحضير البيكولوجي)	- السير - هرولة- الوقوف على الخط الجانبي للملعب وأداء قفزات في المكان وعند إشارة الصفارة الركن إلى منتصف الملعب والرجوع مشيا. - تدوير الذراعين للأمام مع الركن إلى منتصف الملعب والعودة مشي ثم إلى الخلف - (الاستلقاء على الظهر-الذراعان بجانب الجسم) رفع الرجلين وعمل حركة الدراجة.		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الهدوء و التنظيم أثناء الجري. القيام بالتسخين الجيد.
المرحلة الرئيسية	القيام بوضعيات خاصة بالمرونة ومحاولة إتقانها.	<p>م ت 1) - التمريرات السريعة: تنافس 4 مجموعات، يحاول كل منهما تمرير الكرة إلى العنصر الأخير في المجموعة، استجابة لتعلية الأستاذ الذي يحدد في البداية طريقة التمرير،</p> <p>م ت 2) - رمي الكرة الطبية من الجلوس: يجلس التلميذ على ركبتيه فوق بساط يتقوس اللاعب للخلف لإحداث توتر بعضلات الجذع ثم يرفع الكرة الطبية فوق الرأس ويرميها للأمام لأبعد مسافة ممكنة.</p> <p>م ت 3) - لعبة الاتجاهات: يقف التلميذ وسط الملعب أمامه 4 اتجاهات أ،ب،ج،د ينطلق من الوسط نحو الاتجاه أ ويدور على الشاخص ليعود إلى الوسط ليكمل إلى الاتجاه ويعود إلى المركز يقوم بنفس العملية مع الشواخص الأخرى: يمكن تعقيد اللعبة بوضع شواخص أكثر</p> <p>م ت 4) - لعبة العقدة: ينطلق التلميذ من الشاخص 1 إلى الشاخص 2 بسرعة معتدلة ليمر بجانب الأستاذ على شكل نصف عقدة ليذهب إلى الشاخص 3 ثم 4 ويعود إلى الأستاذ ليكمل شكل العقدة وصولا بخط البداية.</p>		20	<ul style="list-style-type: none"> الإسراع في تمرير دون إسقاطها رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة. إتباع الاتجاهات بصورة صحيحة. الدقة والتركيز في أداء التمرين.
المرحلة الختامية	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة العادية	<p>م ت 1) بعد جري خفيف حول الملعب نقوم بتمارين تمطيه و تمديدات لاسترخاء العضلات فرديا ثم مع الزميل.</p> <p>- الاصطفاف - حوصلة نهائية - التحية الرياضية - الانصراف.</p>		'10	<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على الاسترخاء الجيد و التنفس العميق.

6- الأدوات المستعملة:

-المصادر والمراجع.

- استمارات البرنامج والاختبارات.

- حصص تشمل الألعاب الشبه رياضية والاختبارات البدنية.

-10 أقماع كبيرة، 6 أقماع صغيرة، 5كرات سلة ، 5 كرات يد، صدریات، 15 حلقة، سلم الرشاقة، حواجز، 10 صحون، ميقاتي، صفارة.

07 الاختبارات المستعملة في الدراسة:

7-1- اختبار ثني الجذع من الجلوس Wells, Dillon and Reach:

أ- الغرض: يهدف هذا الاختبار إلى قياس العضلات القابضة للمقعدة والظهر وكذلك العضلات الباسطة للرجلين hamstring، والقياس هنا للبعد الذي يمكن تحقيقه لأبعد مسافة من أطراف أصابع اليدين بعيدا عن القدم مع استقامة الرجلين.

ب- السن والجنس: من 6 سنوات إلى السن الجامعية وصالح لكلا الجنسين.

ج- الثبات: للاختبار ثبات قدره 0.94 عند تسجيل أفضل رقم من خلال 3 محاولات من 3 اختبارات منفصلة.

ح- الموضوعية: حقق الاختبار معامل موضوعية قدره 0.99 عند مقارنة النتائج التي قام بها فرد لديه خبرة وآخر ليس لديه خبرة.

خ- الصدق: لقد تم صدقه الظاهري لقياس عامل المرونة بينما حقق الاختبار معامل صدق تركيبي قدره 0.92.

7-2- اختبار الجري المتعرج:

أ- الغرض: قياس الرشاقة.

ب- الأدوات المستخدمة: أقماع، صفارة، ساعة إيقاف.

ج- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند إعطاءه الإشارة يقوم المختبر بالجري بين الأقماع.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

لقد تم استخدام كل من الإحصاء الوصفي والاستدلالي، فبالنسبة للإحصاء الوصفي استعملنا المتوسطات الحسابية

والانحراف المعياري. أما بالنسبة للإحصاء الاستدلالي وللتأكد من صحة الفرضيات استخدمنا اختبار (T)

(T-test) لدراسة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، والتي نحصل عليهم من خلال

مايلي:

- نظام ميكروسوفت أكسل (Stat. Excel).

$$X = \frac{\sum X}{n} \quad \text{1-8 - الوسيط الحسابي:}$$

حيث :

$\sum X$: مجموع التكرارات n: عدد التكرارات

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - X)^2 f_i}{n-1}} \quad \text{2-8 - الانحراف المعياري:}$$

3-8 - معامل الارتباط: بواسطة برنامج Stat. Excel.

$$\frac{T^2}{T+(n-1)} \quad \text{4-8 - حجم الأثر:}$$

حيث T: هي T المحسوبة

9- صعوبات الدراسة:

يواجه كل باحث أثناء دراسته صعوبات تعرقل السير الحسن للدراسة بل وفي بعض الأحيان تتسبب له في

الحصول على نتائج بحثية خاطئة أو ضعيفة ، وقد واجهتنا في دراستنا كطلبة بعض الصعوبات هي:

- صعوبة تطبيق المنهج التجريبي كونه يتطلب الدقة والتحكم الجيد في كل من متغيرات ومجالات الدراسة.
- قلة الأدوات وصعوبة التحصل عليها.
- الظروف الجوية المعيقة لتطبيق حصص البرنامج.
- قلة المراجع بالمكتبة الجامعية.
- صعوبات متعلقة بالعينة (أمراض، إصابات، غيابات).
- قلة الوقت فحبذا لو كانت أطول للحصول على نتائج وأكثر دقة.

الفصل الثاني:

عرضه وتحليله

ومناقشة النتائج

1 عرض وتحليل النتائج:

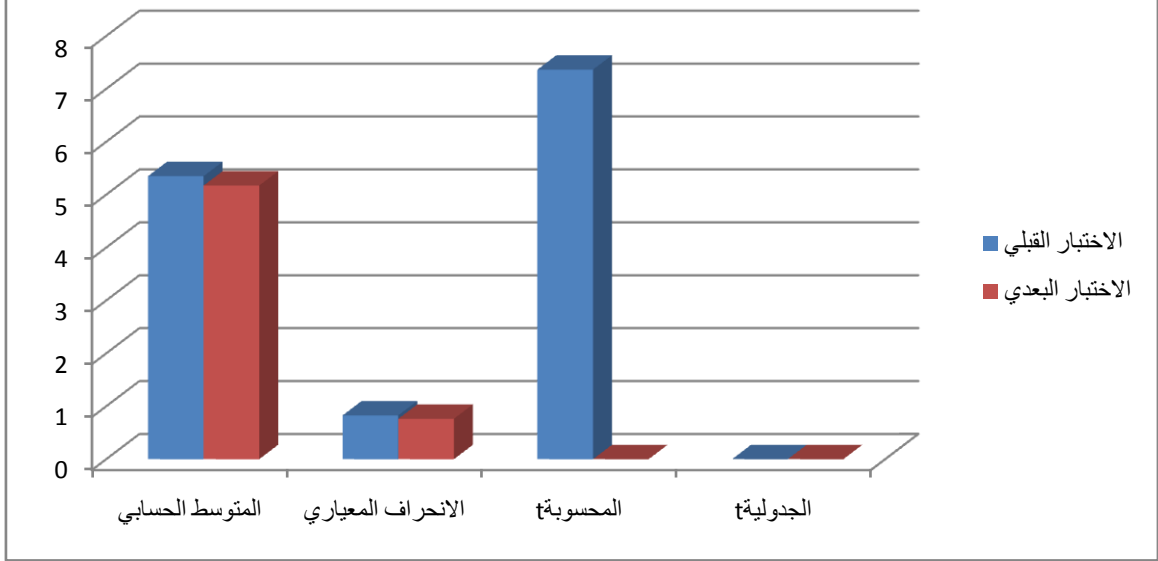
1.1 - عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج لصفة الرشاقة:

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبارات المتغيرات
5,1715	5,349	المتوسط الحسابي
0,763	0,828	الانحراف المعياري
0,99353238		معامل الارتباط بيرسون
7,364		T المحسوبة
5,6074E-07		T الجدولية
19		درجة الحرية
0.05		مستوى الدلالة
0.05263		حجم الأثر
دال إحصائيا		الدلالة

جدول رقم(03): نتائج الرشاقة في الاختبار القبلي والبعدي للجري المتعرج

من الجدول رقم(03) والشكل رقم (02) الموضحان لنتائج صفة الرشاقة في اختبار الجري المتعرج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قد وصل إلى (5.349) أما بالنسبة للانحراف المعياري كانت قيمته (0,828) والقيمتان أكبر منها في الاختبار البعدي فقد وصل المتوسط الحسابي إلى (5.1715) أما الانحراف المعياري كانت قيمته في الاختبار البعدي (0,763)، أما بالنسبة لقيمة T المحسوبة فقد كانت قيمتها (7,364) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (5,6074E-07) وقد بلغ حجم الأثر (0.05263) هذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية. والشكل الآتي يوضح ذلك:

شكل رقم(02): نتائج الرشاقة في الاختبار القبلي والبعدي للجري المتعرج

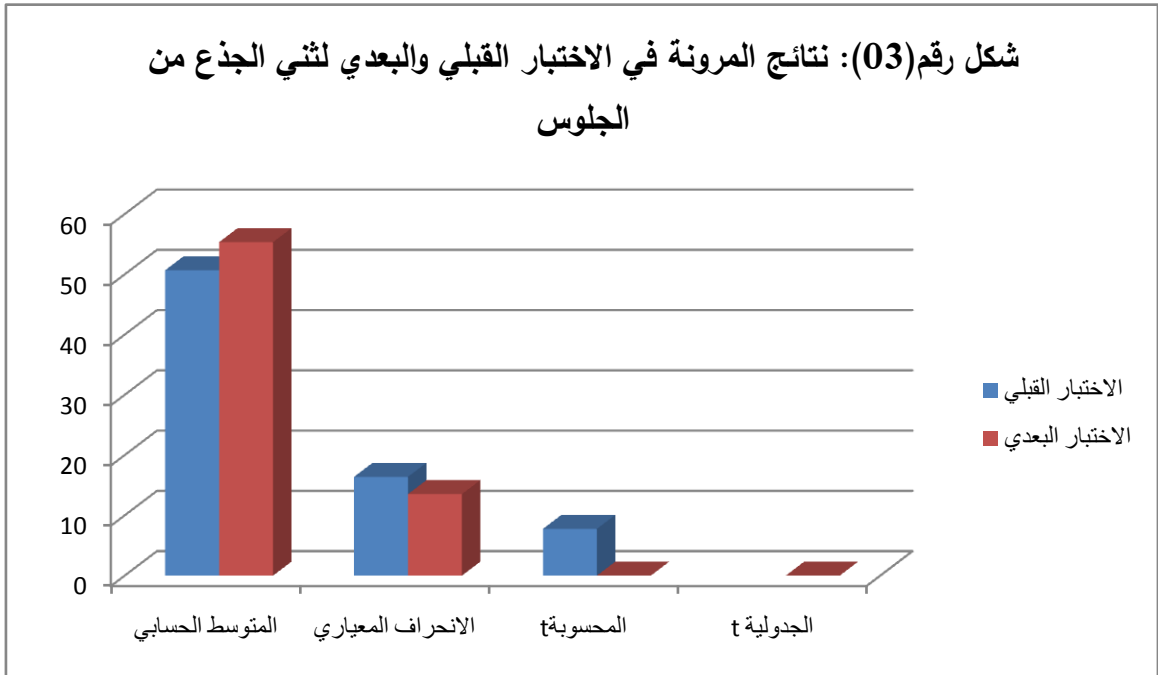


1 2 - عرض مناقشة نتائج ثني الجذع من الجلوس لصفة المرونة:

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبارات
		المتغيرات
55,345	50,68	المتوسط الحسابي
13,5257632	16,3911579	الانحراف المعياري
0,76152296		معامل الارتباط بيرسون
7,75390103		T المحسوبة
2,6573E-07		T الجدولية
19		درجة الحرية
0.05		مستوى الدلالة
0.05263		حجم الأثر
دال إحصائيا		الدلالة

جدول رقم(04): نتائج المرونة في الاختبار القبلي والبعدي لثني الجذع من الجلوس.

من الجدول رقم (02) والشكل رقم (03) الموضحان لنتائج صفة المرونة في الاختبارين القبلي والبعدى نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قد وصل إلى (50,68) أما بالنسبة للانحراف المعياري كانت قيمته (16,3911579) في حين أن قيمتهما في الاختبار البعدى قد وصل المتوسط الحسابي إلى (55,345) أما الانحراف المعياري كانت قيمته في الاختبار البعدى (13,5257632)، أما بالنسبة لقيمة T المحسوبة فقد كانت قيمتها (7,75390103) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) وهي أكبر من قيمة T الجدولية (2,6573E-07) وقد بلغ حجم الأثر (0.05263) هذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدى للعينة التجريبية. والشكل الآتي يوضح ذلك:



1 -مناقشة فرضيات الدراسة :

1 1 -مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تمثل نصها في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة لدى أفراد العينة. تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (03) وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري المتعرج قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولية. ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الأولى.

وهذا ما تشير إليه الطالبتان بوتريعة مفيدة وهيدور صبرينة في دراستهما المتمثلة في: واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية ودورها في تحسين القدرات الحركية لدى أطفال الروضة (3-5) سنوات حيث تم التوصل إلى أن للعب الشبه رياضي دور ايجابي في تحسين القدرات الحركية للطفل كما يعمل على تكوين حركات أولية تؤدي إلى اكتساب صفات حركية وقدرات مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي.

إضافة إلى دراسة مالك محمد راسم عباس: اثر برامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين التقنية/خضوري التي توصل فيها الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية، وأن كل من البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة إلا أن التفوق كان للبرنامج التدريبي المقترح بنسبة كبيرة.

وتعزو الطالبتان التحسن الحاصل والبدال إحصائيا بالنتائج المتحصل عليها إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح المبني بمجموعة من الألعاب الشبه الرياضية الهادفة إلى تحسين و تطوير الرشاقة .

2 2 -مناقشة الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على انه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى أفراد عينة الدراسة.

إن النتائج الإحصائية التي تحصلنا عليها خلال دراستنا و الموضحة في الجدول رقم (04) تدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة لدى أفراد عينة الدراسة ولصالح الاختبار البعدي على القبلي وهذا تؤكد بقيمة (T) حيث أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية.

وهو ما يراه عبد الكريم طراد وسعد سوفي في دراستهما الميدانية حول أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية(السرعة، القوة) أندرس التربية الرياضية التقليدي لا يعمل على تحسين

الصفات البدنية حيث تفوق البرنامج المقترح على الدرس التقليدي في تطوير المستوى و تنمية الصفات البدنية وأنه كلما تنوعت وأساليب تدريس الألعاب المصغرة أدى ذلك إلى استجابة التلاميذ للحركات المطلوبة أكثر. ونعزو هذا إلى الألعاب الشبه رياضية تجذب انتباه الأطفال لتأدية التمارين الحركية حيث أثبتت نتائج الدراسة أن هناك تحسن دال إحصائيا ناتج عن مدى تأثير البرنامج التدريبي بالألعاب الشبه رياضية في تحسين الصفات البدنية وهو ما تأكدنا منه بمقارنة نتيجة اختبار (T) حيث كانت قيمته المحسوبة اكبر من الجدولية.

الاستنتاجات:

- 1 ظهور فروق ذات دلالة معنوية عالية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبار أفراد العينة بعد تطبيق البرنامج المقترح.
- 2 إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثّر في الصفات البدنية (الرشاقة والمرونة) بصورة ايجابية.
- 3 ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية في فترة الطفولة لتحسين الأداء الحركي لهم.
- 4 أن الألعاب الشبه رياضية أكثر ملائمة لخصائص مرحلة الطفولة.
- 5 وجوب العناية بالأطفال في مراحل عمرية مبكرة للوصول بهم إلى مستويات انجاز أفضل.

اقتراحات:

- ضرورة تخصيص أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي.
 - ضرورة توفير الأدوات والمساحات والتجهيزات الرياضية (الوسائل البيداغوجية) لسيرورة درس التربية البدنية والرياضية بأحسن صورة.
 - ضرورة ملائمة الألعاب شبه رياضية مع سن الأطفال .
 - ضرورة تنظيم الألعاب شبه رياضية لتحقيق هدف الحصة .
 - ضرورة خلق جو المرح والتحفيز للعمل من خلال التركيز على الألعاب شبه رياضية .
 - نقترح إجراء دراسات مشابهة بنفس الفكرة لتعزيز دور التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي .
- هذه بعض الاقتراحات التي أردنا أن نقدمها الانتباه إلى طريقة الألعاب الشبه الرياضية وخاصة لفت الانتباه إلى دور أستاذ التربية البدنية في الطور الابتدائي .

الخاتمة

الخاتمة :

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في الطور الأول تعتبر الموجة الأساسية لبناء شخصية الطفل، ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان أثر برنامج تدريبي بالألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (رشاقة ومرونة) لدى تلاميذ الطور الأول (6-9) سنوات.

ويهدف بحثنا إلى إظهار الدور الفعال الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في حياة تلاميذ الطور الأول ابتدائي من تنمية متكاملة من جميع الجوانب خاصة الجانب المتعلق بالصفات البدنية لهم. طبق البرنامج على عينة شملت 20 تلميذا (10 سنة أولى / 10 سنة ثانية)، بعد إجراء الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفتي الرشاقة والمرونة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى فاعلية البرنامج المقترح بالألعاب في تحسين مستوى الصفات البدنية المستهدفة، وذلك بالمقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

ومنه نقول الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو، وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الشبه رياضية، ومنه أصبحنا ننادي اليوم بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط الأستاذ الذي يقدم الدرس ثم يطوي أوراقه ويذهب، بل هو الأستاذ الذي يساعد التلاميذ ويبني درسه على أسس علمية لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

المراجع

المراجع باللغة العربية :

- ابتسام ناصر بن هويل: المنهج التجريبي، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة السعودية، 1434هـ.
- إبراهيم مروان عبد المجيد،تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العامي،ط1، مؤسسة وراق،عمان،2001.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح،أحمد نصر الدين السيد،فسيولوجيا اللياقة البدنية،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة،2003
- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين،فسيولوجيا اللياقة البدنية،دار الفكر العربي،القاهرة،1993
- أحمد بلقيس توفيق مرعي ،المسيرة في سيكولوجية اللعب ،دار الفرقان للنشر والتوزيع،عمان الأردن،1982
- ألو بلنيسكايا، مدخل الى علم النفس، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة والارشاد القومي،دمشق،1980.
- أمر الله أحمد الباسطي،قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية،1998.
- أمير أنور الخوالي،أصول التربية البدنية والرياضية،القاهرة ،1996.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجية الجهد البدني-آيات الله في الخلق والنمو والتطور و التكيف،ط1،دار الفكر العربي، القاهرة،2008.
- جعفر محمد عبد الله أبو ،علم النفس النمو،مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، ليبيا ،215
- حماد مفتي إبراهيم،التدريب الرياضي الحديثة ،تخطيط-تطبيق وقيادة،ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،2008.
- حماد مفتي إبراهيم،المرجع الشامل في التدريب الرياضي،التطبيقات العملية،ط1،دار الكتاب الحديث،القاهرة،2009
- حنفي محمود مختار،الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي،القاهرة،1985.
- سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك، تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب ،القاهرة،1983.
- سوزانا ميلر ،سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة،الكويت ،1987.¹
- شاعر فرهود الدرعة، علم التدريب الرياضي،ط 1 ،منشورات ذات السلاسل،1998.
- شرف عبد الحميد، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،2002.
- صباح رضا جابر، تدريب لاعبي كرة القدم، مطبعة دار السلام ،بغداد ، 1990.
- عادل عبد البصير علي،التدريب الدائري(أسسه وتطبيقاته)،المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع،الإسكندرية،2004.
- عبد الله حسن اللامي،الأسس العلمية للتدريب الرياضي،مركز الطيف للطباعة،العراق،2004.

- عثمان عرفان مصطلح، التربية في رياض الطفل ، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995
- عفاف عثمان عثمان مصطفى، الحركة هي مفتاح التعلم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2011.
- علي بيك، عماد الدين عباس أبو زيد:المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2003.
- علي عبد الواحد واقى،عوامل التربية في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي.دار النهضة للطبع والنشر.
- عمر محمد التومي الشيباني، تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981.
- عمر نصر الله قشطة،المدرّب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة،ط1،دار الوفاء لدنيا الإسكندرية،2011.
- العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، ط1، مصر، 1996.
- فاضل حنا،اللعب عند الأطفال،ط1، دار المشرق، مغرب ،سوريا1999
- فاطمة عبد مالح،التدريب الرياضي لطلبة مرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية،ط 1،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،عمان 2011
- فرج البين وديع، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ،المعارف الإسكندرية، 2002.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها،ط3 ،دار الفكر العربي، القاهرة،1997.
- ليلي السيد فرحات،القياس والاختبار في التربية الرياضية،ط 1 ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2001.
- ليلي عبد العزيز زهران، عاصم صابر راشد،اللعب التربوي للاطفال المقومات النظرية والتطبيقية، دار زهران للنشر والتوزيع.
- محجوب وجيه،نظريات التعلم والتطور الحركي،ط1، دار وائل ،عمان،2001.
- محمد إبراهيم عبد المجيد،تعلم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال المعاقين عقليا،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1999.
- محمد حسن علاوة،علم النفس الرياضي،ط5، دار المعارف القاهرة مصر،1983
- محمد حسن علاوة،علم النفس الرياضي،طبعة 6، دار المعارف،القاهرة،1986.
- محمد زيدان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته،ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1996.
- محمد علي محمد:علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986.
- محمد محمود الحيلة،طرائق التدريس واستراتيجياته،الطبعة الثانية،دار الكتاب الجامعي الإمارات،2003
- مصطفى السايح محمد،صلاح أنس محمد،الاختبار الأوروبي للياقة البدنية،ط1 ،دار الوفاء لطباعة والنشر،الاسكندرية،2009.

- مفتي إبراهيم حماد، موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم ج1 البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

- مهند الحسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخوجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2005.

- هيئة التأطير بالمعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية: منهجية البحث، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الجزائر، 2005.

- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار وائل الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.

المجلات العلمية:

-مجلة التربية ، العدد 66 سنة 1984.

- عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم، الكويت، 1986.

المذكرات:

-بلعيد جمال، حاج صدوق عبد الرحمان، دور الألعاب الصغيرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى التلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف الأستاذة خلول غنية، سنة 2011،

- بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون، أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الجماعية، تحت إشراف الأستاذ عما رنة مسعود، دورة جوان،

- سقاي أحمد، مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئي كرة اليد (9-12) سنة، رسالة نيل شهادة الماستر تحت إشراف الأستاذ مراد خليل، سنة 2017.

- مالك راسم محمد عباس، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية/ خضروي، جامعة النجاح الوطني، كلية الدراسات العليا، 2013.

- موزاقة م. بن زيادة، أثر اللعب في الروضة على التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الأولى، رسالة لنيل شهادة الليسانس، تحت إشراف الأستاذ، بن التومي عبد الناصر 1993.

- عسيو عبد الرحمان، زويبري ياسين، أثر برنامج تدريبي CROSSFIT لتطوير صفتي التحمل والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة لنيل شهادة ماستر ، تحت إشراف الدكتور عبد القادر بلعيد عقيل. 2017.

المراجع الأجنبية :

- Oliver camulle .votre enfant et ses loisirs paris.1973 ,p31
- B.R ALbermons .manuel de psychologie de sport .vigot 1981.
- Rochure ,Revue de cecomite ,Federation 4eme, cansdeh ,B Alger ,1986 .
- Chachoua Brahim, Meseausi,Braham,Bentaha Sid-Ahmed:Mémoire,Etude comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr.Laloui.F .Juin1991.

المواقع الالكترونية:

- محمد أبو عودة،الصفات البدنية. www.bdniacom/?p=327K
- www.sport.ta4a.us
- www.bayt.com

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبيلي بونعامة - خميس مليانة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الملاحظات	الامضاء
01	حريزي عبد النور	استاذ سام "أ"	مقبول	
02	بوكراتم بلقاسم	استاذ محاضر "أ"	مقبول مع النظام الجديد	
03	د. احمد دسيسي	AKA	مقبول	
04	توشة هفند	استاذ مساعد "أ"	مقبول	
05	داود ابراهيم داود	استاذ محاضر "أ"	مقبول مع التعديل	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبيل بونعامة - خميس مليانة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع آراء المحكمين حول البرنامج التدريبي

إلى الأستاذة/ة :

تحية طيبة و بعد....

نحن الطالبتان بن علال حنان و سماحي سمية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجبيل بونعامة - خميس مليانة- نقوم بإجراء بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص تربية وعلم الحركة بعنوان :

اثر برنامج تدريبي بالألعاب شبه رياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والمرونة) لدى تلاميذ الطور الأول ابتدائي (6-8 سنوات)

إن البحث العلمي يتطلب منا كباحثين الاستعانة بآراء ذوي الخبرة في مجال الاختصاص للاستفادة مما لديهم من علم و تجربة ، لذا نأمل من سيادتكم الموقرة مشاركتنا آرائكم لمعرفة مدى سلاسة أغراض و محتوى البرنامج المقترح للعينة المراد التحريب عليها (فئة المتمدرسين 6-8 سنوات).

وفي الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير لمساهمتمكم الايجابية ورأيكم الذي سننير الطريق للبحث للوصول إلى ما يهدف إليه.

ولكم بالغ الشكر والتقدير

إعداد الطالبتين:

- سماحي سمية

- بن علال حنان

الملاحظات	الأهداف الخاصة	الأهداف العامة	الوحدات	الأسابيع	الأشهر
	إجراء الاختبار القبلي في الرشاقة والمرونة	قياس قدرات التلاميذ في كل من الرشاقة والمرونة	01	02	فيفري
	-القيام بوضعيات خاصة بالمرونة ومحاولة إتقانها -تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة معتدلة	-تكيف الجسم في وضعيات متنوعة	02	03	
	-السيطرة على الجسم في وضعيات مختلفة -تغيير حركات الجسم بين المهارت (قفز، جري...)	-التحكم في حركات الجسم حسب متطلبات اللعبة	02	04	
	- التحول من وضعية لأخرى أو من هيئة لأخرى والثبات عليها -الجري بطريقة متعرجة أو بتخطي حواجز	-يطور من قدرته على تغيير المهارات و الحركات الانتقالية	02	01	مارس
	-التوفيق بين الحركات الهادئة والنشيطة -تطوير سرعة تغيير المواقف (جري، جلوس، وقوف، قفز...)	--يطور من قدرته على تغيير المهارات و الحركات الغير انتقالية	02	02	
عطلة الربيع					
	-القدرة على أداء وضعيات تتطلب مدى حركي أوسع -القدرة على تغيير الاتجاه او الموقف بسرعة عالية نوعا ما	-اكتساب قوام معتدل نوعا ما من حيث الرشاقة و المرونة	02	01	أفريل
	-الحفاظ على الجسم في وضعيات خاصة بالمرونة بصفة جيدة لمدة من الزمن -التحكم في الجسم وتجاوز المشكلات برشاقة	-اكتساب التلميذ لعنصري الرشاقة و المرونة	02	02	
	-إجراء الاختبار البعدي لكل من الرشاقة و المرونة	- قياس قدرات التلاميذ في كل من الرشاقة والمرونة	02	03	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

عين الدفلى في : 2018/02/01

مديرية التربية لولاية عين الدفلى

مصلحة التكوين و التفتيش

مدير التربية

الرقم : 114/م ت/م ت ت / 2018

إلى

السيد : مدير المدرسة الابتدائية

العربي بوعمران سوفاي الخميس

تحت إشراف السيد/ مفتش إدارة المدارس الابتدائية

الموضوع : ب/خ استقبال طلبة الجامعة لإجراء التربص الميداني

المرجع : مراسلة رئيس قسم النشاط البدني الرياضي التربوي بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة 2018/12/20

تبعاً لما ورد في المرجع المذكور أعلاه، يشرفني أن أطلب منكم استقبال الطالبتين: سماحي سمية

و بن علال حنان تخصص : التربية و علم الحركة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة

خميس مليانة في مؤسستكم قصد إجراء تربص ميداني كل يوم خميس وذلك ابتداء من : 2018/02/01 الى غاية

. 2018/04/05

مدير التربية

مدير التربية
محمود فوزي تبون



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DE DJILALI BOUNAAMA
KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجليلي بونعاما بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة : 2017/11/12

الرقم 1912 / م ع ت ن ب ر ا ج ح م 2017

إلى السيد :
.....

الموضوع : تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :

اللقب والاسم :
رقم تسجيل : 44.38.15.03.25

المسجل في السنة : الثالثة ليسانس الثانية ماستر تخصص :
.....

وذلك للقيام بتقديم استمارات الاستبيان الخاصة بمذكرة تحت عنوان.....

التي بدورها حجج تدبري بيالة لجان هيئة باجزة في تحسين جمعيات القدرات الحركية لدى اللاعبين طور الأيساني

لنيل شهادة : ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس الق
رئيس قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
داود

الملخص :

حاولنا خلال هذا البحث العلمي التعرف على دور وأهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية المستهدفة (الرشاقة، المرونة)، فمن خلال ذلك قمنا بإجراء بحثنا حول عنوان (أثر برنامج تدريبي بالألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض العناصر اللياقة البدنية)، وقد استخدمنا في هذا البحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لموضوع البحث.

وتمثلت عينة البحث في 20 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية وفق القرعة من تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية ابتدائي (10 سنة أولى / 10 سنة ثانية) بابتدائية العربي بوعمران أحمد للسنة الدراسية 2017/2018 . ومن أجل الوصول إلى أهدافنا قمنا بإجراء بعض الاختبارات البدنية على أفراد العينة بغرض معرفة تأثير الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية. والتي بدورها أثبتت لنا النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وقد خلصنا في الأخير أن البرنامج التدريبي المقترح للألعاب الشبه رياضية تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية.

Au cours de cette recherche, nous avons tenté d'identifier le rôle et l'importance des jeux semi-mathématiques dans le développement de certains traits physiques (fitness, flexibilité). ...), et nous avons utilisé dans cette recherche une méthode expérimentale pour la pertinence du sujet de la recherche

L'échantillon de l'étude était constitué de 20 élèves choisis au hasard selon le tirage au sort des élèves de première année et de deuxième année (10 ans en première / 10ème en seconde) à l'école élémentaire arabe de Bouamran Ahmed pour l'année académique 2017/2018

Afin d'atteindre nos objectifs, nous avons effectué des tests physiques sur l'échantillon afin de déterminer l'effet des mini-jeux sur le développement des attributs physiques. Ce qui à son tour nous a montré les résultats qu'il y a des différences statistiquement significatives entre le tribal et le post-test

Enfin, nous avons conclu que le programme d'entraînement proposé pour les jeux de type sportif a un impact positif sur le développement des traits physiques