



جامعة الجبلية بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

أثر الألعاب الشبه رياضية في تطوير النظم الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة متمحورة حول متوسطات ولاية المدية

إشراف الأستاذ:

محمد صدوقي معمر

من إعداد الطلبة :

محمد قريوسي حمزة

محمد باني محمد

السنة الجامعية: 2014-2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ
وَيُدْخِلُهُمْ فِي الْأَرْحَامِ
مَرَّةً أُخْرَىٰ إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقي وسبيلي إلى الجنة خاليتي الوحيدة أمي

إلى أختي وأعز إنسان إلى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحت سقف واحد أخواني وأخواتي

علي يوسف الطاهر يسرى

إلى كل أصدقائي وأخص بالذكر

« محمد عبد الحق مراد الميسوم وإلى كل أصدقائي ولأهل والأقارب

ومعسى قريوسى وكل من ساعدني في بحثي من قريب أو بعيد»

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

حمزة

كلمة شكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا
ونقدم مصداقا لقول النبي :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .
وبتشكراتنا الخاصة إلى الأستاذ المشرف صدوقي معمر الذي سهل لنا
طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ
وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من الأساتذ المعهد كافة
و نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال
السنوات الخمس ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من
بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .
وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة تشكر
	الإهداء
	قائمة المحتوى
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	المقدمة
الجانب التمهيدي	
03	الإشكالية
04	الفرضيات
	متغيرات البحث
04	أهمية الدراسة
04	أهداف الدراسة
05	أسباب اختيار الموضوع
05	تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية	
11	تمهيد
12	1- اللعب
12	1-1- تعريف اللعب
12	1-2- قيمة اللعب
13	1-3- أنواع اللعب
13	1-3-1- اللعب العفوي
13	1-3-2- اللعب التربوي
13	1-3-3- اللعب العلاجي

13	4-1- أهداف اللعب
14	1-4-1- الأهداف النفسية الحركية
14	2-4-1- الأهداف المعرفية
14	3-4-1- الأهداف العاطفية
14	4-4-1- الأهداف البدنية
15	5-1- نظريات اللعب
15	1-5-1- نظرية الطاقة الزائدة
15	2-5-1- نظرية الترويح
15	3-5-1- نظرية الميراث
15	4-5-1- نظرية الغريزة
15	5-5-1- نظرية التواصل الاجتماعي
15	6-5-1- نظرية التعبير الذاتي
15	6-1- دور اللعب في تكوين الأطفال
16	1-6-1- الجانب الاجتماعي
16	2-6-16- الجانب النفسي
16	3-6-1- الجانب الحركي والنفسي الحركي
17	4-6-1- الجانب البدني
17	5-6-1- الجانب الأخلاقي
17	6-6-1- الجانب العقلي
18	7-6-1- الجانب العلاجي
18	7-1- أنواع اللعب
18	1-7-1- الألعاب التمهيدية
19	2-7-1- ألعاب الفرق
19	8-1- تصنيف ألعاب الفرق
19	9-1- وظائف اللعب
19	1-9-1- وظيفة تكوين الذكاء
19	10-1- الأهمية التربوية للعب من الطفل
20	2- الألعاب الشبه رياضية
20	1-2- تعريف الألعاب الشبه رياضية
20	2-1-1- التحفيز

20	2-1-2- التحضير
21	2-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية
21	2-3- تقسيم الألعاب الشبه رياضية
21	2-4- خصائص الألعاب الشبه رياضية
22	2-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية
22	2-5-1- المرحلة التحضيرية
22	2-5-2- المرحلة الرئيسية
22	2-5-3- المرحلة النهائية
22	2-6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
22	2-6-1- الألعاب الجد نشطة
22	2-6-2- الألعاب النشطة
22	2-6-3- الألعاب ذات الشدة الضعيفة
23	2-6-4- الألعاب الترويحية التثقيفية
23	2-7- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
24	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: المراهقة

26	تمهيد
27	1- مفهوم المراهقة
27	1-1- التعريف اللغوي
27	1-2- التعريف الاصطلاحي
28	2- أقسام المراهقة
28	2-1- المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة
28	2-2- المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة
28	2-3- المراهقة المتأخرة (18 - 21) سنة
28	3-1- المراهقة المتكيفة
28	3-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية
28	3-3- المراهقة العدوانية المتمردة
28	3-4- المراهقة المنحرفة
29	4- خصائص و مميزات مرحلة المراهقة

29	4-1- النمو الفيزيولوجي
29	4-2- النمو الحركي
29	4-3- النمو الاجتماعي
29	4-4- النمو العقلي
29	4-5- النمو الوجداني
30	4-6- النمو الجسمي
30	4-7- النمو النفسي الانفعالي
31	5- مشاكل المراهقة
31	5-1- المشاكل النفسية
32	5-2- المشاكل الصحية
32	5-3- المشاكل الانفعالية
32	5-4- المشاكل الاجتماعية
33	5-5- المشاكل الاقتصادية
34	5-6- مشاكل الفراغ
34	5-7- مشاكل تربية مهنية
34	5-8- مشكلات تتعلق بالجنس الآخر
34	6- اهتمامات المراهق
34	7- حاجات المراهق
35	8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي
35	9- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
36	9-1- الدوافع المباشرة
36	9-2- الدوافع غير المباشرة
37	10- النظريات المفسرة للمراهقة
37	10-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة
38	10-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع
39	11- تحليل ومناقشة النظريات
40	12- وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة
41	13- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
42	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: التعلم الحركي

44	تمهيد
45	1- التعلم الحركي
45	2-1- مفهوم التعلم
45	1-2- مفهوم التعلم الحركي
45	1-3- نظريات التعلم
46	1-3-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي
46	1-3-2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ
46	1-3-3 نظرية التعلم بالاستبصار
47	1-3-4 نظرية التحكم الذاتي
47	1-3-5 نظريات معالجة المعلومات
48	1-3-6 نظرية التعلم الاجتماعي
50	1-4- الإفادة من نظريات التعلم
50	1-4-1 الدافعية في التعلم
51	1-4-2 انتقال اثر التدريب
51	1-4-3 التكرار
52	1-4-4 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
54	1-5 - إصلاح الأخطاء في عملية التعلم الحركي
55	1-6- الجوانب النفسية والبدنية المؤثرة في عملية التعلم الحركي
55	1-6-1 الفروق الفردية
55	1-6-2 الإثارة
55	1-6-3 الدوافع
56	1-6-4 الميول
56	1-6-5 التعزيز
56	1-6-6 الفهم والإدراك
56	1-6-7 التكرار
57	1-6-8 الاستعداد
57	1-7- مراحل التعلم
57	1-7-1 مراحل التعلم الحركي لماينل

57	1-7-2-مرحلة التوافق الأولى للحركة
58	1-7-3-مرحلة التوافق الجيد للحركة
58	1-7-4-مرحلة ثبات الحركة
58	1-8-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
58	1-8-1-التصميم على الهدف
59	1-8-2-المخزن الحركي والتجارب الحركية
59	1-8-3-عرض الحركة وأهدافها
60	1-9-أهمية الحواس فيالتعلمالحركي
60	1-9-1-حاسةالبصر
60	1-9-2-حاسة السمع
61	1-10-مبادئ التعلمالحركي
61	1-11-منحنىالتعلمالحركي
62	1-12-هضبة التعلم الحركي
63	1-13-الأسس القاعدية للتعلم الحركي
63	1-13-1-ميكانيك نيزمات التعلم الحركي
63	1-13-2-الميكانيكيزمات النفسية
64	1-13-3-الميكانيكيزمات الفيزيولوجية
65	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

68	تمهيد
69	1- المنهج المتبع
69	2- متغيرات البحث
70	3-الدراسة الاستطلاعية
71	4- مجتمع البحث
71	5- عينة البحث
72	6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
72	7- الاستبيان الموجه للأسانذة: يتكون من ثلاثة محاور
72	8- الصدق والثبات

72	8-1- صدق الإستبيان
72	8-2- الثبات
73	9- الحدود المكانية والزمنية
73	9-1- المجال المكاني
73	9-2- المجال الزمني
74	10- الوسائل الإحصائية
74	11-الصعوبات والتعديلات
75	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
77	تمهيد
78	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
78	1-1- عرض وتحليل عبارات المحور الأول
88	1-2- عرض وتحليل عبارات المحور الثاني
96	1-3- عرض وتحليل عبارات المحور الثالث
103	2- مقارنة النتائج بالفرضيات
103	2-1- الفرضية الأولى
105	2-2- الفرضية الثانية
107	2-3- الفرضية الثالثة
109	3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة
110	-خلاصة الفصل
111	-الاستنتاج العام للدراسة
112	-الخاتمة
113	-اقتراحات وتوصيات مستقبلية
	-الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
01	- يبين توزيع المؤسسات حسب البلديات والمجموع الكلي للأساتذة.	71
02	- يبين عدد المؤسسات ومجموع الأساتذة لعينة البحث.	71
الفصل : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
03	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (01)	78
04	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (02)	79
05	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (03)	80
06	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (04)	81
07	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (05)	82
08	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (06)	83
09	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (07)	84
01	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (08)	85
11	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (09)	86
12	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (10)	87
13	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (11)	88
14	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (12)	89
15	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (13)	90
16	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (14)	91
17	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (15)	92
18	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (16)	93
19	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (17)	94
20	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (18)	95
21	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (19)	96

97	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (20)	22
98	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (21)	23
99	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (22)	24
100	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (23)	25
101	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (24)	26
102	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (25)	27
103	- يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.	28
105	- يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	29
107	- يبين الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	30
109	- يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	31

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
الفصل الثالث: التعلم الحركي		
	- يوضح كيفية الربط بين مختلف الأجزاء اثناء تعلم مهارة.	01
	- يمثل منحى التعلم الحركي.	02
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
78	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)	03
79	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)	04
80	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)	05
81	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)	06
82	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)	07
83	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)	08
84	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)	09
85	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)	01
86	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)	11
87	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)	12
88	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)	13
89	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)	14
90	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)	15
91	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)	16
92	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)	17

93	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16)	18
94	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17)	19
95	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18)	20
96	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (19)	21
97	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (20)	22
98	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (21)	23
99	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (22)	24
100	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (23)	25
101	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (24)	26
102	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (25)	27

الفصل التمهيدي

مقدمة :

نظرا للتطور السريع الذي تشهده العديد من المجالات الحياة ، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة تلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويناً متكاملًا مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في التطور الفكري والعلمي .

وبما أن التربية العامة تهتم بإعداد الفرد للحياة علمياً وعملياً وجسماً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم بأنفسهم في حياتهم الشخصية والاجتماعية ما يجعل منهم مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم .

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدرسي 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 التعليمية ، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات ، والأداء الجيد الذي يستلزم أولاً السيطرة على الجسم وعلى الأداة ، ولكون اللعب ليس مرتبطاً بمرحلة سنية معينة نجد أن الأستاذ يواجه الألعاب من حيث استعدادات التلاميذ لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة ، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض تنمية الفرد من عدة جوانب: حركياً والجانب الاجتماعي و العاطفي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية، وكما نعلم أن الحصة التعليمية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب أساسية : الجانب الحركي والجانب المعرفي وكذلك، الاجتماعي و العاطفي.

وفي بحثنا هذا سنتطرق الي دراسة الجانب الحركي من حيث دور الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التعلم الحركي الذي يعتبر حاسة حركية تتطور مع الفرد جنباً الي جنب مع نموه العادي وتلعب دور هام ورئيسي في سرعة تعلم الحركات الجديدة، كما ان الإحساس الحركي يعد الحيز الرئيسي للبناء الحركي العام لمعرفة دور الألعاب الشبه الرياضية وأثرها في التعلم الحركي العام في حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط .

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

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

وعلى جانبين: الجانب النظري وشمل على ثلاثة فصول:

الفصل الاول: تطرقنا فيه إلى الألعاب الشبه رياضية .

الفصل الثاني: تحدثنا فيه عن المراهقة " 11 - 15" وذلك بإعطاء نظرة واسعة حول المراهق في مرحلة المراهقة والخصائص والميزات التي تمتاز بها هاته المرحلة من جميع الجوانب الحركية منها و النفسية الاجتماعية، العقلية

الفصل الثالث: تكلمنا عن التعلم الحركي.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين :

الفصل الخامس: شمل الطرق المنهجية للبحث وذلك باستعمال أدوات البحث ، ومكان إجرائها.

الفصل السادس: فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث .

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية ، مستخلصين في الأخير اقتراحات مناسبة .

1- الإشكالية:

تعد التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعتني و تراعي الجسم و صحته و تهدف إلى إعداد الفرد الصالح جسميا و عقليا و خلقيا، و قادر على الإنتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية و الرياضية " أنها مجموعة من الأنشطة و المهارات و الفنون التي ينظمها البرنامج في مختلف مراحل التعليم و تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعليم و ترمي التربية البدنية و الرياضية إلى العناية بالياقة البدنية و صحة الجسم و قوته و رشاقته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها"

ولذلك خصصت لها مكانة خاصة في المنظومة التربوية الشاملة، حيث أن السلطات الوطنية و بكل أجهزتها المختلفة ساهمت بتوطيد أركان هذه المادة، حيث تم تعميم التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التعليمية و ذلك ضمن نشاط يتماشى و احتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه و المتميزة لميوله الشديد نحو اللعب و ممارسته مختلف الأنشطة الرياضية و من بنها نجد الألعاب الشبه رياضية.

ويلاحظ اللعب مثل الجري، المطاردة، العوم، السباق، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل¹، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للمحيط الذي يعيشون فيه وأحد الوسائل الهامة التي يعبرون من خلالها على أنفسهم وعلى حالتهم الاجتماعية.

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

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر: الألعاب الشبه رياضية العامل الفعال الذي لا يتخلى عنه الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والاجتماعية، والنفسية خاصة لمرحلة التعليم المتوسط التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع².

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية³.

1- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط 5 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1995 ، ص 267.

2 محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 13.

3 أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992، ص 191.

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

* هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تطوير التعلم الحركي لتلاميذ الطور المتوسط ؟
ومن خلال هذه الإشكالية استخلصنا التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤدي الألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي للتلاميذ الطور المتوسط ؟
- هل للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية في الطور المتوسط؟
- هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في رفع دافعية الإنجاز للتلاميذ في الطور المتوسط ؟

2- الفرضيات:

انطلاقا من جوهر الموضوع وإيماننا بدور الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية تمت صياغة الفرضيات على النحو التالي:

2-1- الفرضية العامة:

للألعاب الشبه رياضية أثر في تطوير التعلم الحركي لتلاميذ الطور المتوسط.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي عن طريق الممارسة والتكرار للتلاميذ الطور المتوسط.
- للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية في الطور المتوسط.
- الألعاب الشبه رياضية تساهم في رفع دافعية الإنجاز للتلاميذ في الطور المتوسط.

3 - متغيرات البحث

3-1- المتغير المستقل: الألعاب الشبه رياضية.

3-2- المتغير التابع: التعلم الحركي.

4- أهمية الدراسة :

إيماننا منا بأهمية الألعاب الشبه رياضية و نظرا للاختلافات العديدة الموجودة و التي تساهم في عدم إبراز فاعلية هذه الألعاب منها عدم و جود مناهج تعليمية تهتم بهذه الألعاب في مدارسنا و تجاهل الأساتذة بمدى أهميتها و أحيانا سوء توظيفها في بناء أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و خاصة في المتوسط لأهمية المرحلة العمرية و مدى فعاليتها في نجاح التعلم الحركي العام.

5- أهداف الدراسة :

من خلال الأهمية السابقة الذاكر التي أدت إلى القيام بهذا البحث نجد أنفسنا نسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إبراز وظيفية الألعاب الشبه رياضية لدى المراهق (11- 15 سنة) و دورها في تنمية التعلم الحركي.

- معرفة دور الألعاب شبه الرياضية في تنشيط الحصة التعليمية أي زيادة من دافعية التلاميذ ومحاولة جعلها مدخل الحصة.

- إبراز دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية روح التعاون داخل المجموعة.

- معرفة دور الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في تنمية المسؤولية لدى التلاميذ وزيادة دافعية الانجاز لديهم .

6- أسباب اختيار الموضوع :

يمكن أن نصنف أسباب اختيار الموضوع إلى أسباب ذاتية وموضوعية كما يلي :

6-1- أسباب ذاتية:

رغبنا وميولنا إلى البحث عن دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية التلاميذ حركيا باعتبار دراسة بحثنا في المرحلة السنية (11_15) سنة ألا وهي مرحلة من مراحل المراهقة أسباب موضوعية اختارنا لهذا الموضوع والمتمثل في دور الألعاب شبه الرياضية سواء كانت تعليمية أو ترفيهية ليرجع إلى أسباب عديدة قد نلخصها فيما يلي :

- فقدان عنصر التحفيز مما ينقص من تنمية التلاميذ خلال الحصة التعليمية .

- نقص العناد الرياضي الذي اثر سلبيا على برمجة الحصة التعليمية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7-1- الألعاب شبه الرياضية:

- لغة : معرفة اللقطات أو الحركات المروحة أو المسلية

- اصطلاحا: هي ذات طابع تنافسي واكل تحديد للقوانين الرياضية كما تحتاج إلى قدرة من المهارات

الحركية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية والعقلية و النفسية¹.

- إجرائيا: هي أنشطة خاصة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة العمرية للتلميذ من جهة

و الميول و الرغبات من جهة أخرى و يغلب عليها طابع الترويح و المرح و التسلية

7-2- المرحلة السنية (11-15 سنة) " المراهقة المبكرة":

- لغة : المراهقة معناها النمو " نقول " : راهق الفتى وراهِقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا

ومستمر².

- اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة

إلى مرحلة النضج والرشد³.

¹ يوسف قطافي : سيكولوجيا التعلم و التعليم الصفي , دار النشر و التوزيع , عمان , ط1 , 1989 , ص17.

² حامد عبد السلام زهران : "عام النفس النمو والطفولة والمراهقة " ,عالم الكتاب , جامعة عين الشمس , القاهرة,1995,ص323.

³ عبد السلام الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة " ,دار العربية للعلوم ,ط1,1994,ص323.

- **إجرائيا:** هي فترة انتقالية حساسة من الطفولة إلى مرحلة أخرى و هي فترة صعبة لأنها تتميز بتراكم الطاقات عند الفرد و يكتشف أنه أقوى و باستطاعته تغيير العالم و ذلك لأن المراهق كبير جسميا و متعصب نفسيا.

7-3- التعريف الإجرائي للتعلم الحركي:

التعلم: هو كل ما يسعى إليه الإنسان من (اكتساب معلومات او عادات او اتجاهات متنوعة) وهو احد فروع علم النفس، لكونه محاولة معرفة العوامل النفسية المرتبطة بالتعلم.

التعلم الحركي: هو سلسلة من التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي لتعديل سلوك الإنسان نتيجة تراكم الخبرات، وجاءت التسمية من التسمية العامة للتعلم.

8- الدراسات السابقة :

8-1- **الدراسة الأولى:** من بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله

نجد :

- دراسة كل من قيصر عبد القادر وآخرون وذلك بعنوان : " دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد " 9 - 12" سنة والتي اشرف عليها الأستاذ جوادى خالد دفعة 2006 - 2007 ,حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لثلاثة فرق وطنية وهم كالتالي : المسيلة - برج بوعرييج - سطيف وتمثلت إشكالية الدراسة في :

- هل للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة ؟

الفرضية العامة : للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9-12 **الفرضيات الجزئية :**

- الألعاب شبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسن للطفل .

- تساهم الألعاب شبه الرياضية في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.

وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية :وكانت أداة البحث

تقنية الاستبيان وتمثله عينة البحث وشملت 20 مدرب لكرة اليد على مستوى ثلاثة ولايات من القطر الوطني ,تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثهم وكان من أهداف الدراسة :

- إبراز أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية .

- معرفة أهمية الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل .

- معرفة فائدة الألعاب شبه الرياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة من جميع النواحي (النفسية الاجتماعية البدنية الصحية الخلقية).

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها أن : الألعاب شبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين

السلوك الحسي للطفل بحيث تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة .

8-2- الدراسة الثانية:

بين الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد :

دراسة كل من حساني حميد ، بشيري محمد وبهامدي سليم بعنوان : "دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة" والتي أشرف عليها الأستاذ شريفي مسعود دفعة 2004 - 2005، حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة وتمثلت إشكالية الدراسة في :

دور الألعاب الشبه رياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة
الفرضية العامة : الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.
الفرضيات الجزئية :

- الألعاب الشبه رياضية لها دور التأثير على الحالة النفسية للأطفال .
- الألعاب الشبه رياضية لها دور في نمو الصفات البدنية للأطفال .

وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.

وكان هدف الدراسة إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما قبل المدرسة ، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي .

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها : أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطفل ، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية وحركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا .

8-3- الدراسة الثالثة:

" أهمية الألعاب شبه الرياضية في تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي 18 سنة " ، وكانت أهم نتائج البحث كما يلي : لمروفولوجية التلميذ الدور الايجابي في تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

- الألعاب شبه الرياضية يلعب دورا مساعدا في التغلب على مشكل نقص العتاد والوسائل أثناء تعلم تقنية السحق في كرة الطائرة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

9- تحليل الدراسات السابقة:

إن للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحث ، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه تركيبيا خططيا بالشكل المقبول سواء كان من ناحية الإطار أو المعلومات .فالدراسات السابقة التي تناولناها في بحثنا وعلى الرغم من قلتها، فإنها تصب كلها في مصب واحد وهو تأثير الألعاب الشبه رياضية في مجالات النمو المختلفة للفرد، وقد قام الباحثون في دراستهم بالاستعانة بالمنهج الوصفي.

و بالنظر أيضا إلى هذه الأطروحات نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشر مع موضوع بحثنا خاصة في الجانب النظري ، لذا فقد استعنا بها كمراجع و مصادر للغلو و التعمق في بحثنا بشكل يصل بنا إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية.

وكما نعلم أن كل دراسة سابقة تكون تكميلا لبحث آخر، أو كمنطلق لمشروع علمي جديد و برهانا على ذلك، درسنا الفرضيات و الإشكالية و الأهداف المتبعة من طرف البحوث السابقة الذكر، و غيرها من البحوث التي لم نسجلها، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول دراسة تأثير الألعاب الشبه رياضية في عدة مجالات منها: الجانب الحسي الحركي، و القدرات العقلية، أما في دراستنا هذه سنحاول فيها أخذ النقاط المشتركة بينها وبين هذه الأبحاث السابقة من أجل دراسة مدى إسهام وتأثير الألعاب الشبه رياضية على تنمية التعلم الحركي للتلميذ في الطور المتوسط.

الجانب النظري

الفصل الأول

الألعاب المشبه رياضية

تمهيد

تعتبر الألعاب الشبه رياضية قاعدة الألعاب ، فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفاتها العامة .

وتدرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز، وذلك قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية " 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 من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى .

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

1- اللعب :

1-1- تعريف اللعب :

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود الذي يرى "أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تقرض نفسها عليه، في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه".¹

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة نجد شويرال (1974) يتحدث عن علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد (معرف) ، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت .

- وحسب "روين لنون" اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه² ويوضح العالم "جوتس موتس" أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة.³

فاللعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالا للظهور ويصبح ضريا من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضى ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق .

1-2- قيمة اللعب :

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي :

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة .
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء .
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة .
- مساعدته على التكيف الاجتماعي .
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.⁴

1-3- أنواع اللعب :

¹ عطية محمود: " مجلة علم النفس " ، 1949

² Edition Vignot .1991. p23، " l'entérinement Sportif Des Enfants·Irwin Hahn

³.N.E Medajaouiri .M.Rachid : Amélioration Des Qualités Physique A Travers Les J.P.S. (15-17) sous La Direction M .Dgaout .A. Juin. 91.P5

⁴ ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002.ص23

1-3-1- اللعب العفوي :

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

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

2.3.1 اللعب التربوي :

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

1-3-3- اللعب العلاجي :

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب بمختلف أنواعه ¹.

1-4-4- أهداف اللعب :

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

1-4-1- الأهداف النفسية الحركية :

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة،بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية ².

¹الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002ص 34 - 37 .

²الين وديع فرج :مرجع سابق 41 -43.

1-4-2- الأهداف المعرفية :

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها ، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها .

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء .

1-4-3- الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التقاهم والإحساس بمشاعر الآخرين ، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، واحترام الحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة والمثابرة ، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى ، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني .

1-4-4- الأهداف البدنية:

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.¹ تساعد الألعاب الشبه رياضية على اكتساب اللياقة البدنية والحركية للأطفال ذلك لأنها تعتمد أساسا على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني.

1-5- 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 حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشباع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص156.

1-5-1- نظرية الطاقة الزائدة :

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلد" عن فكرته عن اللعب بأنه (البذل غير الهادف للطاقة الزائدة) وهذه النظرية تشير إلى أن لكائنات 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 منفذوللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة .

1-5-2- 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 .

1-5-3- نظرية الميراث :

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

1-5-4- 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 جزءا من التكوين العام للإنسان.

1-5-5- نظرية التواصل الاجتماعي :

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

1-5-6- نظرية التعبير الذاتي :

يؤكد "ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب .¹

1-6-1- دور اللعب في تكوين الأطفال :

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

¹إلين وديع فرج : مرجع سابق، ص 22- 32

تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع 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 .

1-6-1- الجانب الاجتماعي :

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا واثرائها عاطفيا وانفعاليا ، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ 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 الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء ولكي يفضل لديه روح

الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني¹.

1-6-2- الجانب النفسي :

الطفل كأبي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه ، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده .

عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل ، وكذلك فإن العمل يطور الجدية ، الإرادة ، (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية (كما يقول " ماردادا - 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)².

1-6-3- الجانب الحركي والنفسي الحركي :

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حاذقة ، تنسيق، توازن) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته³.

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

¹ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص 120

² ج . موزاق . 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 ، ص 46

³ سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1983 ، ص 47

مشكلة ، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه 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) .

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 كتنمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلي غير ذلك من الصفات .

1-6-4- 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 فالعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتنضح أهمية اللعب في النمو الجسمي .¹

1-6-5- الجانب الأخلاقي :

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوا، وأثناء اللعب يرفضون أدنى غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة²

1-6-6- الجانب العقلي :

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع 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 يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية ، فلكي يلعب الطفل .

¹ مجلة التربية، العدد 66، سنة 1984، ص52.

² - سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987ص167

1-6-7- 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 لدي الأطفال وتري " كلاين " أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها.¹

1-7-1- أنواع الألعاب :

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي :

- الألعاب الصغيرة (البسيطة)

- الألعاب التمهيدية

- ألعاب الفرق

1-7-1-1- الألعاب التمهيدية :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل : لعبة كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب .
والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة .

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تعتبر مجالا مناسباً لأن يشبع فيه كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق ذاته الخاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة للممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً ، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً ، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق .

1-7-2- ألعاب الفرق :

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً وتحتاج هذه الألعاب إلى حالات لعب وملاعب ذات مقياس محدد وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب .

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتتمى روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التعرف واتخاذ القرار السليم ، كما أنها تعتبر مجالا لتنمية العلاقات

¹ ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، دمشق ، 1980.ص164

الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية ، وتعتبر وسيلة تربوية هامة ، لشغل الوقت الحر .

1-8- تصنيف ألعاب الفرق :

تصنف ألعاب الفرق وفقا للخصائص المميزة لها إلى ما يأتي :

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل : كرة القدم ، كرة اليد ، كرة الماء .
- الألعاب الجماعية التي لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل : كرة السلة ، كرة الشبكة ، وهوكي الميدان .
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل : كرة الطائرة ، وكرة القبضة .
- الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس ، وتتنس الطاولة ، وكرة الريش والإسكواش .
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل : كرة القاعدة والبيسبول الكريكيت ، واللاكروس .
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل : الجولف ، والبلياردو .¹

1-9- وظائف اللعب :

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

1-9-1- وظيفة تكوين الذكاء :

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، والملاحظة تترجم إلى كلام ، والكلام يتطلب فكر .²

1-10- الأهمية التربوية للعب عند الطفل :

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو" عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب

فانطلاقا من رأي " شاتو" حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضا من العلماء من أيدهم وحاولوا إبراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية وبين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية

¹الين وديع فرح، مرجع سابق ، ص 26 - 30

²Jean piaget : La Formation Du Sumba le Chez L'enflent de la chausse - Nistle 6éme Edit 1972 . P92

وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها¹.

2- الألعاب الشبه رياضية :

2-1- تعريف :

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسيّر الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب أو الألعاب الشبه رياضية الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل :

2-1-1- التحفيز :

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

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

1. Decvolly Et Monchamp : Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Jeux éducatifs. Delachause. Niestle 7ème Edit Paris 1978 . P 233

2-1-2- التحضير :

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

2-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية :

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي :

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل .
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي .
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة .
- تضي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية .

2-3- تقسيم الألعاب الشبه رياضية :

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

- ألعاب المسافة .
- ألعاب الكرة .
- ألعاب الفصل .
- ألعاب التتابع .
- ألعاب اختبار الذات .
- ألعاب مائية .²

2-4- 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 الصدفة .
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل .

¹.سوزانا ميلر : مرجع سابق،ص 192

².إلين وديع فرج :مرجع سابق، ص 26

• يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة ، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية .³

2-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية :

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

2-5-1- المرحلة التحضيرية :

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين و هما :
الأول هو القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة ، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية .

2-5-2- المرحلة الرئيسية :

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

2-5-3- المرحلة النهائية :

تستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع ، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير ، (جهد بدني كبير) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية .¹

2-6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

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

2-6-1- ألعاب جد نشيطة :

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

2-6-2- ألعاب نشيطة :

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي ، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية ، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب .

2-6-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة :

3.Rachid Amodia : Les Jeux Pré sportifs DansLa Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986.

¹. Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D'entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992 . P38.

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

2-6-4- ألعاب ترويحية تثقيفية :

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف¹.

2-7- 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 التنشيط².

¹ بوغدة نواري ، عمارة نور الدين آخرون : أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجماعية ، تحت إشراف الأستاذ عما رنة

مسعود.دورة جوان .ص22

² منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان 1996.

خلاصة الفصل:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل ، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبه يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط... الخ وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأنجع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع ، لذا أصبح اللعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع نحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب . كما تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه 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 .

الفصل الثاني

المراجعة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد¹. وهي في العادة تكون ما بين 13.12 سنة فالمراهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

1-1 التعريف اللغوي:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، و راهقت الشيء رهقا أي اقتربت منه، و المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد.² والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي.³

1-2 التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.⁴ كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين.⁵

لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 م إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية.⁶

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق.

2- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحوليات البنيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم

¹ عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكوين وأأسسه، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976 م، ص. 186.

² احمد رضا، متن اللغة، الطبعة الأولى، مكتبة الحياة، بيروت، 1995، ص 21 .

³ مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م، ص. 27 .

⁴ عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص. 100.

⁵ حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص. 289 .

⁶ محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص. 20.

وتسهيلاتهما. حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

1-2 المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التقطن الجنسي.

2-2 المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3-2 المراهقة المتأخرة (18 - 21) سنة :

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتنبور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر 3. أنماط المراهقة:

الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية.¹

يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيمايلي:

1-3 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

2-3 المراهقة الانسحابية المنطوية:

هي صورة مكتنبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

3-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

¹ قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م، ص. 40.

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

3-4 المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.¹

4. خصائص و مميزات مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

4-1 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي :

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة.²

- تغيرات في أجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5م في منتصف التاسع عشر.

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

4-2 النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقاً، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في

¹ عبد الرحمن عيسوي : علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م، ص. 44 .

² حامة عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972م، ص. 402-403.

الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاماً ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.

4-3 النمو الاجتماعي:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبةين إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر. يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق واسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم.

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصبغانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتنشأ مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستههدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها وبطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدد بألفاظ الرزانة، وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات وإذا لم يجد تقديراً من الجماعة لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقرته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4 النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند

المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة.¹

4-5 النمو الوجداني:

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً يعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور التائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي.²

4-6 النمو الجسمي:

يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة.

أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وإرهاها كاللمس والذوق والشم.³

4-7 النمو النفسي الانفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهي بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية¹

¹ محمد سلامة آدم توفي: علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م، ص. 105-106.

² تركي رابح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م، ص. 108.

³ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط. 4، دار الفكر العربي، مصر، 1985م، ص. 205.

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

5- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي.

5-1 المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني .

نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

5-2 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء¹.

من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

5-3 المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء

¹ عبد الرحمن العيسوي : الصحة النفسية والعقلية، د.ط، النهضة العربية للطباعة والنشر، 1992م.ص. 41-42 .

مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- صراع بين جيله وجيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة .¹

- 4-5 المشاكل الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحياناً على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.²

- 5-5 المشاكل الاقتصادية:

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس المناسب والمسكن المريح والترويج عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

- 6-5 مشاكل الفراغ:

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

- 7-5 مشاكل تربية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

- 8-5 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية³

¹ عبد الرحمن العيسوي : مرجع سابق. ص. 43.

² أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، القاهرة، 1979م، ص. 211

³ سيد خير الله: بحوث نفسية، بيروت، 1981م، ص. 153-154 .

6. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة.¹

7- حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد. يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

• الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحي، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

• الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والأفراد. الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

¹ ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م، ص.71.

• **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:**

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغير.

• **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:**

تتمثل في الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

• **حاجات أخرى:**

الحاجة إلى الترفيه والتنزه، الحاجة إلى المال والحاجة إلى التسلية .

ملاحظة:

يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي له، ومنه ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي" والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية حيث يكون الإتياع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق آمن .

• **حاجات تربوية:**

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين .

- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها .¹

8- المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي:

إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة على تنوع و تعدد الألعاب الرياضية المنظمة ، و الاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنويع و تتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية.²

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية و العقلية، و يكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب: القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق قوانين و قواعد اللعب، و تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني.

¹ محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م، ص.43-437

² جلال علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986 ، ص188 . 187 .

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية¹ يتجلى لنا من خلال هذا الطرح أن للتربية البدنية و الرياضية دور هام وكبير حيث أنها قد تسهم بشكل واضح في تحديد ملامح شخصية الفرد المراهق و ذلك باستغلال دوافعه و احتياجاته و ميولاته التي يتميز بها خلال مرحلة المراهقة.

9- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق:

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و التي تحفز المراهق على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث "روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية و قسمها إلى قسمين.²

9-1 الدوافع المباشرة :

و المتمثلة في:

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد مثل "الجمباز ."
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تتميز بصعوبتها.
- الاشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

9-2 الدوافع غير المباشرة :

و المتمثلة في:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل الإنتاج.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.
- الوعي بالشعور الاجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية و يسعى للانتماء للجماعة و تمثيلها اجتماعيا.
- يمارس المراهق النشاط البدني الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي.

10- النظريات المفسرة للمراهقة

10-1 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

- نظرية ستانلي هول:

¹ أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، نفس المرجع ص127

² أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دارالفكر العربي، القاهرة، 1999 ص126

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوبة بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجه المراهق ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهقين بين الأنانية والمثالية القسوة والرقّة، العصيان والحب وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

• نظرية سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبولية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.¹

• نظرية إريكسون: (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات)

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون باحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات ويسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده

10-2 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

• نظرية مصطفى فهمي:

يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو.²

¹ عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق طواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م، ص.8.

² معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م، ص.16.

• نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب - جيزل - بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة¹.
تتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.
نظريات روث نيدكت:

"روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير عالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك²

11- تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتساقطة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه إريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا - ستانلي هول - حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمرح والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة وثقافة المجتمع.

مما يعاب على أصحاب هذه النظريات أنهم ركزوا على الجانب الاجتماعي والنفسي وكذا المحيط الذي يعيش فيه المراهق، وأهملوا الجانب الجسمي الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين سلوكيات المراهق، فالتغيرات

¹ نوري حافظ: المراهقة، ط. 2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م، ص. 18.

² محمد هدى قناوي: سيكلوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م، ص. 26-27.

المصاحبة لمرحلة المراهقة بالنسبة للذكور أو الإناث تخلق نوعاً من الانفعالية وكذا التناقضات السلوكية بسبب التغيرات الجسمية السريعة، وهذا ما ذهبت إليه عالمة الأنثروبولوجيا -روث- حيث تفسر المراهقة تفسيراً ثقافياً وأعطتها الدور الأساسي في صقل شخصية المراهق وهذا مما يعاب في نظريتها حيث ركزت على الجانب الثقافي للفرد وأهملت الجوانب الأخرى التي من شأنها إعطاء التفسير الحقيقي لسلوكيات المراهق.

على العموم فكل النظريات التي تطرقنا لها في فصلنا هذا لم تعطي تفسيراً مكافئاً لسلوكيات المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى.

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية وملموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني.¹

12- وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمنانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث

الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنة لما يعمل كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمل ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلفي يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية.²

¹ تركي رابح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م، ص. 243.

² تركي رابح: المرجع نفسه، ص. 244.

فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلا عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون¹

13- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته².

¹ عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001م، ص. 30.

² مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1، ليبيا، ص. 98.

الخلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها ما يحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها.

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية والانحرافات وسوء التكليف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.

الفصل الثالث

التعلم الحركي

- تمهيد:

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

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

حتى يتسنى استخدام الحركات البنائية الأساسية في داخل أنشطة الألعاب فإنه يتم عادة تعديلها أو تكييفها لتناسب مع المتطلبات الخاصة لكل لعبة، ولا بد أن تؤدي هذه الحركات في شكل مهاري متقن. بمعنى أنه يتوافر فيها عناصر الدقة والتوافق والسرعة والالتزان والرشاقة والمرونة والتوقيت... وكلها يمكن تنميتها أثناء الاشتراك في الألعاب الشبه رياضية وألعاب الفرق وفي العديد من الأنشطة البدنية الأخرى.

بمعنى لماذا تؤدي أو تعلم المهارة بطريقة ما، دون الاقتصار على تزويد المتعلم بأداء المهارة الحركية فقط، وبذلك نساعد على إدراك الحقائق والمبادئ العلمية التي يستند إليها، اكتساب المهارات الحركية المتضمنة في الألعاب كي يمارسها بنجاح ويستمتع بها، تحتاج أنشطة الألعاب المتنوعة إلى استخدام المهارات الحركية بطرق كثيرة متعددة، ومن النادر أن تستخدم مهارة حركية بسيطة بمعزل عن المهارات الأخرى، إذ عادة ما ترتبط أكثر من مهارة معا إما بشكل مركب أو معقد.¹

كما تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام طرق مناسبة تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية، كذلك تستدعي إتباع أسلوب علمي سليم لطريقة عرض وتعليم المهارات الحركية المختلفة، لذا يجب على المعلم أن يراعي المستويات الحركية المختلفة والأساس الحركي الموجود عند الطلاب أثناء عملية التعلم بحيث يتحكم هذا المستوى في سرعة التعلم وكذلك إمكانية إنجازه للواجبات التعليمية في الوقت المحدد.

¹ حسين السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، 2002، ص 89.

1- التعلم الحركي:**1-2- مفهوم التعلم:**

يعد التعلم عنصراً أساسياً في نمو الفرد، و إن أشكال سلوكه المميزة لشخصية تكاد تكون كلها متعلمة كما إن ميوله واتجاهاته، وقيمه، ودوافعه المختلفة، ومجالات تذوقه للحياة والأشياء تتوقف علي مدى خبرته وتدريبه.¹ وقد عرف آرثر جيتس التعلم علي انه : "تغيير في السلوك، والتغيير يحدث في الخبرات السابقة، فيضيف عليها أشياء أو يعدل بعضها حتى يتحسن سلوك الإنسان."²

1-2- مفهوم التعلم الحركي :

يتأسس تدريب المهارات الحركية علي عملية انتقال المعلومات من المدرب الرياضي إلى اللاعب في إطار التعلم الحركي حتى يمكن الارتفاع بمستوي قدرات اللاعب المهارية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكانياته واستعداداته.

والتعلم الحركي يقصد به التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو التأثير ببعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر علي الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

وينبغي علينا مراعاة أن التغيير في الأداء أو السلوك الحركي للاعب رياضي الذي نعلمه بالتعلم الحركي يتوقف علي قيام اللاعب الرياضي نفسه بنشاط أي بأداء التدريب الرياضي.

فعلي سبيل المثال فان اللاعب الرياضي عندما لا يستطيع أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة في أثناء ممارسته للتدريب الرياضي فانه يحس بحاجة إلى تعلم هذه المهارة الحركية ويقوم بنشاط معين - أداء التدريب الرياضي حتى يمكنه اكتسابها وإتقانها وحتى يتضمن الاستجابة الصحيحة في مواقف المناسبة الرياضية ، فكأن التعلم الحركي بهذا المعني يتضمن تغييراً أو تعديلاً تقديماً أو تطورياً في الأداء أو السلوك الحركي للاعب الرياضي.³

1-3- نظريات التعلم: ⁴

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

نظرية التعلم بالارتباط الشرطي.

نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.

نظرية التعلم بالاستبصار.

¹ جيتس وآخرون، علم النفس التربوي ترجمة إبراهيم حافظ وغيره، ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1962، ص01

² جيتس وآخرون، نفس المرجع السابق، ص. 44

³ محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص45.

⁴ جابر عبد الحميد، بسلوكية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، ط3، القاهرة، 1976 ، ص213

نظرية التحكم الذاتي.

نظرية معالجة المعلومات.

نظرية التعلم الاجتماعي.

1-3-1 نظرية التعلم بالارتباط الشرطي:

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

فعلي سبيل المثال عندما نسمع الرعد أو نري البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل التباعد في المنزل لأننا سبق إن تعلمنا أن الرعد أو البرق مرتبط بزول المطر أي إننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في البيت) نتيجة مثير شرطي معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمثير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب ، إذ يسترشد الفرد ببعض المدركات التي سبق ارتباطها بتأثير معين وتصبح بذلك عبارة إشارات أو علامات تؤدي إلي سلوك معين (ركن الملعب مثلًا) أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط. وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي.

وهذه النظرية مبنية على حركات العملية العصبية المساعدة على النشاط الانعكاسي الأشرطاتي للمخ، الذي يحدث على المستوى الفسيولوجي من خلال ربط المثير بالاستجابة .

وهذا ما نجده في رياضة الكرة الطائرة حيث إن كل تقنية مرتبطة بالأخرى حيث نجد إن مستقبل الإرسال بمجرد سماعه لصفارة الحكم يعمل على احذ الوضعية الأساسية لاستقبال الإرسال دون التفكير إذا ما كان اللاعب سيقوم بالإرسال أم لا، ونفس الشيء بالنسبة للمهاجم الذي يأخذ الوضعية الأساسية للهجوم بمجرد ما يقوم المستقبل باستقبال الكرة.

1-3-2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

تذهب هذه النظرية إلى إن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل إن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب فنجد إن الكرة تخطئ الهدف، فإذا لاحظنا أن الكرة قد انحرفت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نحاول مرة أخرى توجيه الكرة نحو اليسار ، وإذا وجدنا أن الكرة لم تصل الهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية المزيد من القوة والارتفاع، وهكذا نجد انه في غضون محاولاتنا المتكررة نسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة والإبقاء على الاستجابة الأخرى التي توصل للنجاح في إصابة الهدف.¹

¹ جابر عبد الحميد، مرجع سابق، ص214

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسالة محاولة وخطا، وبتكرار التعلم والتدريب نقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة.

وفي رياضة الكرة الطائرة التي تعتمد بالأساس على طريقة التكرار في العملية التدريبية، إذ عادة ما نجد أن تعلم تقنية معينة يستلزم إعادتها لمرات عديدة كتعلم السحق لصف الأشبال يحتم على اللاعب ضرب الكرة بمعدل 40 فأكثر للاعب الواحد في الحصة التدريبية.

1-3-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى إن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ إن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف ، وهذا يعني إن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون إن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة. ونجد انعكاس هذه النظرية في ميدان التدريب الرياضي للاعب كرة الطائرة فيما يخص تعلم المهارات الأساسية بشكلها الكامل بعد مرور بعملية التعلم الجزئي للمهارة أو دون اللجوء إلى تجزئتها.

1-3-4- نظرية التحكم الذاتي:

نظرية التحكم الذاتي تستخدم لغة ومفاهيم عصر الآلة الذي ارتبط بالتغيرات السريعة المتلاحقة الحادثة في تكنولوجيا الآلات والأجهزة المختلفة كالحسابات الآلية أو الالكترونية والتي أدت إلى إمكانية التوصل إلى طرق وأساليب جديدة لفهم السلوك البشري وبصفة خاصة التعلم. التحكم الذاتي يؤكد على أهمية تحكم المتعلم في المواقف والظروف المحيطة به والقدرة على الضبط والتحكم الذاتي في حركاته وبالتالي يستطيع المتعلم الاعتماد بدرجة أقل على المتغيرات الخارجية وزيادة الاعتماد على عملية التحكم والضبط الداخلية أو الذاتية

1-3-5- نظريات معالجة المعلومات:

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

وترتكز نظرية معالجة المعلومات على قدرة الفرد على استخدام المعلومات لإمكانية مواجهة الموقف وحل المشكلات و إصلاح الأخطاء وبذلك فإنها تعارض النظريات الشرطية التي تشير إلى إمكانية حدوث الاستجابات طبقا لمثيرات معينة.¹

وتعتبر عائدات المعلومات حول أداء الحركة أثناء الموقف التعليمي من المتغيرات الهامة المؤثرة في اكتساب المتعلم للمهارة الحركية الرياضية.

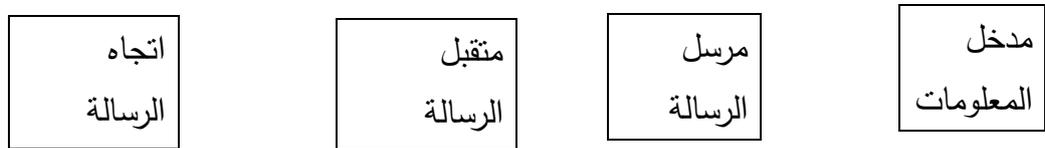
ونجد كل من توماس وكاجا يقسمان مراحل اكتساب المعلومات وتحويلها للتغلب على الظروف البيئية المختلفة التي تفرضها الحركات الرياضية هي:

¹ جابر عبد الحميد، مرجع سابق، ص 215

الإدراك-القرار-التنظيم-لاستجابة كما هو موضح في النموذج التالي:¹



ويرى حسين حمدي الطويحي ان عملية الاتصال لا تتم إلا إذا توفرت لها جميع الأساليب الأربعة التالية: المرسل-المستقبل-الرسالة-الوسيلة.² والمخطط الذي وضعه "سيمونت" يوضح تلك الديناميكية المستمرة بين هذه العناصر.



هذه النظرية تنعكس عند لاعبي الكرة الطائرة من خلال التحكم في المتغيرات المفاجئة أو السريعة التي تحدث أثناء المنافسة وعلى سبيل الذكر لا الحصر نجد التدخل في عملية الدفاع الخلفي الذي يعتمد بالأساس على التوقع الصحيح لاستقبال السحق مع توقع تغير اتجاه الكرة نتيجة اصطدامها بجدار الصد أو تغير لاعب الخصم لمسار الكرة أثناء السحق.

1-3-6- نظرية التعلم الاجتماعي:

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

وقد أشارت - ألبرت دورا- إلي أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة أو القدرة ، أي التعلم بالملاحظة أو بتقليد الآخرين وهذا يعني إن الفرد عندما يلاحظ سلوك الآخرين فعندئذ يكون باستطاعته إدراك بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ .

فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب الرياضي بإثابة وتشجيع اللاعب الرياضي على أداء سلوك معين فان مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكراره، وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعباقب اللاعب الرياضي على أداء أو سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعا للاعب لعدم تكراره ومن يمكن أن تؤدي إلى نتائج ايجابية أو نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدوافع في تكرار السلوك الناجح³ الجدول رقم (01):يوضح دراسة مقارنة بين نظريات التعلم المختلفة السابق ذكرها.

¹Thill p.caja.thommas R.mauual de l'educateur sportif.ED voigot paris.1992.p30

²حسين حامدي الطويحي، وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، دار التعلم، ط5، 1982، ص28

³ جابر عبد الحميد، مرجع سابق، 1976، ص213

النظرية	المحددات الأساسية	التطبيقات	الموقف-النشاط
1-التعلم الشرطي	-يركز على طبيعة البيئة التعليمية -ارتباط المثير بالاستجابة -الاستجابة الشرطية.	-استخدام الدوافع او الحوافز و غيرها من المدعمات -الأهمية للإجراء التي يتكون منها الكل.	مثير-استجابة
2-التعلم بالمحاولة والخطأ	-التعلم بالأخطاء السابقة. -أهمية ملاحظة واكتشاف الأخطاء المرتكبة والعمل على تصحيحها.	مراعاة الفروق الفردية. -تشكيل الخبرات التعليمية لحل المشكلات. -إعطاء الأهمية لكل قبل الاهتمام بالأجزاء.	خطأ-تصحيح
3-التعلم بالاستبصار	-يركز على الإدراك الشخصي للبيئة والتفاعل الديناميكي بين الفرد والبيئة. -يرتبط بعمليات الإدراك والتفكير وحل المشكلات.	-مراعاة الفروق الفردية. -تشكيل الخبرات التعليمية لحل المشكلات. -إعطاء الأهمية لكل قبل الاهتمام بالأجزاء.	استبصار-أداء أو إدراك
4-التحكم الذاتي	-تأثير التغذية الراجعة على السلوك. -التحكم والضبط الذاتي.	-مراعاة قيام المتعلم باستخدام قدرته على التحكم والضبط الذاتي.	مدخل-مخرج
5-معالجة المعلومات	-عمليات الانتباه والتذكر ومختلف العمليات الداخلية المرتبطة بتنظيم واستيعاب المعلومات.	-الاهتمام بطريقة تقديم المعلومات باستخدام مختلف الأساليب التنظيمية للارتقاء بعملية معالجة المعلومات.	معلومات-سلوك
6-التعلم الاجتماعي	-يركز على أهمية المتغيرات المعرفية. -أهمية النمذجة والقدرة وملاحظة الآخرين والتعزيز الاجتماعي.	-الاهتمام بأداء النموذج. -الثواب والعقاب. -أهمية القدوة الحسنة.	نموذج-سلوك ثواب -عقاب

1-4-4-1- الإفادة من نظريات التعلم: ¹

هناك العديد من الجوانب التي تمكن من الإفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها والتي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة وإتقانها واستخدامها، ومن بين هذه الجوانب الرئيسية ما يلي:

- الدافعية في التعلم .
- انتقال اثر التدريب (التعلم).
- التكرار .

-الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.

1-4-4-1- الدافعية في التعلم:

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

-الاهتمام باختيار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة .

- على الأستاذ مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدي التلميذ الدوافع الاجتماعية.

- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وان يقتنع بقدرته علي تحقيقه.

- حسن استخدام وسائل الإيضاح السمعية منها والبصرية.

- معرفة المتعلم لمدي تقدمه ودرجة تحصيله.

1-4-4-2- انتقال اثر التدريب:

إن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على مسبق أن تعلمه واكتسابه في الماضي إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية معينة من درجة الصفر ففي مجال النشاط الرياضي نجد إن الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي يسعى لتعلمها واكتسابها ، ولا تؤثر الخبرات السابقة على عملية التعلم بصورة ايجابية بل تؤثر أحيانا بصورة سلبية وفي بعض الأحيان نجد أن بعض الخبرات التي سبق الفرد تعلمها تسهم في العمل على سرعة عملية تعلم بعض النواحي

¹احمد زكي صالح، نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، ط1، القاهرة، 1971، ص320.

الأخرى ، وفي حالات أخرى نجد أنها تقف ضد كثرة في سبيل تقدمه وبذلك نستطيع أن نميز بين ثلاث مظاهر انتقال اثر التدريب وهي :

الانتقال الايجابي، الانتقال السلبي ، الانتقال الحيادي.

ويجب أن تتوفر بعض الشروط لانتقال الأثر الايجابي للتدريب وهي:

عامل التشابه، عامل التعميم، عامل الإتقان، عامل اتساع المعرفة، عامل انتقال الأثر الايجابي، عامل الدافعية عامل التدرج.

1-4-3- التكرار:

لا يستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف و السلوك الاجتماعي وما إلى ذلك من مرة واحدة فقط، إذ لا بد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والإتقان، وكلنا نعرف من خبراتنا السابقة أهمية الدور الذي يلعبه التكرار لحدوث التعلم.

والتكرار في حد ذاته يؤدي إلى حدوث التعلم و ايتقانه إذ لا بد أن يتسم بالتفسير الواعي والقدرة على الفهم، والذي يستطيع الفرد من خلاله التميز بين النواحي الصحيحة والخاطئة، وان يرتبط ذلك بحالة الدافع المختلفة التي تسهم في محاولة إتقان الفرد كما تعلمه واكتسبه، فالتكرار الآلي الذي يسير على وتيرة واحدة لا يؤدي في اغلب الأحيان إلى درجة عالية من التحسن بل على العكس من ذلك يعمل على تثبيت الأخطاء التي يصعب فيما بعد التخلص منها.¹

وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة التعليمية إلى حسن انطباعها في ذاكرة الفرد والقدرة على تصورها وبالتالي القدرة علي استرجاعها بصورة متعلقة فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستشارة وعمليات في مراكز المخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العقلي والفكري .

ويميز التكرار في غضون عملية تعلم واكتساب المهارات الحركية باختلاف الهدف الذي يسعى إليه كلما ازداد تقدم الفرد في الأداء، إذ يهدف في مراحل التعلم الأولى إلى سهولة تعلم الفرد على ما ينوي تعلمه ومحاولة تحسين الهيكل العام للمهارة الحركية وتفصيلها، إما في المرحلة التالية فيهدف التكرار إلى إتقان تفاصيل المهارة الحركية والتدرج في اكتساب التوافق العصبي العضلي المطلوب، ويلي ذلك محاولة العمل على تثبيت إتقان المهارة في صورتها التوافقية الجيدة.

ويجب علينا مراعاة توزيع مرات التكرار على عدة أيام (على فترات) بدلا من تكرار الكثير من النواحي في يوم واحد (التمرين المستمر)، كما يجب مراعاة حسن العلاقة بين عدد مرات تكرار الأداء(فترات العمل) وفترات الراحة، وفي تكرار أجزاء المهارة الحركية ينبغي للفرد أن يؤديها بعد ذلك ككل لضمان تثبيت الارتباط بين الأجزاء، كما يحسن البدء بتكرار المادة المتعلمة في الأيام الأولى بعد التعلم مباشرة، إذ أثبتت الكثير من التجارب والملاحظات أن النسيان يبدأ مباشرة بعد الأيام الأولى للتعلم ما لم يتم بالتكرار والتثبيت.

¹ احمد زكي صالح: نفس المرجع السابق، 1971، ص323.

ويرتبط بعملية التكرار ظهور بعض الأخطاء في المادة المتعلمة المستعملة مما يجدر بنا سرعة إصلاح تلك الأخطاء الحادثة لضمان سرعة التعلم والاكتساب، ويغري في كثير من الأحيان ظهور الأخطاء في عملية تكرار أداء المهارات الحركية إلى سوء فهم الفرد وهدف الحركة أو التصور الخاطئ على الدرب الرياضي الإسراع في إصلاح الأخطاء أولاً بأول، بإيضاح الخطأ وتوجيه الانتباه إليه عقب الأداء مباشرة، والبدء بإصلاح الأخطاء الأساسية والتركيز عليها ثم الانتقال بعد ذلك إلى الأخطاء الفرعية أو الجزئية. يجب أن تتميز عمليات التكرار بالنسبة للمهارات الحركية التي تهدف إلى محاولة إتقان لاعب لما تعلمه واكتسبه على الخطوات التدريجية التالية لتكرار المهارة الحركية.

تحت الظروف المبسطة الثابتة . مع الزيادة التدريجية في التوقيت واستخدام القوة. مع التغيير في الاشتراطات العوامل الخارجية. تحت ظروف تتميز بالصعوبة، في المنافسات التدريبية.

1-4-4-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة علي التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أنها تتناسب مع درجة كل مستوى الذي وصل إليه اللاعب الرياضي وتحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة أداء المهارة الحركية والتدريب عليها جزئياً وكلياً، كما تحتل عملية إصلاح

الأخطاء دوراً هاماً خلال عملية التدريب علي المهارة الحركية.¹

• تعلم المهارة الحركية ككل:

يري أنصار مدرسة (التعلم بالاستبصار) أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعلم المهارة الحركية ككل والتدريب عليها كلية ، إذ يرون إن تنظيم المادة المرغوب في تعلمها (المهارة الحركية) كوحدة واحدة أي كوحدة وظيفية متكاملة، وتعلمها بهذه الطريقة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، إذ أن ذلك يساعد علي إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها وإتقانها.

وفي الواقع نجد أن عملية المهارة الحركية أو التدريب عليها باستخدام الطريقة الكلية تتناسب غالباً مع المهارة الحركية السهلة الغير مركبة، كما تناسب المهارة الحركية التي يصعب تجزئتها. ويرى بعض الباحثين أن الطريقة الكلية يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

• تعلم المهارة الحركية كأجزاء:

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية إلي عدة أجزاء صغيرة ويقوم الفرد الرياضي بأداء كل جزء على حدي، ثم ينتقل إلى الجزء التالي بعد إتقانه للجزء الأول، وهكذا حتى ينتهي من تعلم جميع أجزاء المهارة الحركية، ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها.

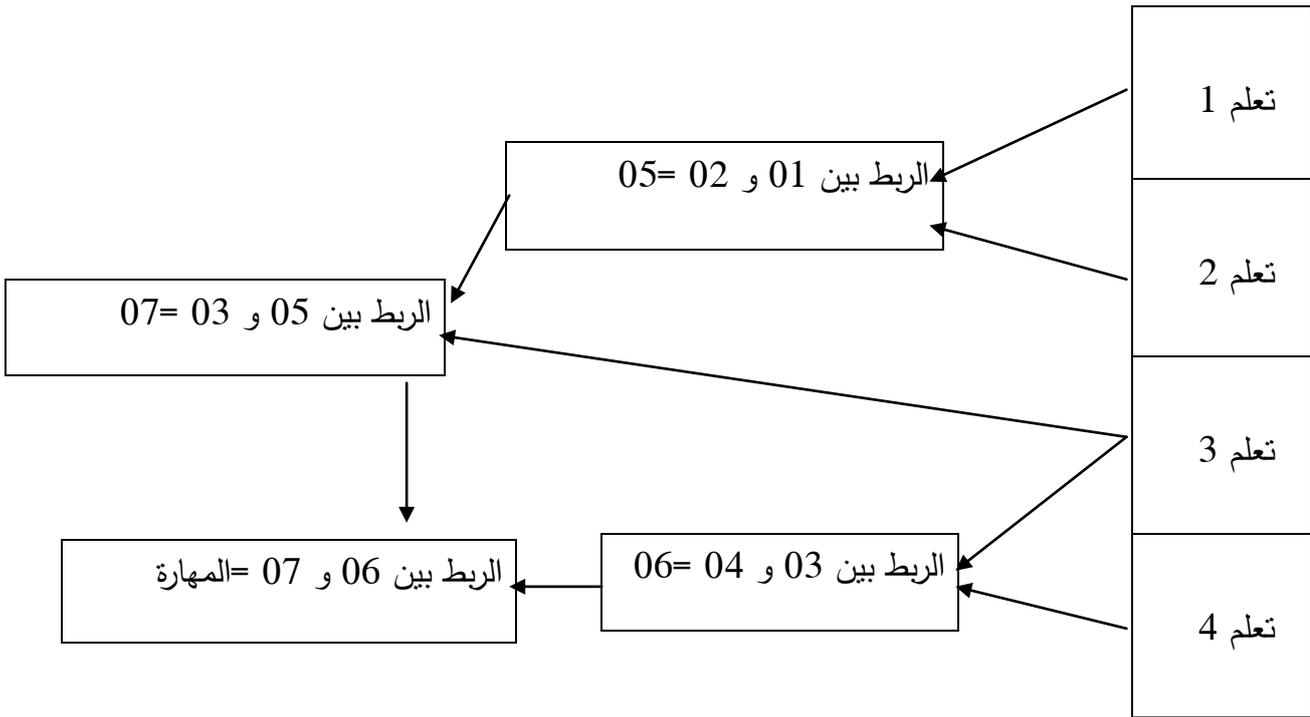
¹ أحمد زكي صالح، مرجع سابق، 1971، ص 326.

ومن بين أهم عيوب هذه الطريقة أنها في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية مع الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخر إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة نتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر على الشكل الغير صحيح.

• تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية:

في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلاشي عيوب كل طريقة، وقد دلت الخبرات على أن التعلم بالطريقة (الكلية-الجزئية) يحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية، وعند استخدام المدرب لهذه الطريقة ينبغي عليه مراعاة مايلي:

- تعلم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة في أول الأمور.
 - تعلم الجزء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
 - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلي وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.
- وفي رياضة كرة الطائرة عادة ما يعتمد المدربون على هذا النوع من التعليم لان التقنيات المختلفة تمتاز بالتعقيد نتيجة لارتباطها بعدة حركات متداخلة فإذا أخذنا مهارة السحق فهي تجزأ لي أربعة مراحل، أولاً تعلم الجري بالثلاث خطوات (01) ثم القفز في الفضاء (2) ثم ضرب الكرة (3) وأخيرا السقوط في الأرض (4). حيث يتم تعليم كل مرحلة في نفس الوقت يتم ربط مرحلة أخرى حتى يتم تعلم التقنية بصفة عامة. والمخطط التالي يمثل بوضوح كيفية الربط أثناء تعلم مهارة السحق بين أجزائها المختلفة.



التمثيل البياني رقم(01): يمثل كيفية الربط أثناء تعلم مهارة بين أجزاءها

1-5 - إصلاح الأخطاء في عملية التعلم الحركي:

إن عملية اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية-كما ذكرنا- ترتبط بظهور بعض الأخطاء في الأداء، ولكي يستطيع اللاعب الرياضي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها لا بد من تجنب:-
عدم مناسبة المهارة الحركية لين ومستوى اللاعب الرياضي أي صعوبة المهارة الحركية بالنسبة للمرحلة التي يمر بها.

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ للمهارة الحركية.
 - عدم كفاية الاستعداد البدني للاعب الرياضي، مثل افتقاره إلى بعض الصفات البدنية كالسرعة أو القوة العضلية أو المرونة التي تساعد على أداء المهارة الخارجية بنجاح.
 - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة في النفس.
 - الانتقال السلبي لأثر التعلم، أي التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة الحركية الجديدة المراد تعلمها لاختلافيهما في الطريقة الأولى.
- ويجب على المدرب الرياضي إن يلم الماما كافيا بكل أجزاء المهارة الحركية في جميع مراحلها حتى يستطيع الإسهام بطريقة فعالة في إصلاح أخطاء ما يلي:
- سرعة إيضاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

- التدرج بإصلاح الأخطاء بحسب أهميتها، إذ يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح، وذلك بإعادة عرض نموذج صحيح للمهارة الحركية، أو بقيام احد اللاعبين بالأداء الذي يتسم بعد الثقة والذي يرتبط بالخطأ ثم يعقبه الأداء الصحيح، كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعلم.
- توجيه النظر إلى مكان الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة، وذلك أثناء أداء الفرد للمهارة الحركية.
- ويجب على المدرب تجنب النقد والتشهير بالخطأ، نظرا لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على اللاعب الرياضي، وينبغي ضرورة اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التي تحفز اللاعب على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الأخطاء، كما ينبغي عدم المطالبة بتكرار أداء المهارة الحركية بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية.

1-6- الجوانب النفسية والبدنية المؤثرة في عملية التعلم الحركي:

تلعب الجوانب النفسية والبدنية دورا هاما في عملية التعلم، واهم هذه الجوانب:

1-6-1- الفروق الفردية:

انطلاقا من أن الإنسان يتلك العديد من القدرات، فهناك القدرة على التفكير، والقدرة على التذكر والإدراك والاستدلال، والقدرة اللغوية لذلك قد يكون الفرد الواحد قويا في قدرة الملاحظة، ضعيفا في قدرة التذكر.¹ هنا نصل إلى أن الأطفال يختلفون في القدرات الفطرية، وفي المهارات المكتسبة في حياتهم التعليمية، وكذا في تفكيرهم ورؤيتهم في طريقة التعامل مع المعلومات.

1-6-2- الإثارة:

يحتاج المتعلم في العملية التدريبية إلى العديد من المؤثرات التي يستقبلها ويستجيب لها و للإثارة دور في العملية التعليمية، حيث نتيجة التفاعل الحاصل بين المثير والمستقبل يتم رد الفعل والمتمثل في مختلف الاستجابات وعن طريق هذه الأخيرة يتم التعلم، الحاصل أساسا نتيجة العمليات العقلية والعصبية في لحظات من الزمن وفي تلقائية تامة، وفي صورة آلية وسريعة بالكاد أن يدركها العقل الإنساني.

1-6-3- الدوافع:

العملية التعليمية مبنية أساسا على دافعية الانجاز من طرف المتعلم، لما يجده مرضيا وتحققا لرغباته لذا فان التعلم لا بد أن يكون مبنيا على دوافع متينة وقد قسم ارتري جيتكس الدوافع إلى نوعين هما:

1- دوافع عضوية فسيولوجية: وهي حالات تنبع من داخل الفرد والكائن الحي عامة، هذه الحالات تجعله يسلك مسلك معين، ويميل إلى القيام بعمل معين، وتأخذ هذه الدوافع أشكالا عديدة ومتنوعة، كالرغبات، الميل، وما إلى ذلك من دوافع فطرية.

¹ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس- الجزء الأول- ط4، دار المعارف بمصر، القاهرة، 1969، ص132

ب-الدوافع الاجتماعية المكتسبة: هذا النوع من الدوافع، يكتسبه الكائن الحي من خلال معاشته للحياة، ومن خلال معاملاته اليومية مع أفراد مجتمعه، ومن البيئة المحيطة به، وقد صنف علماء النفس هذه الدوافع إلى :

- دوافع ثانوية كالآمن، والطمأنينة.
- دوافع ذاتية متصلة بالفرد نفسه كالقلق والتوتر.
- دوافع أولية كالجوع والعطش.
- دوافع اجتماعية كالطموح.
- دوافع عضوية كالنوم والراحة.
- دوافع لا شعورية كالأحلام والتنفس ونبضات القلب.

1-6-4-الميل:

إن التعلم عند الصغار يغمر عليه الميل إلى رياضة دون اخري وقد يميل الإنسان نتيجة لمواهب فطرية أو اتجاهات اجتماعية مكتسبة ومن ثمة قد يكمل الاتجاه إلى نفس الرياضة أو يتم التعديل نتيجة لمهارات قد تظهر لاحقا أو الظروف الاجتماعية المتداخلة.

1-6-5- التعزيز:

نعني به عملية تدعيمه بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي، لرفع الاستجابة عن طريق الثواب والمكافئة والتعزيز في الوقت الحالي اخذ نوع من الإلزامية حتى تتم العملية التعليمية بصورتها الايجابية والفعالة.

1-6-6- الفهم والإدراك:

الفهم هو أساس العملية رغب في التعلم، التعليمية، والفهم يتم تحت شروط كالتوافق في الكلام، واستخدام لنفس البيئة، وإتباع طرق الاتصال الصحيحة كالوسائل السمعية، والوسائل البصرية، أو المزيج بينهما، وبذلك يكون الفهم مرتبط بما هو محسوس ومجرد، وبذلك التسريع من العملية التعليمية وانتقال الخبرات بصورتها الصحيحة.

أما الإدراك فهو يدعم العملية التعليمية لأنها مبنية على مكتسبات وخبرات لا بد أن تكون واضحة ومألوفة عند الفرد وتعلم المهارات اليدوية واللفظية المرتبطة كل الارتباط بالمحسوسات، لأن أساس التوافق الحركي مبني على الإدراك الحسي وقد ينشأ نتيجة لمشاهدة الآخرين أثناء قيامهم بحركات وتقليدهم، كما ينبغي تكرار التدريب العملي أثناء أداء الحركات المطلوبة.

1-6-7-التكرار:

يعمل التكرار علي ترسيخ المادة التعليمية، وهو سبيل إلى تكوين المادة التعليمية عند المتعلم، كما انه يساعد الذاكرة على استيعاب المفاهيم في المواقف المختلفة، بشرط إلا يكون هذا التكرار لمحض التكرار، وإنما يكون هادفا إلى إنجاح العملية التعليمية التي هي الغاية لكل فرد، كما يجب أن نراعي في التكرار جوانب اخري هامة، كالميول والدوافع، والرغبات بمعنى لا تتصوره عملية منفصلة من العوامل الاخرى

المساعدة علي التعلم، ولهذا لا بد أن يكون التكرار مصحوبا بعوامل دافعية.¹

1-6-8- الاستعداد:

بلا شك فان الاستعداد يعد من أهم العوامل النفسية التي تجعل العملية التعليمية تتحقق إذ أن الفرد لا يمكن أن يقبل الخبرات إن لم تكن لديه رغبة في اكتسابها وبذلك فعلى المدرسين أن يهيئوا بدرجة أولا البيئة اللازمة وجلب الاهتمام بالنسبة للطفل والعمل على الرفع من تركيزه بتنشيط حواسه.

1-7-1- مراحل التعلم :

1-7-1-1 - مراحل التعلم الحركي لماينل:

قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التوافق الأولى للحركة.
- مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة).

1-7-2-1 - مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة.

وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

يمكن الوصول إلى "اللحظة الحاسمة" والتي يصفها بلحظة التوافق الأولى أو الخام عن طريق أسلوبين مختلفين هما:

- الاكتساب الغير متعلم.

- الاكتساب المتعلم.

أ-الاكتساب الغير متعلم:

يسميه مانيل بالتعلم الحر حيث أنها طريقة غير موجهة وتتم بالطريقة الذاتية للمتعلم والاكتشاف الشخصي المبني على المحاولة والخطأ، حتى تتقارب أجزاء الحركة ويحدث التوافق الأول لها.

ب- الاكتساب المتعلم:

يتم عن طريق المعلم حيث يتبع طريقة خاصة وأسلوب معين، فتعلم المهارات الرياضية المختلفة يكون بواسطة المعلم في الدرس أو في خارجه بالمدرسة، ويذكر " شابل" بأن تعلم الشكل الأول للحركة يكون مناسباً في سن الطفولة، حيث يتعلم الأطفال تلك المهارات ويقبلون عليها بشغف.

¹احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1966، ص459.

1-7-3- مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة.

وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدوا الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة. ويقول "شنابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشور الحركي وحتى لا يكون جهد مبدول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبيا من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلا وموزونا.

1-7-4- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد¹.

1-8-1- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:**1-8-1- التصميم على الهدف:**

إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة، هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، وتناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء، ويقوى هذا الدافع كلما كان الطفل مازال صغيرا وبعد ذلك يظهر واقع الحركة عند الطفل في مراحل.

ولقد أطلق "pawlow" على دافع الحركة والميزان التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل من أجل هدف ما، وهي المحافظة على الحياة ذاتها، ويسعى الإنسان ويعمل بكل من أجل تحقيق ذلك الهدف ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل وشروط تتناسب والحياة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

¹ بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربيين الطبعة الأولى، القاهرة، 1996، ص 78-90.

1-8-2- المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه، بحيث تستطيهان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالالتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية). إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ، ذلك أن المخ ينمو وينضج من خلال العمل الدائم، وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة معينة. من المعروف أن الفرد الرياضي لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر فلقد ذكرنا أن الفرد منذ ولادته يبدأ في تعلم المهارات الحركية، إذن ففي المجال الرياضي نجد أن الفرد قد مر بتجارب حركية وسلوكية كثيرة تؤثر في الخبرات يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي، لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب والميزان، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعليمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساعد في سرعة تعلمها وإتقانها والتي تركز على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، وهذه الخبرة الحركية تتميز بالإتقان والتنشيط الصحيح للمهارة الحركية السابقة والتي تتشابه في مكوناتها أو بعض منها مع تلك المهارة الجديدة.¹

كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الجديدة (الخبرات الحركية) يبحث عن عامل آخر وهو اكتشاف العلاقات الأساسية بين المهارة الجديدة والخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة .

1-8-3- عرض الحركة وأهدافها:

لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلمها الفرد تخدم أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل. ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك المرحلة، وكلما توضح هدف وواجب الحركة فإن ذلك يبحث في نفسية الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة أو يحاول التغلب على شيء يواجهه.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 92-93.

يرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فاعلية.¹

1-9-1- أهمية الحواس في التعلم الحركي:

خلال التعلم الحركي يستقبل الفرد الرياضي الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس وتعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساساً لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي ولقد اثبت "بافلوف" وجود حاسية داخلية هامة وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء، والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المعلمة، وقد أطلقا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية.

1-9-1- حاسة البصر: إن لهذه الحاسة أهمية فائقة فيتعلم الحركات وفي إتقانها وفي التعلم بصفة عامة، فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج أمام الفرد الرياضي كنموذج حي، أي يقوم لاعب أو مدرب يعمل نموذجاً للحركة أمام الفرد الرياضي عن طريق الأفلام والصور.

إن رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوامل التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة، وإذا قمنا النموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول إذا الوصول إليها عن طريق التدريب والتمرين.

1-9-2- حاسة السمع:

لانتقل حاسة السمع في الأهمية عن حاسة أخرى، لأن المدرب أو المدرس خلال الحركة يعطي الفرد الرياضي التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي أما الفرد الرياضي فيوضح له من خلال الشرح الفني أهم النواحي الحركة أو المهارة وما يجب التركيز عليه فتتلقى الأذن الموجات الصوتية التي تنقلها إلى جهاز الحركة بالمخ، والذي يقوم بدوره بترجمة هذه الذبذبات الصوتية لربطها مع بعضها البعض لتظهر عملية التصور الحركي.²

فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بأداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدورة هوائية خلفية مكورة فيحتاج اللاعب لسماع كلمة "Hop" وذلك بعد انتهائه من المرحلة الأولى للحركة ولكي "يستطيع أن ينتبه لعمل وضع التكرار لأداء العملية الثانية المرتبطة بالحركة الأولى وفي مختلف الألعاب الرياضية نجد أنه نال كبعض الإثارة السمعية للقيام بالتصويب أو التمرير، وفي المنازلات الفردية تظهر أهمية الإثارة السمعية فلاعب السلاح عندما يقوم بحركة الطعن يحدث صوتاً عالياً، وفي ألعاب القوى نجد المدرب في بداية تعليم حركات جديدة في الجري أو العدو، نسمع الإثارة السمعية³

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 94.

² طلحة حسام الدين، علم الحركة التطبيقي، ط1، مركز الكتاب والنش، القاهرة، 1998، ص15

³ مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 95

1-10- مبادئ التعلم الحركي :

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

1-11- منحني التعلم الحركي:

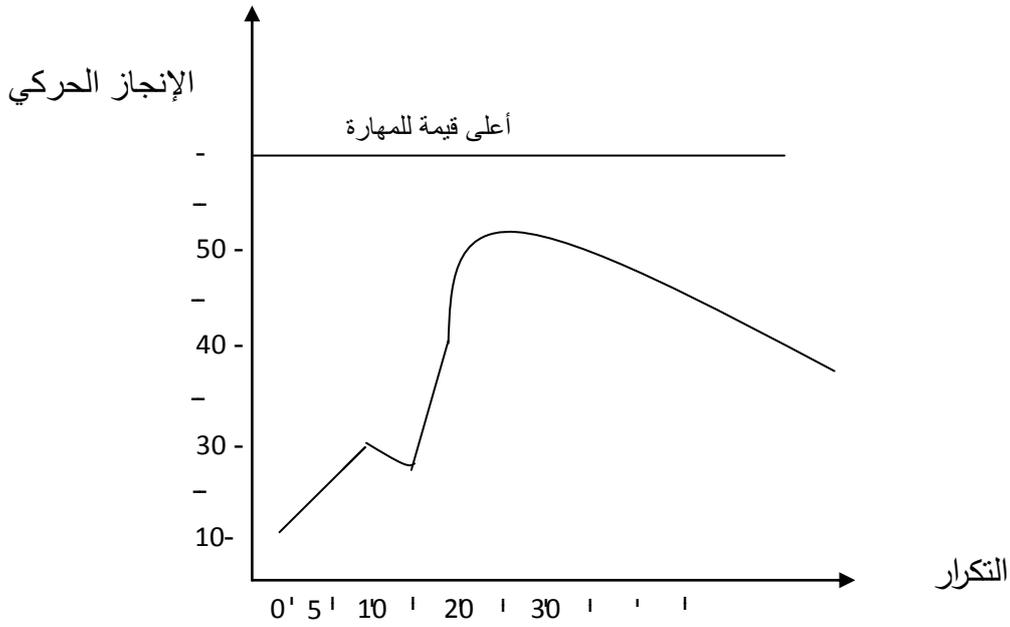
إن مراقبة الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، إن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الإنجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يساهم في تحديد المضمون، ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان لذلك.

إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحني التعلم.

إن توافق وتنظيم الحركة سهل الوصول إليه ولكنه أمر غير مرئي، فمثلا تحديد مرحلة المهارة الجزئية أو الكلية في علم الحركة نطلق عليه انتشار السمات الحركية، إن الأسس في تكوين العمليات الحركية لتنظيم وقيادة المهارة والتي أساسها التأثيرات الداخلية والخارجية.

عندما يتعلم الإنسان ويتقن ما تعلم فإن تغييرات كمية وكيفية تحدث أثناء التدريب فالكفاءة ليست الإسراع في عمل يكرر بصورته التي كان عليها في البداية، على أن التغييرات الكمية التي تحدث في التعلم يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحنى التعلم والذي نعبر عنه بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن وحدوده.¹

¹مروان عبد المجيد إبراهيم: مرجع سابق، 2002، ص 116-118.



شكل رقم (02): يوضح منحنى التعلم الحركي

من الباحثين والمهتمين في مجال التعلم الحركي من يرون أن مستوى الفرد يتناوله التحسن في كل وقت بشرط استخدام الطرق والوسائل الملائمة، وعليه فهم يفكرون بالحد الفسيولوجي كقياس حقيقي ثابت والبعض الآخر يتخذ موقفا وسطا ويرون أن الفرد قلما يصل في تعلم نشاط ما إلى الحد الفسيولوجي الأقصى غير أن التعلم يصبح عسير كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد.

هناك فرق بين الهضاب و"الذبذبات القصيرة" في منحنيات التعلم والتي يمكن ملاحظتها في الهبوط والارتفاع للبسط المثالي، الذي يحدث لفترة وجيزة بين فترة تدريجية وأخرى، وهذه الظاهرة أيضا "الذبذبات" تكاد تكون ظاهرة عامة في كثير من منحنيات التعلم، وعلى المدرب الرياضي ملاحظة المتعلم للوقوف على الأسباب الحقيقية وراء حدوث ظاهرة الهضاب مع مراعاة الروح المعنوية للمتعلم، خاصة في اللحظات الحرجة، ويمكن أن يلعب الثناء والتشجيع دورا هاما في خلق خبرات النجاح لدى المتعلم.

إن جميع منحنيات التعلم الفردية أو الجماعية قد تصل إلى قيمة عليا تعتبر حدا أقصى للمنحنى، وعادة ما يخضع هذا الحد لطبيعة المادة المتعلمة أو العمل الحركي المتعلم. إن التعلم الحركي عن طريق رؤيته بالمنحنى يمثل منحنى بياني لكمية التحسن الناتج عن التمرين الواحد أو الوحدة التدريبية وسرعتها وبيين مقدار النجاح الحاصل لدى الرياضي في الصعود والنزول، كذلك يمكن حساب الوقت اللازم للإدراك وكذلك الانجازات.

1-12- هضبة التعلم الحركي:

تبدوا كخط أفقي في منحنى التعلم، ويطلق عليها الهضبة plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلته للتعلم. وتعد هذه الفترة من الفترات التي تشكل حساسية معينة إضافة إلى الرغبة والدافع للتعلم، مما يؤثر تأثيرا خطيرا في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم قد تشكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد ذلك

فقد يكون تعلم الفرد راجع لخطأ في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبية والتي تعوق تقدمه، أو أن هناك زيادة سريعة غير مناسبة في عملية التدرج بالنسبة للموقف التعليمي وقد تكون هناك أسباب سيكولوجية مرتبطة بالحياة الانفعالية للفرد بسبب بعض العوامل كالفشل أو التعب أو عدم الثقة بالنفس وقد يعود حدوث الهضبة إلى عدم اكتمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية والنفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم، ويفسر العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف "بالحد الفسيولوجي" للفرد، إذ لا يستطيع الفرد تخطي هذا الحد برغم مواصلته للتدريب، ويدلون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثية لقدرات الفرد الحركية والعقلية، كما يرى مؤيدو هذا الرأي إلى أن الفرد يصل إلى الحد لأقصى لقدرة مستواه "الحد الفسيولوجي" في وجود الهضبة الثانية حتى الرابعة أي أن الفرد يمر في حياته بهضبتين أو ثلاث أو أربع على الأكثر ثم يقف مستواه عند هذا الحد، ولا يمكن تخطيه.¹

1-13-1- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

1-13-1-1 ميكانيزمات التعلم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

1-13-2- الميكانيزمات النفسية:

إن التعلم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التعلم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك. تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة. وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي. بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التعلم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه "أدامس" التعلم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التعلم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 119.

الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التعلم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة.¹

1-13-3- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التعلم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية.²

¹ جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982، ص 11.

² جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق، ص 11.

خلاصة الفصل:

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

فموضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب

والتعليم.

الفصل الرابع

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع الجانب التطبيقي ، بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توجيه استبيان لأساتذة الطور المتوسط، والذي تمحور أساسا على الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم ومناقشة النتائج للأسئلة التي طرحناها في الاستبيان حيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب الموافقة لها ، ومن خلال هذه الدراسة التي نقوم بها نريد أن نبرر تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير التنسيق الحركي العام لطلبة المرحلة المتوسطة. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- المنهج المتبع:

من أجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحناها ، واستجابة لطبيعة الموضوع الذي اقترحناه اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء هذا البحث الميداني والذي يتطابق مع مثل هذه البحوث ونأتي بذكر أحد التعاريف الخاص به كما يلي :

" يعرف المنهج الوصفي في مجال التربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية ، كما هي قائمة بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية " ¹.

وبناء على ذلك ارتأينا إن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه في بحثنا هذا ، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم البيانات وتستخرج الاستنتاجات والاقتراحات.

2- متغيرات البحث:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تأثر إحداها على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات ووجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالآتي:

• الفرضية الجزئية الأولى:

-**المتغير المستقل:** هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج... الخ.

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

أ- **المتغير المستقل:** الألعاب الشبه رياضية.

ب- **المتغير التابع:** التعلم الحركي عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

• الفرضية الجزئية الثانية:

أ-**المتغير المستقل:** الألعاب الشبه رياضية.

ب- **المتغير التابع:** التأثير علي اللياقة البدنية لمرحلة التعليم المتوسط.

• الفرضية الجزئية الثالثة:

أ-**المتغير المستقل:** الألعاب الشبه رياضية.

ب- **المتغير التابع:** رفع دافعية الانجاز لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

¹ محمد زيدان، البحث العلمي وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص54.

² محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار لمعارف الجامعية، الاسكندرية، 1986، ص186.

3- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... الخ¹. كما لا يخفى على أي باحث إن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث.

وباعتبار أن دراستنا (اثر الألعاب الشبه رياضية على تطوير التعلم الحركي لمرحلة التعليم المتوسط.) كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف وبعدها فقد قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية التابعة لمديرية التربية لولاية المدية. وهذه الدراسة الميدانية الاستطلاعية مكنتنا من الاطلاع على عمل بعض الأساتذة، وكانت لنا لقاءات مع بعض الأساتذة وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص استعمال الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة. ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر مديرية التربية لولاية المدية وكان لنا نقاش مع الأمين العام لمديرية التربية الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم المؤسسات على مستوى الولاية وعدد الأساتذة العاملين بها.

هذا الاستبيان تم عرضه على الأستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث . وبعد مراجعة الأسئلة، والتصحيح وتغيير البعض منها حسب ملاحظات الأستاذ أين قمنا بتوزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية المقدرين ب03 أساتذة، من أجل الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له. كذا لكي تعرف على مدى وضوح الأسئلة، بصفة عامة وقياسها للشيء المطلوب قياسه التعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد هذا الحرج.

¹ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص74.

4- مجتمع البحث:

ويطبق المجتمع الإحصائي على اسم العلم ويمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بمتوسطات بلدية السواقي و الزوبيرية و البرواقية لولاية المدية، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يبين توزيع مجمع الدراسة الأصلي حسب العدد

عدد الأساتذة	المتوسطات
3	متوسطة الشهيد زوالي محمد
3	متوسطة سوق الجمعة
3	متوسطة السواقي الجديدة
3	متوسطة يوسف مصطفى
3	متوسطة قاسمي السريف
3	متوسطة وادالقات الجديدة
3	متوسطة العربي السعدي
3	متوسطة بلحاج بن عيسى
3	متوسطة تومي العيد
3	متوسطة معاصمي المختار
3	متوسطة حركاوي بوخاري
3	متوسطة حسناوي عامر
3	متوسطة بلعيد عبد القادر
3	متوسطة رحموني احمد
42	المجموع

5- عينة البحث:

تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة فهو جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله ، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك " وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون هي " أشخاص " والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر المجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة على بعض متوسطات بلديات السواقي والزوبيرية والبرواقية وقد تم اختيار العينة العشوائية لتعميم

النتائج ، واشتملت على 42 أساتذة من 14 متوسطة مختلفة وذلك من أجل إيجاد فرص متكافئة لكل من الأساتذة للإجابة على التساؤلات.

6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة التي هي محل الاهتمام والدراسة ، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات الأ الاستبيان .

"أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة" ، و من بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد و الوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية.¹ وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة من الاستبيان موجهة إلى الأساتذة. وكانت طريقة طرح الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح ويشمل الاستبيان على نوعين من الأسئلة :

- الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي يعد دفتها الباحث إجابته مسبقا وغالبا ما تكون بـ " نعم " " لا "
- الأسئلة متعددة الأجوبة : وأسئلة مطبوعة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

7- الاستبيان الموجه للأساتذة: يتكون من ثلاثة محاور:

- المحور الأول: للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة (من السؤال 01 إلى السؤال 10)

-محور الثاني: للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة (من السؤال 11 إلى السؤال 18)

-المحور الثالث: للألعاب الشبه رياضية دور في الرفع من دافعية الانجاز لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة(من السؤال 19 إلى السؤال 25)

8- الصدق والثبات:

8-1- صدق الاستبيان:

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوى العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها. وطلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجلها، ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل.

¹ حسين أحمد الشافعي و آخرون : "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية" ، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص (203-205)

8-2- ثبات الاستبيان:

للتأكد من ثبات الاستبيان قمنا باختبار 05 أساتذة، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان عليهم ثم قمنا بجمع الاستمارة بعد إجاباتهم، بعد 15 يوم أعدنا توزيع الاستمارة مرة أخرى على نفس الأساتذة ، ثم جمعنا هذه الاستمارات ثم قمنا بعدها بحساب معامل الارتباط بين نتائج الاستمارتين حيث حصلنا على معامل الارتباط يقدر ب (0.76) وهو معامل ارتباط قوي يدل على ثبات الاستبيان.

9- الحدود المكانية والزمنية:

9-1- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض متوسطات بلديات السواقي والزويرية والبرواقية لولاية المدية.

9-2- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر جانفي عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على الأساتذة و التلاميذ خلال الفترة الممتدة ما بين 02 ماي 2015 إلى غاية 10 ماي 2015.

10- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ. وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية

• النسب المئوية :

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميعا لأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي :هل تطبق الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية؟ فكانت الإجابة بنعم=39، والإجابة بلا=09. بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية" الطريقة الثلاثية" تكون النتيجة كما يلي:

مجموع عدد الإجابات بنعم 100X39	=	$\frac{100 \times 39}{48}$	=	81.25
الإجابة بنعم =				
المجموع الكلي لأفراد العينة "ن" 48				
مجموع عدد الإجابات بنعم 100X39	=	$\frac{100 \times 39}{48}$	=	18.75
الإجابة بلا =				
المجموع الكلي لأفراد العينة "ن" 48				

• اختبار كاف تربيع: كا²

اختبار كا² يسمح لنا هذا الاختبار باجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (تج-تن)}^2}{\text{تن}}$$

*كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

*تج: عدد التكرارات الحقيقية، (المشاهد).

*تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوي الدلالة" = 0.05

- درجة الحرية ن = هـ - 1 حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

11- الصعوبات والتعديلات:

✓ الصعوبات:

- البيروقراطية الإدارية التي يتصف بها الإداريون وعدم تعاونهم لتقديم بعض المعلومات عن المؤسسات التعليمية التابعين إلى الولاية.
- صعوبة فهم بعض الأسئلة من طرف الأساتذة.
- التأخير في إعادة الاستمارة في حالة تسليمها للأستاذ.
- رفض بعض الأساتذة الإجابة على الأسئلة وعدم تعاونهم والإجابة بطريقة عشوائية مما يتطلب منا إلغاء هذه الإجابات.

✓ التعديلات المقترحة:

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

خلاصة الفصل:

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

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو أن للألعاب الشبه رياضية انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.

ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان لأساتذة التربية البدنية والرياضية لمعرفة فيما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية الموظفة في حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تعليم المهارات الحركية وتحسين اللياقة البدنية وكذلك مدى مساهمتها في الرفع من معنويات التلاميذ وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية وكانت النتائج على النحو التالي :

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-1- عرض وتحليل عبارات المحور الأول:

العبرة رقم (01): هل تطبق الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من العبرة رقم (01): هو معرفة مدى تطبيق الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

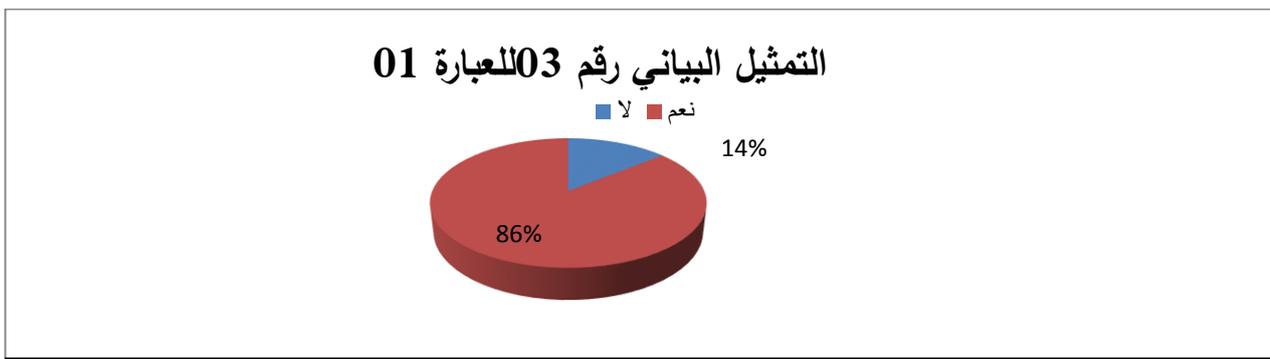
الجدول رقم(03): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة رقم(01)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	21.42	14.29	06	85.71	36	العبرة رقم (01)
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبرة رقم (01) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **85.71%** من عينة البحث أجابوا بنعم أي أنهم يطبقون الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(03) وهو ما يؤكدده مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : **21.42** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن معظم الأساتذة يطبقون الألعاب اة في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لأهميتها بالنسبة لتلاميذ هذه المرحلة .



العبارة رقم (02): هل يكون استعمال الألعاب الشبه رياضية في؟

الهدف من العبارة رقم (02): هو معرفة مدى تطبيق الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(04): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(02)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	نهاية		وسط		بداية		الإجابات العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
2	0.05	5.99	16	14.28	06	23.80	10	61.90	26	العبارة رقم(02)
					14		14		14	

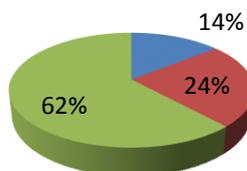
-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(02) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **61.90 %** من عينة البحث أجابوا بأنهم يستعملون الألعاب الشبه رياضية في بداية الحصة ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(04) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(02)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **5.99** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **16** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن معظم الأساتذة يستعملون الألعاب الشبه رياضية في بداية الحصة ،والهدف منه هو إعداد التلاميذ بدنيا وفزيولوجيا ونفسيا وتحقيق أهداف الحصة، ضف إلى ذلك الجانب الترويحي.

التمثيل البياني رقم(04) للعبارة رقم 02

■ بداية ■ وسط ■ نهاية



العبارة رقم (03): عند التخطيط لمهارة معينة، هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية التي تخدم تلك المهارة؟

الهدف من العبارة رقم (03): معرفة ما اذا كانت هناك صعوبة في ايجاد الألعاب الشبه رياضية التي تخدم تلك المهارة؟

الجدول رقم(05): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(03)

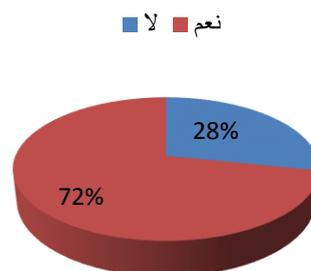
درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	7.71	28.58	12	71.42	30	العبارة رقم (03)
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(03) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **71.42%** من عينة البحث أجابوا بلا أي أنهم لا يجدون صعوبة في اختيار الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هذ، وهذا ما تمثله المهارة، وهذا ماتم تمثيله في البيان رقم(05) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة **(0.05)** ودرجة الحرية**(01)**، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=**03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **7.71** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أنه عندما يتم التخطيط لتعليم مهارة معينة لا توجد صعوبات، خاصة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية المناسبة لتعليم هذه المهارة، وهذا ما نوضحه في الجانب النظري أن هناك الكثير من الألعاب الشبه رياضية، ويمكن تكيفها مع المهارة المراد تعليمها وهذا يرجع لخبرة الأستاذ وكيفية التخطيط لبناء الحصة.

التمثيل البياني رقم 05 للعبارة رقم 03



العبارة رقم (04): هل الألعاب الشبه رياضية المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية تتماشى وتطوير المهارات الحركية؟

الهدف من العبارة رقم (04): معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية تتماشى وتطوير المهارات الحركية.

الجدول رقم(06): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(04)

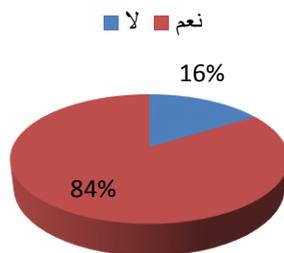
درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	18.66	16.67	7	83.33	35	العبارة رقم (04)
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(04) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **83.33%** من عينة البحث أجابوا بنعم أي أنه معظم الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تتماشى وتطوير المهارات الحركية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(06) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة **(0.05)** ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **18.66** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن معظم الألعاب الشبه رياضية المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية تتماشى وتطوير المهارات الحركية.

التمثيل البياني رقم 06 للعبارة رقم 04



العبارة رقم (05): كيف تكون نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارة الحركية ؟
الهدف من العبارة رقم (05): هو قياس النتيجة التي تحقها الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارة الحركية.

الجدول رقم(07): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(05)

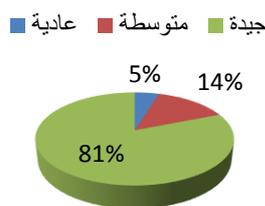
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	عادية		متوسطة		جيدة		الإجابات العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
2	0.05	5.99	43.42	4.7	02	14.28	06	80.95	34	العبارة رقم(05)
					14		14		14	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(05) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 80.95 % من عينة البحث أجابوا بان نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكون جيدة في تحسين المهارات الحركية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(07) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(02)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = 5.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب :43.42 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن هناك نتيجة في تطبيق الألعاب الشبه رياضية علي تحسين المهارات الحركية، وهذا لان معظم الألعاب الشبه رياضية مبنية أساسا على أهداف مسطرة، ومن بين هذه الأهداف تحسين التعلم الحركي.

التمثيل البياني رقم 07 للعبارة رقم 05



العبارة رقم (06): هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين التعلم الحركي؟
الهدف من العبارة رقم (06): هو أهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين التعلم الحركي للتلاميذ.
الجدول رقم(08): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(06)

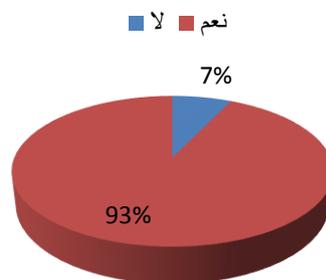
الاجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (06)	39	92.85	3	7.15	30.85	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (06) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **92.85%** من عينة البحث أجابوا بان الألعاب الشبه رياضية تساهم في تحسين المهارات الحركية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(08) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة=**03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **30.85** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين لنا أن للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين التعلم الحركي، مما يدل على إن للألعاب الشبه رياضية تأثير على التعلم الحركي.

التمثيل البياني رقم 08 للعبارة رقم 06



العبارة رقم (07): هل ترى أن الألعاب الشبه رياضية وحدها كافية لتعلم الحركات المختلفة؟

الهدف من العبارة رقم (07): هو الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية من خلال الاستجابات العفوية للتلاميذ دون تدخل الأستاذ في عملية الضبط.

الجدول رقم(09): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(07)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	11.52	23.81	10	76.19	32	العبارة رقم (07)
					21		21	

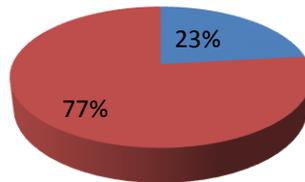
-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(07) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **76.19 %** من عينة البحث أجابوا بأنهم يرون أن الألعاب الشبه رياضية لها دور أساسي في تعلم المهارات الحركية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(09) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : **22.25** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق تبين أن معظم الأساتذة يرون أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية المعلمة للتلاميذ، ومنه يتبين أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الشبه رياضية.

التمثيل البياني رقم 09 للعبارة رقم 07

■ نعم ■ لا



العبارة رقم (08): كيف ترون الألعاب الشبه رياضية ؟

الهدف من العبارة رقم (08): هي كيف يرون الأساتذة الألعاب الشبه رياضية.

الجدول رقم(10): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم(08)

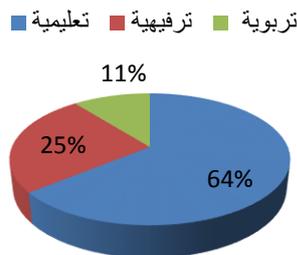
درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	تعليمية		ترفيهية		تربوية		الإجابات العبارات
				%	ت	%	ت	%	ت	
2	0.05	5.99	17.92	66.66	28	26.19	11	11.90	5	العبارة رقم(08)
					14		14		14	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(08) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **66.66 %** الحركية، من عينة البحث أجابوا بأنهم يرون الألعاب الشبه رياضية تعليمية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(10) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01) حيث كانت قيمة كا² الجدولة = **5.99** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **17.92** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية تعليمية بالدرجة الأولى، كما أنها تروحية بالدرجة الثانية.

التمثيل البياني رقم 10 للعبارة رقم 08



العبارة رقم (09): هل اختيارك للألعاب الشبه رياضية يكون حسب هدف الحصة؟
الهدف من العبارة رقم (09): معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تخدم هدف الحصة.
الجدول رقم(11): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(09)

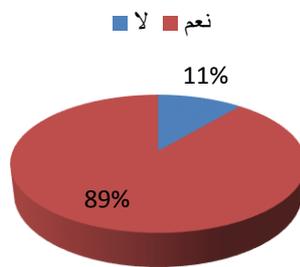
الاجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (09)	37	88.09	5	11.91	24.38	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(09) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **88.09%** الحركية، من عينة البحث أجابوا بأنهم يرون الألعاب الشبه رياضية توضع علي حسب هدف الحصة وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(11) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلال(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **5.99** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **24.38** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم الأساتذة يختارون الألعاب الشبه رياضية وذلك علي أساس هدف الحصة.

التمثيل البياني رقم 11 للعبارة رقم 09



العبارة رقم (10): هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيارك للألعاب الشبه رياضية؟
الهدف من العبارة رقم (10): معرفة ما إذا كان الأستاذ يراعي الفروق الفردية عند اختياره للألعاب الشبه رياضية.

الجدول رقم(12): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(10)

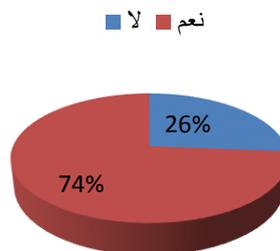
درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	9.52	26.02	11	73.80	31	العبارة رقم (10)
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(10) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **73.80%** ، من عينة البحث أجابوا بنعم أي أنهم يراعون الفروق الفردية عند اختيارهم للألعاب الشبه رياضية ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(12) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = **5.99** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : **9.52** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين لنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يقومون باختيار الألعاب الشبه رياضية علي حسب الفروق الفردية.

التمثيل البياني رقم 12 للعبارة رقم 10



1-2- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الثاني:

العبرة رقم (11): هل تعتبر الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ ؟
الهدف من العبرة رقم (11): هو معرفة أهمية الألعاب الشبه رياضية للتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(13): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة رقم (11)

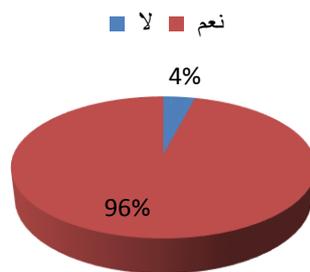
الاجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبرة رقم (11)	40	95.23	02	4.77	34.38	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبرة رقم(11) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **95.23%** الحركية، من عينة البحث أجابوا أن الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر هامة للتلاميذ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(13) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **34.38** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، فهي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية و المهارية والمعرفية.

التمثيل البياني رقم 13 للعبرة رقم 11



- العبارة رقم (12):** هل تنتفون نوعية الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هدف الحصة ؟
- الهدف من العبارة رقم (12):** هو أهمية انتقاء الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هدف الحصة.
- الجدول رقم(14):** يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(12)

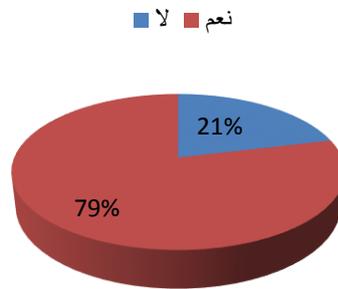
الاجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (12)	33	78.57	09	21.42	13.71	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(12) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **78.57 %** من عينة البحث أجابوا بأنهم ينتفون نوعية الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هدف الحصة، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(14) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01) حيث كانت قيمة كا² المجدولة=**03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **27.52** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الأساتذة يولون اهتمام كبير في انتقاء الألعاب الشبه رياضية حسب الهدف المسطر في الحصة.

التمثيل البياني رقم 14 للعبارة رقم 12



العبارة رقم (13): هل الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ؟

الهدف من العبارة رقم (13): هو معرفة ما إذا كانت تتطلب الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء الحصة سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ.

الجدول رقم(15): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(13)

الاجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (13)	39	92.85	03	7.15	30.85	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(13) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 92.85 % من عينة البحث أجابوا بأن الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(15) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(01) حيث كانت قيمة كا² المجدولة =03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 13.71 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن جل الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ، والغرض منها تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، كالسرعة والقوة والتحمل.

التمثيل البياني رقم 15 للعبارة رقم 13



العبارة رقم (14): في رأيك الألعاب الشبه رياضية لها اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ؟
الهدف من العبارة رقم(14): هو أثر الألعاب الشبه رياضية على اللياقة البدنية للتلاميذ.
الجدول رقم(16): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(14)

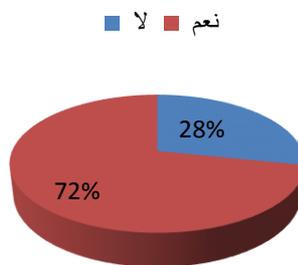
الاجابة	نعم		لا		2كا المجدولة	2كا المحسوبة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (14)	30	71.42	12	28.58	3.84	7.71	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(14) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 71.42 % من عينة البحث أجابوا بنعم أي أن للألعاب الشبه رياضية اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ. وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(16) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 7.71 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين لنا أن للألعاب الشبه رياضية اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ، فهم يحتاجون إلى القيام بالنشاط البدني لذا قد أتاحت الألعاب الشبه رياضية فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن.

التمثيل البياني رقم 16 للعبارة رقم 14



العبارة رقم (15): هل تؤثر الألعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين؟
الهدف من العبارة رقم(15): هو أثر أثناء الألعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين.
الجدول رقم(17): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(15)

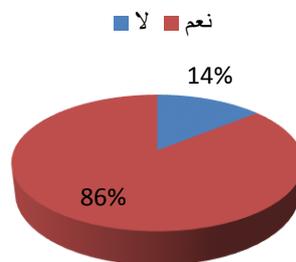
درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات العبارة رقم (15)
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.84	21.42	06	14.29	36	85.71	
				21		21		

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(15) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **85.71 %** من عينة البحث أجابوا بنعم أي أن هناك تأثير للألعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(17) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **21.42** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور في تحسين اللياقة البدنية أثناء عملية التسخين، ومنه يتضح أن الأساتذة يستعملون الألعاب الشبه رياضية أثناء عملية التسخين .

التمثيل البياني رقم 17 للعبارة رقم 15



العبارة رقم (16): هل ترى أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟

الهدف من العبارة رقم(16): هو معرفة ما إذا كان اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ.

الجدول رقم(18): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(16)

الإجابة العبارة رقم (16)	نعم		لا		كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%			
	31	73.80	11	26.2	3.84	0.05	01
	21		21				

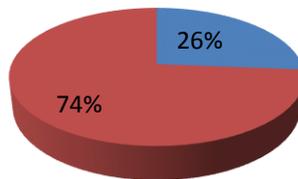
-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(16) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **73.80 %** من عينة البحث أجابوا بأن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية للتلاميذ. وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(18) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **9.52** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين لنا أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد على تعلم المهارات الحركية.

التمثيل البياني رقم 18 للعبارة رقم 16

■ نعم ■ لا



العبارة رقم (17): هل تتحكمون في اندفاعات التلاميذ لعدم بذل المجهود أكثر من اللازم؟

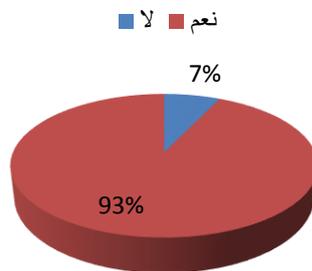
الهدف من العبارة رقم(17): هو أهمية التحكم في اندفاعات التلاميذ لعدم بذل جهد أكثر من اللازم.
الجدول رقم(19): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا 2 للعبارة رقم(17)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارة رقم (17)
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	30.85	7.15	03	92.85	39	
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(17) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 92.85 % من عينة البحث أجابوا بأنهم يتحكمون في اندفاعات التلاميذ وذلك بعدم تركهم في بذل جهد أكثر مما تتطلبه هذه الألعاب الشبه رياضية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(19) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 30.85 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
الاستنتاج: مما سبق يتبين أن الأساتذة يتحكمون في اندفاعات التلاميذ وذلك بعدم تركهم يبذلون جهد أكثر من اللازم.

التمثيل البياني رقم 19 للعبارة رقم 17



العبارة رقم (18): هل تكرر الأداء في الألعاب الشبه رياضية يساعد على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ؟
الهدف من العبارة رقم(18): معرفة ما إذا كان تكرر الأداء في الألعاب الشبه رياضية يساعد على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ .

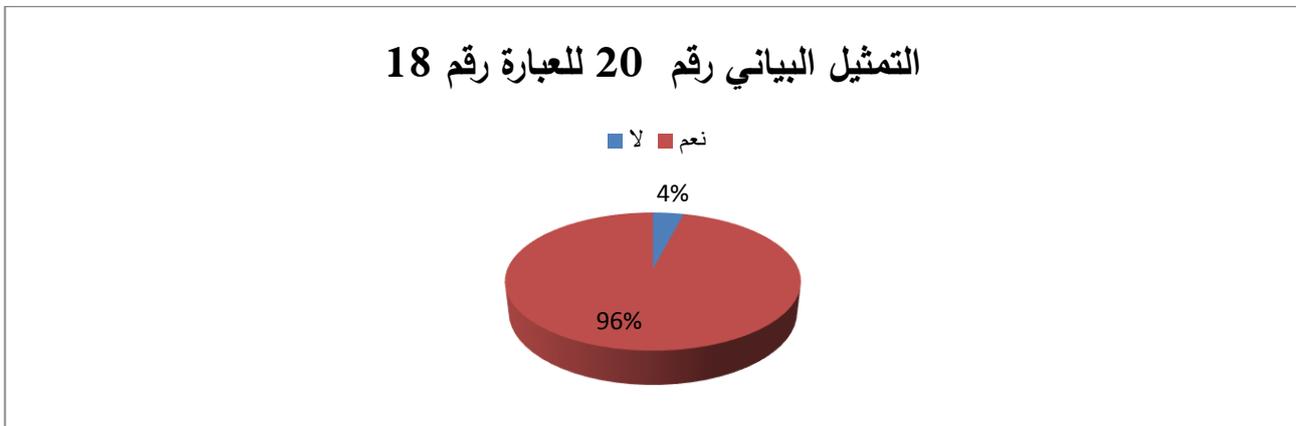
الجدول رقم(20): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(18)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات العبارة رقم (18)
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	34.38	4.77	02	95.23	40	
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(18) ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي **95.23%** من عينة البحث أجابوا بأنهم يقومون بعملية التكرار للألعاب الشبه رياضة وذلك من اجل تحسين اللياقة البدنية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(20) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية (**01**)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : **34.38** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين أن الأساتذة يقومون بتكرار للألعاب الشبه رياضة وذلك من اجل تحسين اللياقة البدنية.



1-3- عرض وتحليل نتائج عبارات المحور الثالث:

العبرة رقم (19): في رأيك هل الحصّة الغنيّة بالألعاب الشبه رياضية تساعد في رفع دافعية الانجاز لدى التلاميذ؟

الهدف من العبرة رقم(19): هو معرفة ما إذا كانت الحصص الغنية بالألعاب الشبه رياضية تساعد في رفع دافعية الانجاز لدى التلاميذ.

الجدول رقم(21): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبرة رقم(19)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				ت	%	ت	%	
01	0.05	3.84	6.09	13	30.95	29	69.4	العبرة رقم (19)
				21		21		

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبرة رقم(19) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **69.4 %** من عينة البحث أجابوا بأن الحصّة الغنيّة بالألعاب الشبه رياضية تساعد وبدرجة كبيرة في الرفع من دافعية الانجاز لدى التلاميذ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(21) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **6.09** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين أن الحصص الغنية بالألعاب الشبه رياضية لها دور كبير في رفع من دافعية الانجاز للتلاميذ.

التمثيل البياني رقم 21 للعبرة رقم 19



العبارة رقم (20): هل يشعر التلاميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الشبه رياضية؟

الهدف من العبارة رقم (20): هو معرفة مدى إقبال وتجاوب التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (22): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم (20)

الإجابة العبارات	نعم		لا		2كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%			
العبارة رقم (20)	28	66.66	14	33.33	4.66	0.05	01
	21		21				

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم (20) يتبين أن نسبة كبيرة وهي **66.66%** من عينة البحث أجابوا بأن إقبال وتجاوب التلاميذ يكون أكثر في الحصة الغنية بالألعاب الشبه رياضية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم (22) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (**0.05**) ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = **03.84** وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: **4.66** وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين أن التلاميذ يرتاحون في الحصة الغنية بالألعاب الشبه رياضية وهذا راجع لأن الألعاب الشبه رياضية تساهم في تنشيط الحصة، وتعمل على الترويح.

التمثيل البياني رقم 22 للعبارة رقم 20



العبارة رقم (21): ما هو الغرض الذي تؤديه الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الهدف من العبارة رقم(21): هو دور الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم(23): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(21).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	زيادة الدافعية		حماسية		ترويحية		الإجابات العبارة
				%	ت	%	ت	%	ت	
2	0.05	5.99	24.14	69.04	29	14.28	06	16.66	07	العبارة رقم(21)
					14		14		14	

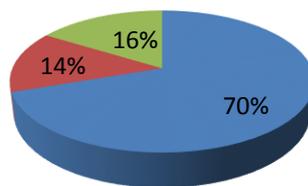
-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(21) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 69.04 % من عينة البحث أجابوا بأن الألعاب الشبه رياضية الممارسة أثناء الحصة تزيد من دافعية الانجاز لدى التلاميذ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(23) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(02)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة= 5.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : 24.14 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من دافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

التمثيل البياني رقم 23 للعبارة رقم 21

■ ترويحية ■ حماسية ■ زيادة الدافعية



العبارة رقم (22): هل الألعاب الشبه رياضية تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة؟

الهدف من العبارة رقم(22): هو الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في الزيادة من نشاط التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(24): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(22)

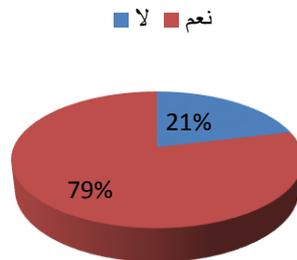
الإجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (22)	33	78.57	09	21.43	13.71	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(22) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 78.57 % من عينة البحث أجابوا بأن الألعاب الشبه رياضية المستعملة في الحصة تزيد من نشاط التلاميذ وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(20) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 13.71 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تزيد بصفة واضحة وجلية من نشاط التلاميذ وحماسهم أثناء الحصة، وهذا ما تحتويه الألعاب الشبه رياضية من العاب فردية والعباب جماعية.

التمثيل البياني رقم 24 للعبارة رقم 22



العبارة رقم (23): في رأيك هل الألعاب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ ؟

الهدف من العبارة رقم(23): هو أهمية الألعاب الشبه رياضية في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.

الجدول رقم(25): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(23)

درجة الحرية	مستوي الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	لا		نعم		الإجابة العبارات
				%	ت	%	ت	
01	0.05	3.84	24.38	11.91	05	88.09	37	العبارة رقم (23)
					21		21	

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(23) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 88.09 % من عينة البحث أجابوا بنعم أي أن هناك أهمية للألعاب الشبه رياضية في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، وهي تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(25) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² المجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب : 24.38 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن للألعاب الشبه رياضية دور في تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، وهذا في بناء سلوكيات تسمح بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام.

التمثيل البياني رقم 25 للعبارة رقم 23



العبارة رقم (24): هل ترى أن الألعاب الشبه رياضية تعمل على في تفعيل الدافعية وإقبال نحو حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من العبارة رقم(24): هو أهمية الألعاب الشبه رياضية في في تفعيل الدافعية وإقبال إقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(26): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(24)

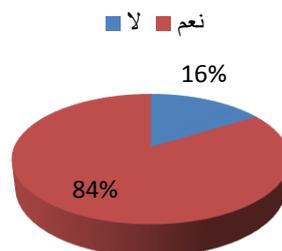
الإجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (24)	35	83.33	07	16.67	18.66	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(24) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 83.33 % من عينة البحث أجابوا بأن للألعاب الشبه الرياضية دور في في تفعيل الدافعية وإقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(26) وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية(01)، حيث كانت قيمة كا² الجدولة=03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 18.66 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق يتبين أن للألعاب الشبه رياضية دور في الزيادة من دافعية التلاميذ في تحقيق أهداف الحصة، حيث يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

التمثيل البياني رقم 26 للعبارة رقم 24



العبارة رقم (25): هل يتفاعل التلاميذ إيجابا عندما تحتوي الحصة على عدد كبير من الألعاب الشبه رياضية؟

الهدف من العبارة رقم(25): هو معرفة ما إذا كان التلاميذ يتفاعلون مع الحصة الغنية الألعاب الشبه رياضية.

الجدول رقم(27): يبين التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة رقم(25)

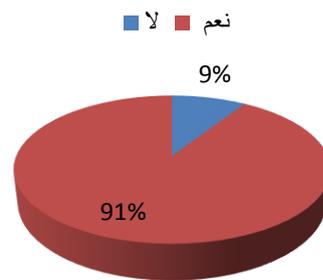
الإجابة	نعم		لا		كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية
	ت	%	ت	%				
العبارات								
العبارة رقم (25)	38	90.47	04	9.53	27.52	3.84	0.05	01
	21		21					

-التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم(25) يتبين أن نسبة كبيرة وهي 90.47 % من عينة البحث أجابوا بأن الحصة التي تحتوي على الألعاب الشبه رياضية تلقى تجاوب وتفاعل كبير من طرف التلاميذ، وهذا ما تم تمثيله في البيان رقم(27) وهو ما يؤكد مقدما كا² عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة الحرية(01) حيث كانت قيمة كا² المجدولة = 03.84 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والتي تقدر ب: 27.52 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الحصة التي تحتوي على الألعاب الشبه رياضية تلقى إقبال وتفاعل كبير من طرف التلاميذ.

التمثيل البياني رقم 27 للعبارة رقم 25



2- مقارنة النتائج بالفرضيات.

2-1- الفرضية الأولى. للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة.

جدول رقم(28): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول.

الدلالة الإحصائية	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	ك ² العبارات
دالة	3.84	18.66	العبارة رقم 04
دالة	5.99	43.42	العبارة رقم 05
دالة	3.84	30.85	العبارة رقم 06
دالة	5.99	17.92	العبارة رقم 08

من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي افترضنا أن للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي عن طريقا لممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

وانطلاقا من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم (28) السابقة الذكر، والمؤكدة بطرق إحصائية علمية ومنه، فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي وهذا الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية يتبين عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلاميذ.

فمن خلال النسب المئوية التي تحصلنا عليها يمكننا القول أن الألعاب الشبه رياضية تؤدي دور كبير في التعلم الحركي، ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية، وهذا لان معظم الألعاب الشبه رياضية مبنية أساسا على أهداف مسطرة.

ومن بين هذه الأهداف تحسين المهارات الحركية، وكما يرى معظم الأساتذة أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في التعلم الحركي المعلم للتلاميذ ومنه تبين لنا أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الشبه رياضية.

كما تهدف الألعاب الشبه رياضية إلى إعداد التلاميذ بدنيا وفسولوجيا ونفسيا وتحقيق أهداف الحصة صف إلى ذلك الجانب الترويحي. ويعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة ، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة كتسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة واستغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

وهذا ما أشار إليه الين ودبع : " لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل : الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر

كالوثب والجري ، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم .

وتتمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة ، وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة،بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية يقول " لي - LEE " (العب يكون الطفل) عبر العب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق .

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

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

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح العاب 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 الموجودة فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه 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

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية .

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

2-2- الفرضية الثانية. للألعاب الشبه رياضية انعكاس علي اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة
جدول رقم (29): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني.

الدلالة الإحصائية	ك ² ₁ الجدولة	ك ² _{المحسوبة}	ك ² _{العبارات}
دالة	3.84	34.38	العبارة رقم 11
دالة	3.84	13.71	العبارة رقم 12
دالة	3.84	30.85	العبارة رقم 13
دالة	3.84	21.42	العبارة رقم 15

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثانية على أساس أن للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال ملاحظتنا لأساتذة التربية البدنية والرياضية المتواجدين بمديرية التربية لولاية المدية، أثناء قيامهم بعملهم، وبعد تقديم الاستبيان فاننا استطعنا إثبات هذه الفرضية وذلك باستنادنا إلى النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (29) السابقة الذكر والمؤكد بطرق إحصائية علمية والتي دلت على أن للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وبعد أن أصبحت الألعاب الشبه رياضية جزءاً هاماً من حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ وأصبحت ضمن أساسيات كل مناهج تربوي يعمل على تكوين شخصية التلميذ، وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

ومن بين أهداف الألعاب الشبه رياضية تطوير القدرات البدنية والتي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقديم التلميذ في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على "عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة." وذلك حسب حسن السيد أبو عبده.

كما تساعد الألعاب الشبه رياضية على اكتساب للياقة البدنية والحركية للأطفال ذلك لأنها تعتمد أساساً على الصفات البدنية والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للتلاميذ من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات والقدرات الحركية وتحسين المستوى البدني.

وما لاحظناه أيضاً أن للألعاب الشبه الرياضية أهمية بالغة بالنسبة للتلاميذ، فهي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والمعرفية، ومنه يتبين أن جل الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء حصة التربية

البدنية والرياضية تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ، والغرض منها تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والتحمل.

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

وكما يتبين لنا أن اكتساب اللياقة البدنية يساعد أيضا على تعلم المهارات الحركية، وذلك من خلال تعريف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتيان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن."

ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المحصل عليها يمكننا القول أن قد تحققت الفرضية الثانية.

2-2- الفرضية الثالثة: تساهم الألعاب الشبه رياضية في رفع دافعية الإنجاز للتلاميذ في المرحلة المتوسطة

جدول رقم(30): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث.

الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	6.09	العبارة رقم 19
دالة	3.84	4.66	العبارة رقم 20
دالة	3.84	13.71	العبارة رقم 22
دالة	3.84	24.38	العبارة رقم 23

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثالثة على أساس أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

وانطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم(30) السابقة الذكر والمؤكد بطرق إحصائية علمية ومنه فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن الألعاب الشبه رياضية تساهم في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

هذا ما ذهب إليه **احمد زكي صالح** يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع ، فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض إليه الفرد من مصاعب وعقبات، ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى الأستاذ مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وان يحاول جاهدا إثارة اهتمام التلاميذ لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل ، ومن الأساليب التي يمكن الأستاذ استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وذلك عن طريق الاهتمام باختيار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة ، كما انه يجب على الأستاذ مراعاة النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدي التلاميذ الدوافع الاجتماعية مع ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وان يقتنع بقدرته علي تحقيقه.

إن العملية التعليمية مبنية أساسا على دافعية الانجاز من طرف المتعلم، لما يجده مرضيا وتحقيقا لـرغباته لذا فان التعلم لا بد أن يكون مبنيا على دوافع متينة وقد قسم ارتري جيتكس الدوافع إلى نوعين:

دوافع عضوية فسيولوجية تتبع من داخل الفرد والكائن الحي عامة، هذه الحالات تجعله يسلك مسلك معين، ويميل إلى القيام بعمل معين ، وتأخذ هذه الدوافع أشكالا عديدة ومتنوعة، كالرغبات ،الميول، وما إلى ذلك من دوافع فطرية، وأخرى اجتماعية مكتسبة أي أن هذا النوع من الدوافع، يكتسبه الكائن الحي من خلال معاشته للحياة، ومن خلال معاملاته اليومية مع أفراد مجتمعه، ومن البيئة المحيطة به. كالدافع إلى اللعب

ولقد أطلق "pawlow" على دافع الحركة والميزان التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل من أجل هدف ما، وهي المحافظة على الحياة ذاتها، ويسعى الإنسان ويعمل بكل من أجل تحقيق ذلك الهدف ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل وشروط تتناسب والحياة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

كما أكد احمد زكي صالح انه يجب أن نراعي في التكرار جوانب أخرى هامة، كالميول والدوافع، والرغبات بمعنى لا تتصوره عملية منفصلة من العوامل الاخرى المساعدة علي التعلم، ولهذا لا بد أن يكون التكرار مصحوبا بعوامل دافعية.

فمن خلال النسب المئوية التي تحصلنا عليها يمكننا القول أن الألعاب الشبه رياضية تساهم وبدور كبير في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وهذا من خلال دور الألعاب الشبه رياضية في تنشيط حصة التربية البدنية والرياضية وعملها على الترويح وتزيد من دافعية التلاميذ وحماسهم، ومن هن أو في إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المحصل عليها يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثالثة.

-مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

-الجدول رقم(31): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	-للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	-للألعاب الشبه رياضية انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	-تساهم الألعاب الشبه رياضية في رفع دافعية الانجاز التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	-للألعاب الشبه رياضية تأثير علي تطوير التعلم الحركي في مرحلة التعليم المتوسط.	الفرضية العامة

-خلاصة الفصل:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً، وقد تبين من نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة، والذي أردنا من خلاله تبين دور الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي وتحسين اللياقة البدنية والدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في الرفع من دافعية الانجاز لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط. وهذا ما أظهرته أيضاً النتائج بعد المعالجة الإحصائية. وفي الأخير يمكن القول أن تطبيق الألعاب الشبه رياضية وحسن استغلالها في حصة التربية البدنية والرياضية يساعد التلاميذ على التعلم الحركي وتحسين اللياقة البدنية.

الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على الألعاب الشبه رياضية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية لأهميتها في التعليم المتوسط، وذلك لتحقيقها أهداف تربية كالتعلم، الترويح، التنافس، والمهارات التي يسعى الأستاذ للوصول بالتلميذ إليها عن طريق تقديم درس ناجح في التربية البدنية والرياضية المتسم بطابع ترفيهي وتروحي، بما يناسب المراهق في مرحلة التعليم المتوسط، بصفته يحتاج إلى اللعب كي تنمو جميع جوانب شخصيته نموا شاملا كاملا وسليما وبشكل خاص من الناحية البدنية والنفسية والتعليمية وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الألعاب الشبه رياضية تساعد على تعلم المهارات الحركية، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

من خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها، والتي تم معالجتها بطرق إحصائية علمية توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي قدمناها في البحث، وكذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية المقدمة.

ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها نتيجة على تحسين التعلم الحركي.

وتبين لنا أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية. وتعمل الألعاب الشبه رياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية. نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية الهادفة الفاعلية لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.

وفي الأخير يمكن القول أن للألعاب الشبه رياضية دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الخاتمة:

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

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن إدماج الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية يساهم في التعلم الحركي، وعلى ضوء الاستنتاجات واستناداً إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى كشف حقيقة الألعاب الشبه رياضية والدور الذي تلعبه في التعلم الحركي بالنسبة لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

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

اقتراحات وتوصيات مستقبلية.

في إطار هذا البحث، ورغبة منا في المساهمة في إعطاء صورة عامة عن اثر الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .وعلى ضوء فروض ونتائج الدراسة من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي:

- الإلمام بأكثر من لعبة والتنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- إصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية باقامة أيام دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور العلمي.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في التعليم المتوسط والابتدائي خاصة لكون التلميذ في هاتين المرحلتين من العمر بحاجة إلى اللعب للنمو السليم لشخصيته في جميع جوانبها.
- تكييف الألعاب الشبه حسب قدرات التلاميذ.
- الاهتمام بالألعاب الشبه من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- قيام مفتش المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية والرياضية والحث على استعمال الألعاب الشبه كوسيلة لتعلم المهارات الحركية وجلب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة استعمال الألعاب الشبه في كل من الرياضات الفردية والجماعية.
- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع

- 1- احمد رضا، متن اللغة، الطبعة الأولى، مكتبة الحياة، بيروت، 1995م.
- 2- احمد زكي صالح، نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية، ط1، القاهرة، 1971م.
- 3- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992م.
- 4- ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، دمشق ، 1980 م.
- 5- ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002 م.
- 6- أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، القاهرة، 1979م.
- 7- أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دارالفكر العربي، القاهرة، 1999 م.
- 8- بسطويسى أحمد: أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربيين الطبعة الأولى، القاهرة، 1996م.
- 9- تركي رايح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م.
- 10- جابر عبد الحميد، بسلوكية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، ط3، القاهرة، 1976م.
- 11- جلال علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1986 م.
- 12- جيتس وآخرون، علم النفس التربوي ترجمة إبراهيم حافظ وغيره، ط4، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1977م.
- 13- حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977م.
- 14- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط 5 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1995م.
- 15- حسين أحمد الشافعي و آخرون : "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية" ، منشئة المعارف ، الإسكندرية
- 16- حسين السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، 2002م.
- 17- حسين حامدي الطويحي، وسائل الاتصال والتكنولوجيا فى التعليم، دار التعلم، ط5، 1982م.
- 18- طلحة حسام الدين، علم الحركة التطبيقي، ط1، مركز الكتاب والنش، القاهرة، 1998م.
- 19- كورت مائيل، ترجمة عبد العالي نصيف، التعلم الحركي، ط2، بغداد، 1987م.
- 20- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002م.
- 21- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986م.
- 22- محمد زيدان، البحث العلمي وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص54.
- 22- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م.
- 23- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986م.

- 24- محمد علي محمد، علم الاجتماع والمنهج العلمي، دار لمعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986، ص 186.
- 25- محمد سلامة آدم توفي: علم النفس للطلبة والمساعديين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م.
- 26- محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م.
- 26- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م.
- 28- مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1، ليبيا،
- 29- معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م.
- 30- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م.
- 31- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984م.
- 32- نوري حافظ: المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م.
- 33- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس-الجزء الأول-ط4، دار المعارف بمصر، القاهرة، 1969م.
- 34- عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982م.
- 35- عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكوين وأسس، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976م.
- 36- عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001م
- 37- عبد الرحمن عيسوي : الصحة النفسية والعقلية، د.ط، النهضة العربية للطباعة والنشر، 1992م.
- 38- عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م،
- 39- عبد الرحمن عيسوي : علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م.
- 40- عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م
- 41- عبد السلام الجسماني : "سيكولوجية الطفل والمراهقة "، دار العربية للعلوم ، ط1، 1994 م.
- 42- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر، 1985م
- 43- قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م
- 44- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 45- سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1983م.

46- سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987م.

47- سيد خير الله: بحوث نفسية، بيروت، 1981م.

48- هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م.

49- يوسف قطافي : سيكولوجيا التعلم و التعليم الصفي , دار النشر و التوزيع , عمان , ط 1 , 1989.

المجلات والمذكرات

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

51- ج . 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.

52- خريف رقيق ، أوشيوخ كريمو : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية العمل الجماعي لدى التلاميذ ، رسالة لنيل شهادة الليسانس ، تحت إشراف بالعيد بيطار ، 2002.

53- مجلة التربية، العدد 66، سنة 1984 م

54- منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان 1996م

55- عطية محمود: " مجلة علم النفس " 1949.

المراجع باللغة الفرنسية:

56-Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed : Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui .F .Juin 1991-1992

57-Decvolly Et Monchamp : Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Jeux éducatifs. Delachouse. Niestle 7éme Edit Paris 1978

58-Irwin Enfants، Hahn ، " l'entérinement Sportif Des Edition Vignot .1991

Jean piegt : La Formation Du Sumba le Chez L'enflent de la chausse – Nistle 6éme Edit 1972

59-.N.E Medajaouiri .M.Rachid : Amélioration Des Qualités Physique A Travers Les J.P.S. (15-17) sous La Direction M .Dgaout .A. Juin. 91.

60-Rachid Amodia : Les Jeux Pré sportifs DansLa Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986

61-Thill p.caja.thommas R.maual de l'Éducateur sportif.ED voigot paris.1992

استبيان موجه للأساتذة

المحور الأول: للألعاب الشبه رياضية دور في التعلم الحركي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1- هل تطبق الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم - لا

2- في رأيك هل استعمال الألعاب الشبه رياضية يكون في:

بداية الحصة - في وسط الحصة - في نهاية الحصة

3- عند التخطيط لمهارة معينة هل تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية التي تخدم تلك المهارة؟

نعم - لا

4- هل الألعاب الشبه رياضية المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تعلم وتطوير

المهارات الحركية؟

نعم - لا

5- كيف تكون نتيجة تطبيق الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين التعلم

الحركي؟

جيدة - متوسطة - عادية

6- هل تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين التعلم الحركي؟

نعم - لا

7- هل ترى أن الألعاب الشبه رياضية وحدها كافية للتعلم الحركي؟

نعم - لا

8- كيف ترون الألعاب الشبه رياضية؟

تربوية - ترفيهية - تعليمية

9- هل لاختيار الألعاب الشبه رياضية يكون حسب هدف الحصة؟

نعم - لا

10- هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيارك للألعاب الشبه رياضية؟

نعم - لا

المحور الثاني: للألعاب الشبه رياضية انعكاس علي اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

11- هل تعتبر الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ؟

نعم - لا

12- هل تنتقون نوعية الألعاب الشبه رياضية تخدم هدف الحصة؟

نعم - لا

13- هل الألعاب الشبه رياضية المبرمجة أثناء الحصة تتطلب سرعة وجهد عضلي من طرف التلاميذ؟

نعم - لا

14- في رأيك الألعاب الشبه رياضية لها اثر على اللياقة البدنية للتلاميذ؟

نعم - لا

15- هل تؤثر الألعاب الشبه رياضية على تحسين اللياقة البدنية أثناء التسخين؟

نعم - لا

16- هل ترى أن اكتساب اللياقة البدنية من خلال الألعاب الشبه رياضية يساعد على التعلم الحركي للتلاميذ؟

نعم - لا

17- هل تتحكمون في اندفاعات التلاميذ لعدم بذل المجهود أكثر من اللازم أثناء إجراء اللعبة؟

نعم - لا

18- هل تكرر الأداء في الألعاب الشبه رياضية يساعد علي تحسين اللياقة البدنية للتلميذ؟

نعم - لا

المحور الثالث: تساهم الألعاب الشبه رياضية في رفع دافعية الإنجاز للتلاميذ في المرحلة المتوسطة.

19- في رأيك هل الحصة الغنية بالألعاب الشبه رياضية تساعد في رفع دافعية الإنجاز للتلاميذ؟

نعم - لا

20- هل يشعر التلاميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة كبيرة من الألعاب الشبه رياضية؟

نعم - لا

21- ما هو الغرض الذي تؤديه الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

-الزيادة في الحماس -تعمل على الترويح

22- هل الألعاب الشبه رياضية تزيد من نشاط التلاميذ أثناء الحصة؟

نعم - لا

23- في رأيك هل الألعاب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ؟

نعم - لا

24- هل ترى أن الألعاب الشبه رياضية تعمل على تفعيل الدافعية أو الإقبال على حصة التربية البدنية

والرياضية؟

نعم - لا

25- هل يتفاعل التلاميذ ايجابيا عندما تحتوي الحصة علي عدد كبير من الألعاب الشبه رياضية الإقبال على؟

نعم - لا