



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبلاي بونعامة خميس مليانة



معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج من متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان :

أثر برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوافق

الحركي، لدى، تلاميذ المرحلة الابتدائية

إعداد الطالبين: إشراف:

* معزوزي محمد.د. بوكراته بلقاسم

* عبد القادر خداوي رشيد.

قال العماد الأصفهاني:

أبي رأيت أنه لا يكتب إنسان كتاباً
في يومه إلا قال في غده لو غيرت هذا لكان
حسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم
هذا لكان هذا أفضل ولو ترك هذا لكان
أجمل وهذا من أعظم وهو دليل على
استيلاء النقص على
ملة البشر.

مقدمة معجم الأدباء.

شكر وتقدير وعرفان

قال تعالى " وإن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم

شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته

تم إنجاز هذا العمل .

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف 'بوكراتم بلقاسم'

لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .

كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام

إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:

مدراء و مدربين وأساتذة التربية البدنية و معلمي المرحلة

الإبتدائية التي أجريت بها

اختبارات البحث

**** إهداء ****

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أعلى امرأة في الوجود.....إلى من غمرتني بعطفها وحنانها..... إلى

قرة العين أمي.....إلى من كان سببا في

وجودي.....إلى من وهبني أعز ما

أملك.....إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أمي و أبي الغاليين

إلى زوجتي التي ساندتني لإكمال مشواري الدراسي كما لا أنسى بناتي سلسبيل

وقطر الندى.

إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا.

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرّة داخل الجامعة وخارجها

وخاصة رفيق الدراسة الجامعية معزوزي محمد.

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: د. بوكراتم بلقاسم وكذلك كل أساتذة وطلبة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

ر. عبد القادر خداوي

**** إهداء ****

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:

من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبهما في الدنيا

معروفاً وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها أُمي

العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز

أطال الله في عمره.

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً

إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم

إلى كل أساتذة وطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة

خميس مليانة

إلى الأستاذ المشرف: د. بوكراتم بلقاسم

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها.

م. معزوزي

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الجانب التمهيدي
أ	مقدمة
3	01 صيغة الإشكالية
4	02 الفرضيات
4	03 أهداف البحث
5	04 أهمية البحث
5	05 أسباب اختيار البحث
5	06 تحديد المصطلحات و المفاهيم
6	07 الدراسات السابقة
7	08 اهداف الدراسة
8	09 نتائج البحث
8	10 التعليق على الدراسات المشابهة

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية

12	تمهيد
12	01 التدريس العام
12	02 درس التربية البدنية
12	مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
13	واجبات درس التربية البدنية و الرياضية
13	بناء درس التربية البدنية و الرياضية
14	القسم التحضيري
14	القسم الرئيسي
15	03 مناهج و برامج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الابتدائية
16	04 اهداف درس التربية البدنية و الرياضية
16	05 صفات درس التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الابتدائية
18	خلاصة

الفصل الثاني : التربية الحركية

20	تمهيد
21	01 مفهوم التربية الحركية
22	التربية عن الحركة
22	التربية في الحركة

23	02	اصول التربية الحركية
23	03	تعريف التربية الحركية
24	04	أهداف التربية الحركية
26	05	قيم و أغراض التربية الحركية
27	06	الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية

الفصل الثالث : التوافق الحركي

29		تمهيد
30	01	مفهوم التوافق الحركي
31	02	تعريف التوافق الحركي
33	03	اهمية التوافق الحركي
35	04	مكونات التوافق الحركي
36	05	انواع التوافق الحركي
37	06	التوافق الحركي و تصنيفه
39	07	التوافق الحركي و التشريح الوظيفي للجهاز العصبي
53	08	التكيف العصبي
53	09	تأثر التمرينات الرياضية على الجهاز العصبي
53	10	التوافق و فيسيولوجيا الحركة
54	11	التوافق و التطبيقات الميكانيكا الحيوية
54	12	مبادئ التوافق الحركي
55	13	خطوات تدريب التوافق الحركي

56	اشكال التوافق الحركي	14
58	خلاصة	
الفصل الرابع : المرحلة العمرية		
60	تمهيد	
61	01 خصائص و سمات النمو في مرحلة الطفولة	
65	02 الفروق الفردية بين الأطفال في سن (6-11)	
66	03 مميزات و خصائص الأطفال بين سن (6-11)	
67	04 حاجات الأطفال النفسية	
68	05 بعض مشكلة الطفولة (6-11)	
69	06 اسباب الانطواء	
70	خلاصة	
الباب الثاني : الجانب التطبيقي		
72	تمهيد	
الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية		
74	تمهيد	
75	01 المنهج العلمي المتبع	
75	02 الدراسة الاستطلاعية	
75	03 ادوات البحث	
76	04 مجتمع البحث	
77	05 عينة البحث	

77	06	مجالات البحث
78	07	متغيرات البحث
78	08	الوسائل الإحصائية المستعملة
79	09	صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض و مناقشة نتائج البحث

81		تمهيد
----	--	-------

الفصل الثالث : مقابلة النتائج بالفرضيات

120	01	مقابلة النتئج بالفرضيات
121	02	الاستنتاج العام
123	03	خاتمة و اقتراحات

قائمة المصادر و المراجع

126		المصادر و المراجع
-----	--	-------------------

الملاحق

131		الاستبيان
-----	--	-----------

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
81	يمثل إجابات المعلمين على الأسئلة 2.1 من المحور الأول المعلومات الشخصية	01
83	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج المعلمين حول سرعة رد الفعل لدى التلاميذ في انضمامهم لمجموعات مختلفة	02
85	الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول فهم التلاميذ للتمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة	03
87	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين عن مدى سرعة توزع التلاميذ عند سماع الصفارة.	04
89	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة التلاميذ في التفريق بين الألوان الصديقة و الخصم	05
91	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدى استوعاب التلاميذ لاصدقاء الفوج بسرعة.	06
93	الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين بخصوص مدى التزام التلاميذ بقوانين اللعبة و استعابها بسرعة	07
95	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج قدرة جميع التلاميذ المرور على لوح التوازن	08
97	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مقدرة التلاميذ الاحتفاظ بالكرة لوقت أطول	09
99	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج نظر المعلمين حول استطاعة التلاميذ على المراوغة دون السقوط	10
101	يمثل التحليل الإحصائي التالي لنتائج قدرة التلاميذ على الجري في خط مستقيم	11
103	يمثل التحليل الإحصائي امدى استطاعة التلاميذ الوقوف على الرأس لمدة اطول	12
105	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلميذ على الجري في مسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك	13
107	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ بالدخول الأمامية و الخلفية ثم الوقوف	14
109	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلاميذ على فتح القدمين للأمام و الخلف	15

	لأقصى حد ممكن.	
111	يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلاميذ لعبة الحبل	16
113	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلاميذ المرور تحت الطاولة مختلفة الارتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة	17
115	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلاميذ على ملامسة اليدين للرجلين ممددتين واقف و جالساً	18
117	يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلميذ لوضعية الجسر صعوداً و نزولاً	19

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
82	يمثل إجابات المعلمين على الأسئلة 2.1 من المحور الأول المعلومات الشخصية	01
84	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج المعلمين حول سرعة رد الفعل لدى التلاميذ في انضمامهم لمجموعات مختلفة	02
86	الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول فهم التلاميذ للتمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة	03
88	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين عن مدى سرعة توزيع التلاميذ عند سماع الصفارة.	04
90	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة التلاميذ في التفريق بين الألوان الصديقة و الخصم	05
92	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدى استوعاب التلاميذ لاصدقاء الفوج بسرعة.	06
94	الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين بخصوص مدى التزام التلاميذ بقوانين اللعبة و استعابها بسرعة	07
96	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج قدرة جميع التلاميذ المرور على لوح التوازن	08
98	يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مقدرة التلاميذ الاحتفاظ بالكرة لوق أطول	09
100	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج نظر المعلمين حول استطاعة التلاميذ على المراوغة دون السقوط	10
102	يمثل التحليل الإحصائي التالي لنتائج قدرة التلاميذ على الجري في خط مستقيم	11
104	يمثل التحليل الإحصائي امدى استطاعة التلاميذ الوقوف على الرأس لمدة اطول	12
106	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلميذ على الجري في مسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك	13
108	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ بالدرجة الأمامية و الخلفية ثم الوقوف	14

110	يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلاميذ على فتح القدمين للأمام و الخلف لأقصى حد ممكن.	15
112	يمثل التحليل الإحصائي التالي اتقان التلاميذ لعبة الحبل	16
114	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلاميذ المرور تحت الطاولة مختلفة الارتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة	17
116	يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلاميذ على ملامسة اليدين للرجلين ممددتين واقف و جالسا	18
118	يمثل التحليل الإحصائي التالي اتقان التلميذ لوضعية الجسر صعودا و نزولا	19

الجانب التمهيدي

مقدمة:

إن الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات ويعد الاطفال على راس تلك الثروة في مواجهة تحديات العصر الحديث ، ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وان العناية بالاطفال في المرحلة العمرية الاولى هي القاعدة التي تقوم عليها نشاطهم السليمة في مراحل نموهم التالية ، كذا يجيء الاهتمام بهذه المرحلة وعدم اهمالها والعمل على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات الافراد وتوجيههم الوجهة التربوية السليمة . ويعد اللعب عمليات ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد الى الاستمتاع والسرور واشباع الميل العصري للنشاط .

وعلى هذا الأساس تلعب مادة التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الابتدائية الدور الأساسي الجانبي في المواد الأكاديمية الأخرى لتحقيق أهداف التربية العامة ، التي تعكس ترجمة ميدانية لمثلث قيم المجتمع وتطلعاتها نحو غد مشرق ومزدهر .

فهي تساعد إلى حد كبير على صلابة المواهب العقلية والاجتماعية وتهذيب العادات الموروثة والسجايا الحميدة حيث أنها تعود التلاميذ على سرعة الانتباه والحركة وتدريبهم على ضبط النفس والشجاعة¹ مما يقع على عاتق معلمي المدارس الابتدائية أداء حصص التربية البدنية والرياضية بمراعاة خصائص هذه المرحلة العمرية وذلك بضبط الشروط والمبادئ وبالتالي معرفة تقديم جرعات مناسبة للتلاميذ خلال درس التربية البدنية والرياضية والتي لها أثر مباشر على جسم الطفل وصحته . ونظراً للدور الفعال والإيجابي أدمجت حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية الجزائرية كحصة وبرنامج رسمي فهي مادة كبقية المواد التي تساهم في تنمية التوافق الحركي للطفل .

وتعد المدرسة الابتدائية ميدانا خصبا لتعليم انماط مختلفة من الأنشطة الرياضية حيث انها القاعدة الاساسية لتعليم الحركات المختلفة ، وكما يعد درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية من المجالات المهمة في تقديم الأنشطة الرياضية المختلفة للاطفال اذ تعتبر الحركة شكلا اساسيا في عملية التعلم ويمكن ان تقدم هذه الحركة على شكل العاب تنافسية حركية . حيث أن الاهداف الاساسية لدرس التربية الرياضية تتمثل في توفير وسائل ودعائم النمو المتكامل للطفل من حيث النواحي البدنية والحركية والاجتماعية والاستكشافية حيث تستخدم الحركة كوسيلة اساسية في العملية التربوية وتعد اللياقة الحركية جزء من اللياقة الشاملة للفرد وتهدف الى تنمية الفرد تنمية شاملة وبشكل خاص تنمية القدرات الحركية لدى الفرد حيث أن الانسان يكتسب القدرات الحركية مع خلال تفاعله مع المحيط او

1- وزارة التربية للجمهورية العراقية: منهج الدراسة الإعدادية، ط2، بغداد، 1974، ص 179.

تكون مـوجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي ان قدراته على الحركة تأتي وتتطور عن طريق التمرين ، وسميت بالقدرات لانها قدرة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية

وانطلاقا من هذه الحقائق برزت اهمية البحث في عدم وجود برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوافق الحركي تعنى بتلاميذ المرحلة الابتدائية مما دفع الباحثان الى اعداد برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية .

صياغة الإشكالية :

في عصرنا الحالي اخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية و الرياضية شك -لا جديدا و خاصا في المدارس الابتدائية ، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيهو ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و اكدو على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المدرسة بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و بالأخص في مرحلة (6- 12 سنة) يركز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المدرس تقديم الدرس مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب لتكون لها اثر ايجابي في تنمية التوافق الحركي ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

✓ هل للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية التوافق الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟.

و لمعرفة تأثير برنامج مقترح على التوافق الحركي (سرعة رد الفعل،المرونة، التوازن) نطرح التساؤلات التالية:

✓ هل للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟.

✓ هل للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية المرونة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟.

✓ هل للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية صفة التوازن لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟.

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية التوافق الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية سرعة رد الفعل لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية المرونة لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- للبرنامج المقترح في التربية الحركية أثر ايجابي في تنمية التوازن لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

3- أهداف البحث:

- ✓ تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.
- ✓ إبراز مختلف أشكال الألعاب في التربية الحركية لتنمية التوافق الحركي.
- ✓ التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب لما لها من أهمية خاصة في تنمية التوافق الحركي و ذلك بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .

4- أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين

و باعتباراه مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فبإقحام الألعاب و التمارين الشبه رياضية من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

5-أسباب اختيار البحث :

1-5 أسباب ذاتية :

لاحظنا أن التربية البدنية و الرياضية لا يعطى لها الإهتمام اللازم من طرف المعلمين و هي مجرد لعب و لهو عن التلميذ متناسين أن الإبتدائية هي اللبنة لنجاح المنظومة الرياضية في الجزائر على غرار ما يفعله المجتمع الغربي الذي يعطي كل ما عنده من إهتمام لتطوير التوافق الحركي للتلميذ للمساهمة في تطوير صفاته البدنية و توجيهه إلى الرياضة الملائمة له .

2-5موضوعية :

- يرجعالسببفي اختيار هذا الموضوع إلى رغبتنا نحن الباحثان في معالجة الموضوع وذلك راجعاً إلى ما رأينا من نقص في الرياضات في المدارس الإبتدائية.

- قلة الدراسات حول الموضوع

- صلاحية المشكلة للدراسات النظرية والميدانية .

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

- مراجعة النقائص الحالية دون ذلك بالنسبة لهذه المرحلة.

6-تحديد المصطلحات والمفاهيم :

التربية الحركية : التربية الحركية او التربية من خلال الحركة) تعمل علي تكيف الطفل مع جسمه (وهو نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة او النشاط , وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكاناته وقدراته ومواهبه .

التوافق الحركي: يعرف "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (1997) التوافق بأنه: « قدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات. لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة»¹.

المرحلة

العمرية: هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتساهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يبذل ساكنا بل بالحركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب للجري والمطاردة وتكون الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصبغ رفا الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى المهارات وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لضلع ضالجر وحالطيفة.

ويميل الأطفال لكما هو عملي فيبدو وكأننا أطفال العمال الصغار ممتلؤون بنشاط وحيوية ومثابرة ويميل الأطفال إلى العمل ويود أن يشع رأيهم يصنع شيئاً لنفسه.

7- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات المشابهة أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها حيث تتميز بجميع المعطيات والإطلاع عليها وتصنيفها وتحليلها للاستفادة منها من خلال بحثنا.

1 - **مازوني عبد الله وآخرون:** من مذكرتهم "واقع التربية البدنية والرياضية على مستوى

الغرب الجزائري" بمستغانم سنة 1993 إلى أن المدرسة الابتدائية بطورها الأول والثاني

في الغرب الجزائري تفتقر إلى:

✓ الإطارات والمعلمين والمختصين في هذا المجال.

✓ عدم إعطاء درس التربية البدنية والرياضية المكانة اللائقة به سواءاً من قبل المعلمين أو

حتى المدراء.

✓ عدم احترام البرنامج الوزاري المقرر المخصص لهذه المادة، وعدم العمل به.

وهناك مجموعة من التوصيات اقترحوها:

✓ ضرورة توفير الإطار المختص.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م). مرجع سابق الذكر، ص205.

- ✓ توفير المنشآت والأجهزة الرياضية.
- ✓ لابد من الإهتمام الكافي بهذا الدرس.
- 2 - معروف حسين ومزاري رشيد وكرنيش مرابط: سنة 1997 تحت عنوان "درس التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني من التعليم الأساسي بين الواقع والطموح بمدينة مستغانم" وخرجوا بالاستنتاجات التالية:
 - ✓ معظم معلمي الطور الثاني لم يتلقوا تكويناً خاصاً في التربية البدنية والرياضية.
 - ✓ عدم التقيد بالبرنامج المسطر من قبل المعلم.
 - ✓ عدم توفر المعدات والمنشآت الرياضية التي تتناسب والبرنامج.
 - وأهم التوصيات:
 - ✓ الاهتمام بتكوين معلمي المرحلة الأساسية في مجال التربية البدنية والرياضية ومن الأفضل توفير الإطار المختص في هذه المادة.
 - ✓ توفير المنشآت والعتاد الرياضي الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية في المدرسة.
- 3 - أحمد تونسي وآخرون: 1989 تحت عنوان (constat de EPS dans les écoles fondamentales première et deuxième palier) توصلوا إلى أنه توجد عدة مشاكل تعيق السير الحسن لدرس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الأساسية بطورها، وهذا راجع إلى الأسباب التالية:
 - ✓ عدم توفر العتاد والمنشآت الرياضية التي تتناسب والبرنامج.
 - ✓ عدم الإهتمام بالمادة وعدم اعتبارها كباقي المواد العلمية الأخرى.
 - ✓ قلة الحجم الساعي الكلي.
 - وعلى إثر هذه المشاكل اقترحوا جملة من الحلول أهمها:
 - ✓ توفير الإطار المختص.
 - ✓ لابد لدرس أن يحظى بقيمته التربوية والمعرفية.
 - ✓ توفير العتاد والأجهزة الرياضية.

8- أهداف الدراسة:

- ✓ محاولة معرفة واقع التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية.
- ✓ تسليط الضوء على دور الأستاذ وتأثيره على تنمية التوافق الحركي للتلاميذ و ذلك بوضع برنامج لتنمية الصفات البدنية.
- ✓ إبراز الصعوبات والمشاكل التي يتلقاها أستاذ المرحلة الابتدائية في حصة التربية البدنية والرياضية.

9- نتائج البحث:

- إهمال وتهميش التربية البدنية والرياضية في الابتدائي.
- انعدام الأساتذة المختصين في المرحلة الابتدائية.
- قلة الوسائل التعليمية في الابتدائي.

10- التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال الاطلاع على هذه الدراسات المشابهة والسابقة والتي اتفقت جميعاً على واقع تدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية وكانت سنداً كبيراً لي كمؤشر للانطلاق في بحثي كنتي ذلك بصورة مباشرة من الاستفادة منها من ناحية معرفة مستوى التأطير لدى معلمي المدارس الابتدائية ومن ناحية أخرى مدى إلمامهم بالأسس العلمية والنظرية والعملية لإعداد حصص التربية البدنية والرياضية، وليس فقط للترويح والترفيه بل أيضاً من أجل تنمية التوافق الحركي للتلميذ.

خلاصة:

بالرغم من توفر عدد قليل من الدراسات إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليلها وإيجاد نقاط الشبه والاختلاف بينها حيث أن فئة المعلمين في المدارس الابتدائية لا يعطون أهمية لدرس التربية البدنية و الرياضية و هم يعتبرونها مجرد لهو و لعب للتلاميذ في بهو المدرسة و كذلك لا يوجد تفتيش الأساتذة في هذه المادة لمعرفة مدى تطبيق البرامج الوزارية و الوحدات التعليمية إذا كانت ملمة بتنمية التوافق الحركي للتلميذ.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

في المدارس الابتدائية

تمهيد:

إن درس التربية البدنية والرياضية في أي مرحلة يستند إلى مجموعة من الضوابط المدروسة، تفرضها البرامج والمناهج و كل هذا لا يمنع المدرس من إعطاء لمسات جادة وموضوعية لهذا الدرس. ونعرض في هذا الفصل كل الأمور التي تهمنا والمتعلقة بدرس التربية والرياضية في المدرسة من مفاهيم وقوانين... الخ.

1-التدريس العام:

يعتبر التدريس جوهر العمل في المؤسسات التعليمية، تظهر من خلاله المجهودات التي سبقته من تخطيط وصياغة للبرامج كما يعد المجال الذي تبرز من خلاله الاتجاهات الفكرية و الثقافية التي يتبناها المجتمع لضمان استمراره.

إنالتدريس له عدة نظريات تحكمه تسمى نظريات التدريس في علم التربية وتهدف هذه

النظريات إلى:

تحقيق الوحدة بين عملية التعليم و عملية التربية أي أن نظرية التدريس هي في حقيقة الأمر نظرية للتعليم والتربية في الحصة بوجه عام.

-تحقيق الوحدة بين المعرفة النظرية والتطبيق العلمي، أي بين النظرية والممارسة¹.

فالتدريس هو العملية التي بها تصل المواد النظرية الموجودة في البرامج والمناهج إلى أرض الواقع بهدف الحصول على المردود التربوي المتوقع.

2- درس التربية البدنية:

1-2- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الأصغر في مسار التخطيط في التربية البدنية والرياضية وأهم أجزائه، ذلك لأنه يحتوي على المفردات اللازمة لتحقيق العملية التربوية وتحقيق عملية التدريس يعرفه: "حسن شتلوت" و "حسن معوض": أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، في الخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية فالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر².

1- ناهد محمود سعد- د- نبيلي رمزي فهميم - طرق التدريس في التربية الرياضية- 1992 - مركز الكتاب للنشر- القاهرة - ص 47.

2- حسن شتلوت وحسن معوض - تنظيم الإدارة في التربية البدنية والرياضية - 1990 - دار الكتاب الحديث القاهرة - ص 106.

ويجب أن يراعى فيه كل الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية والتدرج العلمي لتتابع الخبرات المتعلمة وطرق القياس والتقييم¹.

فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب المدرس لما يقدم من مهارات جديدة تعمل تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة، والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضية المدرسية².

2-2- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

نلخص أهمها في:

- 1-رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- 2-تطوير المهارات الحركية الأساسية، بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- 3-تربية الصفات الخلقية:التعاون والمثابرة،التضحية،الإقدام.
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكثيف الجماعي.
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية،الإدراك الذكاء، الانتباه،التخيل وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور³.
- 6- إشباع ميل التلاميذ للحركة، ويمكن الاستفادة من حاجات التلاميذ للحركة لكي تعطي لهم الأنشطة المختلفة.
- 7- حفظ الجسم من تشوهات القوام والمساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

8- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة⁴.

2-3- بناء درس التربية البدنية والرياضية: إن درس التربية البدنية والرياضية ليس كباقي

الدروس فهو يتميز وينفرد بميزة النشاط الحركي لم لهذا الأخير من شروط وقوانين تخدمه وقد اجتهد العلماء في هذا المجال،وقد تم بناء درس التربية المدنية والرياضية بمراحل مرتبطة لكل منها هدف يخدم المراحل التي تليها .

1- أمين أنور الخولي وآخرون - التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية - 1994 دار الفكر العربي - القاهرة - ص 119.

2- حرشواوي يوسف- دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع - 1995 - مذكرة ماجستير لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم - ص 18.

3- بسطويسي أحمد بسطويسي وعباد أحمد صالح السمرائي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد - 1984 - ص 87.

4- محمد عوض بسبوني وباسين الشاطي - نظريات وطرق التربية الرياضية - ديوان المطبوعات الجامعية - 1992 - ص 96.

إن ما يجب أن يتبع عند وضع خطة لدرس التربية البدنية والرياضية هو أن يكون الواضع ملماً إلماماً كافياً بماهية التربية البدنية والرياضية من حيث أهدافها و أغراضها، أسسها العلمية والعلوم التي ترتبط بالتربية البدنية، وفيما يلي تفاصيل هذا البناء:

2-3-1- القسم التحضيري (الإعدادي):

يطلق عليه اسم المقدمة يتميز كونه يأتي بعد حالة الراحة التي يكون عليها الطفل وقبل مرحلة العمل الكبير المنتظر.

أما الثانية فهي تهيئة جميع الوظائف العامة لعملية النشاط الحركي وتسمى عملية الإحماء العام، تكون الشدة فيها متوسطة، يختص نشاطها في إحماء المجاميع العضلية الكبرى كالرجلين واليدين وعضلات الجذع.

أما الثالثة فهي الدخول إلى الإحماء وتختلف مفردات هذا القسم على حسب هذه الحصة ومضمونها هو في الغالب يتعدى 20 دقيقة. ويمكن أن نلاحظ ثلاث مراحل في هذا القسم: الأولى هي تهيئة الجو التربوي اللازم لبداية الحصة مثل المراقبة والمناداة وشرح هدف الحصة خاص بالهدف الرئيسي للحصة يتركز العمل فيه على العناصر التي تخدم تقادي الإصابة.

إن هذه المراحل مترابطة فيما بينها خاصة الثانية والثالثة وخطة الإحماء الحديثة لا تضع

فوارق بين المرحلتين بل تهدف إلى الزيادة التدريجية في حمل الجهد إلى المستوى المطلوب¹.

ونلخص أهداف هذه الحصة فيما يلي:

- 1- الوصول إلى جو تربوي .
- 2- تهيئة أعضاء الجسم الداخلية للعمل.
- 3- إيقاظ القابلية على أداء التمارين.
- 4- تسريع الدورة الدموية.
- 5- تهيئة الجانب النفسي والحركي للتلميذ.

2-3-2- القسم الرئيسي:

والمقصود به تحقيق الغرض الأساسي للدرس، ويشمل أهم عنصر في الدرس وفيه يتم إدراك

المهارات والحركات قصد تعلمها بما يتناسب وقدرات التلاميذ وجنسهم وهنا يغلب طابع التمارين

الرياضية بمختلف أنواعها.

1- التمارين النظامية: تهدف إلى خلق جو نظامي داخل الحصة لتعليم التلاميذ أن يتحكموا

في الجماعة و تنظيمها.

1- عبد علي مصيف - الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية - 1971 - كلية التربية - بغداد - ص 03.

2- التمارين البنائية: تعمل على تشكيل أقسام الدرس تشكيلا سليما ومتزنا مع تنمية التوافق مع المجاميع العضلية كما تعمل إصلاح التشوهات والعيوب الجسمية الخاطئة.

3- التمارين التوافقية: تعمل على تطوير القدرات العصبية العضلية، مع ترقية للمهارات الحركية كالتوازن و الرشاقة¹، وينقسم إلى فرعين تربويين من الناحية العملية والتطبيقية.

2-3-2-1 النشاط التعليمي: يقدم في هذا الجزء المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت اللعبة فردية أو جماعية وطريقة التعلم ومراحلها تلعب دورا مهما في استيعاب التلاميذ للمادة المتعلمة، وهي تعبر عن أسلوب المدرس في توصيل المادة المتعلمة بالإضافة إلى الطرق الأخرى أو باستخدام التعلم بالطريقة الجزئية أو الكلية أو المختلطة.

2-3-2-2 النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام الواعي في الواقع العلمي، والنشاط التطبيقي يتميز بروح التنافس بين المجهودات أو الفرق أو أثناء التطبيق على الدرس مع مراعاة كيفية تطبيق المهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ.

2-3-3-3 الجزء الختامي (النهائي): يهدف إلى العودة للحالة الطبيعية كما قبل الدرس بمعنى التهدئة والهبوط بالحمل تدريجيا وذلك باستخدام تمرينات التهدئة التي تتصف بالبطء والسهولة وعدم أداء جهد عضلي كبير وبالتالي تؤدي بتوقيت بطيء وبصورة إنسانية وينتهي الجزء بأداء التحية أو ترديد بعض الأناشيد الوطنية².

للجزء الختامي من الحصة واجبات تمكن في تهدئة أجهزة الجسم أوفي بعض الأحيان زيادة الحمل مرة أخرى للوصول إلى نقطة تحصيل قصوى ثانية والتوجه إلى أحاسيس التلاميذ والقيام ببعض الواجبات التربوية³.

3- مناهج وبرامج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة الابتدائية:

إن أي عملية تربوية تستند في عملها على التخطيط التربوي الذي يكون مكرساً على شكل مناهج وبرامج وخطط وهي عناصر ترتبط فيما بينها فالمنهج يعتبر وثيقة رسمية محددة يحدد مفردات موحدة للتربية والتعليم وهي أهم معطيات المدرس حيث تساعده على التدريس⁴، وهو مجموعة من الخبرات التعليمية التي تنظمها وتشرف عليها المدرسة بقصد إحداث التغيرات المرغوبة لتوجيه نموهم

1- محسن محمد حمص - المرشد في التربية الرياضية- القاهرة.

2- أمين أنور الخولي وآخرون - التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية - 1994 - دار الفكر العربي - القاهرة - ص 84.

3- حرشاي يوسف - دور التربية البدنية والرياضية: التربية الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع - 1995 - مذكرة الماجستير المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم - ص 21.

4- أمين أنور الخولي وآخرون - مرجع سابق- ص 128.

بما يتناسب مع ما بينهم من فروق فردية¹، أما البرامج عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ تحقق هذه الخطة².
إن ساعات التربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى تكون من ساعتين إلى ثلاث ساعات في الأسبوع ويتكون برنامج المدارس الابتدائية في النشاط الإيقاعي والقصص الحركي الابتكاري ونشاط اختبار للمقدرة الذاتية، وغالباً ما يقوم على تنفيذ هذه الأوجه من النشاط كثير من المدربين يعتقدون بأن المدرسة هي التي تشرف طول اليوم الدراسي في أثناء قيامهم بأوجه النشاط المدرسي المتعدد فمن الأفضل أن تشرف عليهم أيضاً أثناء قيامهم بنشاط التربية البدنية³. إن المعلم الناجح هو من يستطيع فهم ما هو المطلوب القيام به، أي فهم المناهج والبرامج، ولما كان للتربية البدنية والرياضية من خصوصية النشاط الحركي⁴. كان لازماً على المعلم أن يكون ملماً بالمفاهيم المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية والهدف الرئيسي للتربية البدنية و الرياضية هو المساهمة الفعالة في تنمية الشخصية المتكاملة والمنتزعة للفرد.

4- أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية: وتنقسم أهداف التربية البدنية و الرياضية إلى:

أهداف تعليمية للدرس: وهي تتعلق بالمهارات الحركية والمعرفية للتلميذ.

أهداف تربوية للدرس: وتتعلق بتعلم النواحي الاجتماعية والخلقية والانفعالية والسلوكية للتلميذ⁵.

5- صفات درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية: لدرس التربية الرياضية شروط وصفات يجب توفرها ومن أهم هذه الشروط ما يلي:

✓ أولاً: أن يكون للدرس غرض معروف يهدف المدرس إلى تحقيقه.

✓ ثانياً: أن يتماشى الدرس في مجموعة وتفصيله مع الأسس الصحيحة بمعنى:

أ- أن يكون الملعب (أو الساحة التي يقدم فيها الدرس) نظيفاً منظماً خالياً من العوائق، مسطحاً

ودون وجود حفر.

ب- أن تكون أوجه النشاط بالدرس ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن حركة ضئيلة في جو بارد

أو حركة مبهدة عنيفة مستمرة.

1- ناهد محمود سعد نبيلي ورمزي فهميم - مرجع سابق - ص 84.

2- عفاف عبد الكريم - طرق التدريس في التربية البدنية - 1997 - منشآت المعارف الإسكندرية - ص 122.

3- عبد الحميد شرف- البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق - 1995- مركز الكتاب للنشر - مصر - ص 18.

4- حسن شتلوت وحسن معوض- التنظيم والإدارة في التربية الرياضية- دار الكتاب الحديث- القاهرة- ص 108-109.

5- قاسم المنراوي وآخرون - دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية - ج 1 - جامعة بغداد - ص 23.

- ج- أن تكون مفردات الدرس مناسبة لقدرات التلاميذ ولمرحلتهم السنية.
- د- أن تكون ملابس التلاميذ مناسبة للنشاط الرياضي.
- هـ- أن يكون هناك نظام مناسب لخلع الملابس واستبدالها والاستحمام إن أمكن.
- و- أن يعنى المدرس بنظافة التلاميذ الشخصية ويعمل على خلق المواقف التي تدعو إلى الاهتمام بالنظافة.
- ز- أن يكون المدرس نفسه قدوة حسنة في العناية بصحته الشخصية ومظهره النظيف.
- ✓ **ثالثاً:** أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهين النفسية والتربوية.
- ✓ **رابعاً:** أن يرمي الدرس على بث القيم والمعايير الاجتماعية والخلقية في نفوس التلاميذ.
- ✓ **خامساً:** يجب أن يتماشى النشاط بالدرس وطرق تدريبيه، مع أسس العلوم الأساسية للتربية الرياضية مثل علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية.
- ✓ **سادساً:** أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة¹.

1- أكرم زكي خطيبية - المنهاج المعاصر في التربية الرياضية - 1997 - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة - ص 174.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من المفاهيم والمصطلحات المترابطة التي تساعدنا في عملية فهم العمل في مهنة مدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية. تطرقنا إلى مفهوم التدريس وعرفناه بأنه العملية التي تصل بها المواد النظرية الموجودة في البرامج والمنهاج على أرض الواقع بهدف الحصول على الهدف التربوي المتوقع. انتقلنا إلى الدرس واستنتجنا أنه حجر الزاوية في التربية البدنية والرياضية حيث به وعليه يتوقف نجاح الخطة ومن واجبات هذا الدرس نجد الواجبات الحركية والصحية والاجتماعية والنفسية. وتكلمنا على كيفية بناء الدرس في التربية البدنية والرياضية حيث يكون مقسماً إلى مقدمة وهي مرحلة تحضيرية تخدم المرحلة الرئيسية التي فيها يطبق هدف الحصة والخاتمة التي تكون إما مهدئة وإما رافعة للنشاط البدني. عرفنا المدرسة الابتدائية وخلصنا أنها مؤسسة تربوية هدفها نقل الخبرات السليمة تكون على شكل منهاج ولبرامج التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية أهدافها خاصة زيادة على الأهداف العامة.

الفصل الثاني

التربية الحركية

تمهيد:

الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وحتى نتجنب الخوض في عمارا لتعريفات فان الحركة التي نقصدها هي هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلي النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية أي الحركة الإرادية , ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا ام خارجيا وهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها كما ان الحركة من طرق التعليم قديما وحديثا فهي تساعد علي اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات فمن خلال الحركة تمكن الإنسان من تحقيقاكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية مما ساعده في نفس الوقت علي اقتصاد جهده وحركاته وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك , ولذلك فان الخبرة الحركية خبرة غرضية لانها تساعد الطفل علي مواجهة العالم من حوله لذا فمن واجبا ان نساعد الأطفال من الجنسين علي ان يكتشفوا إمكانيتهم الحركية ليعلموا ما في استطاعة أبدانهم من قدرات , والحركة هي النمو فكل أشكال النشاط الإنساني تتضمن الحركة وتحتاج اليها , والنظرة الشمولية علي مدى تاريخ الوجود الإنساني توضح أهمية الفترة التي نطلق عليها فترة التربية الحركية لطفولة الإنسان والتي تبدأ عقب ميلاد الطفل وحتى سن البلوغ تقريبا.

1 مفهوم التربية الحركية: Movement Education

التربية الحركية او التربية من خلال الحركة (تعمل علي تكييف الطفل مع جسمه) وهو نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة والنشاط , وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكاناته وقدراته ومواهبه .

وقد اشتق مفهوم التربية الحركية من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفس حركية للأطفال وهو مفهوم استخدم في اوربا الغربية قديما كرد فعل لإخطار (فروبل , وبستالونزى ,وجان جاك روسو) وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية الطفل وتطبيعته اجتماعيا وثقافيا وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء أفكار لأبان وزملاءه لإكساب الأطفال الخبرات الحركية او نمو العمليات الادراكية الحركية والتعلم الحس حركي وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات إلي ان أصبحت نظام تربوي شامل متكامل يخاطب الأطفال في مراحل ما قبل المدرسة ورياض الأطفال والتعليم الابتدائي .

ولقد اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليه , منها التربية النفس حركية والتربية الادراكية الحركية وكما أوضح بوتشر Bucher ان هناك مترادفات استخدمت كوصف للتربية الحركية مثل الحركات الأساسية والاستكشاف الحركي إلا أن المجال كان واسع المدى في تفسير مفهوم التربية الحركية ابتداء من اولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية في التعليم الابتدائي وصولا الي أولئك الذين فسروها علي انها تعبر عن المجال الإجمالي لحركة الإنسان .

ويمثل مفهوم التربية الحركية اتجاه جديدا لاعلي المستويات في التربية البدنية وانما علي المستوى التربوي العام فهي نظام يستهدف طفل التعليم الأساسي , فالعلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن ان يتحدد من خلال ثلاثة ابعاد وهي :

1-1 التربية عن الحركة Education Abut Movement:

ويقصد به الشكل العقلي للبحث والاهتمام الذي يناقش أسئلة مثل التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي .

2-1 التربية من خلال الحركة Education Through Movement:

وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية , فهي تعرف الفرد ما يتصل بجسمه ومن خلاله ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه , لا علي المستوى الحركي فحسب بل علي المستوى الانفعالي والاجتماعي وهو مفهوم اقرب ما يكون للتربية الحركية .

3-1 التربية في الحركة Education In Movement:

وهي تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها وفي حد ذاتها وهي تتشكل من القيم الداخلية او الحصائل التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي وإدراك الذات والوعي بالمفاهيم الحركية وهو اتجاه يرى أن الأنشطة الحركية ينبغي ان تؤدي كهدف في حد ذاتها .(4:156) ويرى جالهيو (Gallhue,1996) وعثمان (1998) ان التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تندرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما: تعلم الحركة, والتعلم من خلال الحركة. ومن الصعب الفصل بين المفهومين حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة إتقانها, إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية. ويقصد بالمفهوم الأول التعلم الحركي أو تعلم الحركة, أن تكون الحركة موضوع التعلم وأن تكون المهارة الحركية واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم, بعبارة أخرى أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم

وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى كالتعلم والتطور الحركي وعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم .

أما المفهوم الثاني للتربية الحركية وهو التعلم عن طريق الحركة, وفيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في النمو الجسمي والنمو الاجتماعي والنمو الانفعالي

2- أصول التربية الحركية :

يعتبر ر ودلف لأبان Laban رائد التربية الحركية من خلال دراسته عن الحركة أثناء أقامته في إنجلترا من عام 1938م وحتى توفي عام 1958م والذي أعلن ان جسم الإنسان عبارة عن اداة تتم الحركة من خلالها , وان الانسان يتمتع بنوعية خاصة من الحركة لها ما يميزها من حيث التنوع والمدى والاختلاف في انماطها واساليب ادائها واقتنع لابان بالفائدة الكبرى للحركة الاستكشافية وبالتفائية الكامنة في الحركة وكان معارضا بشدة للجداول الموضوعية للتمرينات البدنية بدون تصنيف حركي والتي تتميز بالجمود والبعد عن الابتكار .

3- تعريف التربية الحركية:

*تعرف لوجدون واخرون Logedon at al 1997م التربية الحركية بانها:

"عملية تغير مستمرة مدى الحياة فهي عملية للتعلم والتنمية الحركية تبدأ من الميلاد وتستمر خلال سلسلة لاتنتهي من التغيرات مدى الحياة ."

*ويعرف جودفربوكيفارت التربية الحركية بانها: " ذلك الجانب من التربية الاساسية الذي يتعامل مع تنمية وتدريب انماط الحركة الطبيعية الاساسية للطفل."

*تعرفها فاطمة عوض صابر 2006م بانها:

-هي شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم."

- هي التعلم بالحركة والتحرك للتعلم "

-هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي علي الامكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل
*بينما يعرف جالهيو (1996) التربية الحركية على أنها " تربية تتم عن طريق الحركة البدنية, فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه, ومنخلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه, على جميع المستويات العقلية والبدنيةوالانفعالية والحركية, وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية ."

إما فريدة عثمان (1985) فتعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسةالنشاط الحركي الذي يتناسب وقدراتهم الحركية والبدنية والعقلية, وما ينتج عنه مناكتسابهم لبعض الاتجاهات

السلوكية".

*بينما يعرف الديري (1999) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتمعن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل, وما ينتج عنه مناكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

*ويعرف الخولي وراتب (1998) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

4- اهداف التربية الحركية :

4-1 اهداف خاصة بالمتعلم (الطفل)

- تشجيع المبادرة والايجابية في الاطفال بحكم تعرضهم في التربية الحركية لمواقف تبدا من واقعهم وقدراتهم وحفزهم علي التعلم .
- تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقتها فيها ومادام هو ينمو ويقوم نموه وفق قدراته وامكانياته بصرف النظر عما يبلغه الاخرون .
- التقليل من احتمال وقوع الحوادث والاصابات نتيجة ممارستهم لانشطة التربية البدنية والرياضة من خلال التربية الحركية .
- تنمية قدرة الطفل كعضو في مجموعة والتفكير السليم وحل المشكلات والحكم علي نفسه وتقويم نشاطه .
- ويرى الدكتور عبد العزيز عبد الكريم المصطفي ان اهداف التربية الحركية تنقسم الي هدفين اهداف رئيسية , اهداف اجتماعية وصحية وانفعالية اولا الاهداف الرئيسية وهي :
- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي, وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.
- تنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في:

- ✓ الوعي بالجسم BodyAwareness: معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة.
- ✓ الوعي المكاني SpatialAwareness: معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
- ✓ الوعي الاتجاهي DirectionalAwareness: معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمينويسار وأمام وخلف).

- ✓ الوعي الزمني Temporal Awareness: معرفة الطفل بالوقت.
- ✓ تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية
- تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

4 2 الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي:

- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
- إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.
- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.
- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.
- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة
- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.
- ويمكن أن تضيف ما شأت من الأهداف التي تتناسب وعمر الطفل.

4-3 أهداف خاصة بالمعلم :

- يتعلم دورا جيدا أساسه القيام بالحفز والإرشاد والتوجيه والأخذ والعطاء مع التلاميذ بدلا من الفرض والإملاء والتسلط .
- يجعل ما يجري حوله علي الواقع موضوع بحث ودراسة ومصدرا للمعارف والمعلومات المتعلقة بالتربية البنوية والرياضة بدلا من مجرد الاعتماد علي ما ورد في كتب مترجمة او غير مترجمة من الخارج .
- يتعلم كيف يتعامل فرديا مع الأطفال وينمي طرائق تدريسية فردية جديدة بدلا من التعليم الجماعي وذلك بحكم مايتاح له من فرص في هذا الاتجاه في التربية الحركية.

وتعتبر التربية الحركية اهدافا وبرنامجا تمهيديا ملائما للتربية الرياضية باعتبار ان التربية الحركية تبدأ مبكرا من الميلاد وحتى البلوغ تقريبا , ولقد كان الفضل في بزوغ شمس التربية الحركية يرجع الي حركة التجريب والبحث العلمي ومراجعة المناهج في سبيل اصلاح المحتوى المنهجي التربوي في التربية الرياضية , وتلك النهضة الرائعة التي فاقت كل التوقعات في مجالات علم النفس الرياضي وعلم الحركة والتعلم الحركي , وكل ذلك توج المفهوم التقدمي الجديد للتربية الحركية ليعبر عن اتجاه تخصصي حديث في التربية الرياضية له اصوله وفلسفته ومبرراته من منطلق اطار مرجعي واضح ومحدد . وعلي الرغم من ان التربية الرياضية تعتمد بشكل اساسي علي انماط الحركة الاساسية اكثر من اعتمادها علي المهارات الحركية الخاصة وخاصة في المدرسة الابتدائية , الا ان مفكرى التربية الحركية اوضحوا ان الحركات الاساسية وانماطها انما تعتبر متطلبا قريبا ورئيسيا وتمهيديا لاغلب المهارات الحركية بانواعها, كما ان التربية الحركية هي اكثر برامج التربية الرياضية تحقيقا لاهداف التربية العامة بمفهومها الشامل

5- قيم واغراض التربية الحركية :

- خبرة التمتع بالحركة
- تنمية الوعي الحركي وفهم الحركة
- الخبرة الحركية في حد ذاتها
- الاستكشاف الحركي وحل المشكلات
- الانضباط الفردى والتوجيه الذاتى في اتخاذ القرار
- التعبير عن الذات حركيا وبناء مفهوم ذاتي وايجابي للطفل
- بناء صورة جسم ايجابية للطفل
- الربط السلوكي بين الحركة والوجدان والمعرفة .

6- الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية:**6-1 الأساس النفس حركي :**

مثلما أهتم التربويون بالمجال النفسي تم الاهتمام بالمجال الحركي المرتبط اساساً بمراحل النمو حيث ظهر في هذه الفترة الزمنية إهتمام واضح بالتطور الحركي للإنسان منذ مرحلة ، ما قبل الولادة وحتى مرحلة البلوغ ، حيث تم تحليل هذه المراحل والوقوف على إمكانيات واستعدادات الأطفال وقدراتهم في كل مرحلة من هذه المراحل .

6-2 الأساس العلم حركي:

يقصد بالاساس العلم حركي تحليل حركات الانسان علمياً للوقوف على حقائق هذه الحركة والعوامل المؤثرة فيها . وتعتبر عملية الوقوف على هذه الحقائق من الاسس الهامة التي يجب أن تعتمد عليها التربية الحركية

6-3 الأساس الاجتماعي الثقافي :

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

6-4 الأساس الفلسفي :

يتلخص الأساس الفلسفي للتربية الحركية في أنها تحتوي على مجموعة من الأنشطة المتخصصة الموجهة الهادفة ، والتي تندرج تحت مقولة الحركة (الحركة البدنية) في المجال الرياضي والتي ينظمها الفرد او تنظم له وبالتعاون معهفي مواقف تعليمية مختلفة داخل المدرسة او خارجها.

الفصل الثالث

التوافق الحركي

تمهيد:

لقد تطرقنا في الفصل الثالث إلى التوافق الحركي في الطور الثاني (11-13 سنة) حيث سوف نذكر في هذا الفصل:تعريف التوافق الحركي وتصنيفه وبعض المفاهيم الخاصة بالتوافق الحركي، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية التوافق الحركي كالجهاز العصبي، كما نعرض أهم العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحركية.

حيث تعتبر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الإنسان بمراحلها المختلفة من الطفولة إلى الشيخوخة، وكلما كانت نوعية التوافق أفضل كلما كان الأداء المباشر أكثر دقة، وكلما كان هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجهد. وإذا أصبح تسلسل الحركة أكثر نعومة وانسيابية وأكثر اقتصاد كلما قل مستوى التعب.

1- مفهوم التوافق الحركي:

يعتبر التوافق أحد القدرات البدنية الحركية التي لها أهمية في حياة الفرد بصفة عام، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة، حيث ان معظم الأنشطة الرياضية تتطلب عنصر التوافق وخاصة الأنشطة التي يتميز فيها الأداء الحركي باستخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم أكثر من اتجاه في وقت واحد.

ويعتمد التوافق على مدى سلامة الترابط والتكامل والتفاعل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى تتم الحركة بدقة وتوقيت مناسب ويتحدد التوقيت المناسب بالقدرة المناسبة لربط حركة الأعضاء المشتركة في الأداء تبعاً للمسارات الحركية المطلوبة الانجاز باقتصاد الحركة ودقة في الأداء¹.

كما يعتبر التوافق الحركي من مكونات اللياقة البدنية والتي تساهم في جميع الأنشطة الرياضية، وتزداد أهمية التوافق الحركي بازدياد صعوبة الحركة وتعقدها. ولا بد من توافر أنواع مختلفة من التوافق. فالمهارات المختلفة كالكتابة على الآلة الكاتبة أو رمي الكرة مثلاً يتطلب توافق الذراع والعين، وكثير من مهارات كرة القدم تعتبر أمثلة للحركات التي تتطلب توافق القدم والعين، وهناك مهارات أخرى تتطلب بل تحتم ضرورة التوافق الكلي للجسم، ومثال ذلك كرة السلة والتي تحتاج إلى التوافق بين العين والذراع للتمرير، وتتداخل عناصر وعوامل عديدة في التوافق، فعلى سبيل المثال نجد الرشاقة والتوازن والإحساس الحركي، والقوة، ودقة الحركة، والسرعة من عناصر التوافق الحركي.

ولذلك يتفق كلا من "مسعد علي محمود، محروس قنديل (2005)". "وسام عادل" (1999) نقلاً عن "بارو Barrow"، "أشرف بسيم" (2000) أن التوافق الحركي من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي ترتبط مباشرة بالأداء المهاري وتعلم وإتقان المهارات الحركية للوصول بها للمرحلة الآلية، كما انه من أهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً، زادت الحاجة إلى التوافق الحركي بدرجة عالية².

ويضيف كلا من "أبو العلا عبد الفتاح" (1997)، "جيهان عبد المنعم" (1999) ان التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة و الدقة،

¹ - عصام عبد الخالق 2003 ص 169 التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، ط9، الإسكندرية.

² - أشرف محمد بسيم (2000): برنامج مقترح لاكتساب التوافق الحركي الخاصة بسباحة الدلفين واثره على مستوى الأداء المهاري، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان. ص4-وسام عادل السيد (1999): برنامج مقترح لاكتساب التوافق العضلي العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مسعد علي محمود، ص 3 محروس قنديل(2005): التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي، دار الكتاب القومي، ص128

فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الشكلية و المكانية اي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة، وبناء على ذلك فإن التوافق الحركي في أبسط معانيه يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة و الرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء، وغنه تنمية مكونات التوافق الحركي من خلال خطوات تعليمية وتمرينية متنوعة ومنتدرجة في الصعوبة، حيث أن التوافق الحركي لا يمكن تنميته وإتقانه بالصورة السليمة إلا بعد تكرارات مستمرة حتى يتمكن الجهاز العصبي من إرسال الإشارات العصبية المتبادلة بين الكف والإثارة لأكثر من عضلة في وقت واحد، وفي أجزاء مختلفة من الجسم، وكلما زادت الأجزاء العاملة والمتحركة من الجسم كلما زادت صعوبة التمرين، ولذا فغن تنمية مكونات التوافق الحركي تتم عن طريق تمرين المتعلم بتمرينات فردية او زوجية باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها وهذا ما يسمى بالتمرينات النوعية¹

ويذكر " مونرو Munro " عن " جلايس " بان التوافق والإحساس بالحركة هو الذي يمكننا من تحديد وضع الجسم، ومعدلها واتجاه الحركة، والوضع للجسم كله، وكذلك صفات حركات الجسم.²

❖ وعليه فقد اتفق العديد من العلماء على ان التوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة أو عدد من العوامل المختلفة في قالب أو نموذج أو إطار واحد مع مراعاة الانسيابية وحسن الأداء.

2- تعريف التوافق الحركي:

لقد ظهرت العديد من التعاريف للتوافق حيث اختلفت الآراء لإيضاح مفهومه والوصول إلى تعريف ثابت له نذكر منها ما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

يعرف "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (1997) التوافق بأنه: « قدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م): التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 205. - جيهان عبد المنعم عيسوي (1999 م): تأثير إستخدام الكرة لإكتساب التوافق العضلي العصبي على النشاط الكهربائي العضلي ببعض عضلات الطرف العلوي لناشئات الجمناز الإيقاعي، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ص 16-17.
² - Munro , .A.D (1963) : Pure and Appiled Gymnastics.Edward HarraId.london.P185.

استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة»¹.

كما عرفه "عصام عبد الخالق" (2003) بأنه: «قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد»².

ويعرف "فرانك ماسكر وآخرون Masker": بأنه: "عبارة عن عدد من الحركات المنفردة التي يتم انجازها وإدماجها بترتيب منسق وبمهارة فائقة"³

ويضيف: "عماد الدين عباس" (2005) أن التوافق هو أداء حركات بأجزاء مماثلة من الجسم أو غير مماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد، وهو يعتبر عمل عصبي عضلي راقى، حيث يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الأداء الحركي المختلف الشكل⁴.

ويعرف "ابراهيم سلامة" التوافق بأنه: "قابلية الفرد على تحويل مجموعات من العمل البدني إلى نموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء ويعتمد ذلك على سلامة الجهازين العصبي والعضلي"⁵.

كما يعرف التوافق في الموسوعة الرياضية بأنه: «هو العنصر الذي تعمل فيه كل العضلات التي تتضمنها الحركة، بتعاون وتوالي طبيعي وذلك للحصول على حركة ذات كفاءة ودقة»⁶.

ويعرفه "بارو Barow" بأنه: «مقدرة الفرد الذي يقوم بالأداء على تكامل كل أنواع الحركات في نموذج واحد»⁷.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م). مرجع سابق الذكر، ص205.

² - عصام عبد الخالق (2003م): مرجع سابق الذكر، ص169.

³ - Masker Frank and other (1968) : A Guide to Gymnastics, the Macmillan Company, New York. Collier Macmillan, London. P6.

⁴ - عماد الدين عباس (2005م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص268.

⁵ - ابراهيم سلامة (2000م): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، جامعة الفتح، طرابلس، ليبيا، ص17.

⁶ - Encyclopedia of sports science and medicine (1971) : the Macmillan Company, New York.p29.

⁷ - Barrow, H.M and McGee, R.(1973) : A practical Approach to measurement 2 In Physical Education 3rd ed lea & febigier philadelphia.p125.

ويعرفه "فيات fiat" بأنه: « الحالة التي تستخدم فيها العضلات استخداما صحيحا للقيام بحركة معينة¹ ».

❖ مما سبق يمكن تحديد مفهوم التوافق الحركي على انه قاعدة أساسية يركز عليها في تعلم المهارات الحركية.

3- أهمية التوافق الحركي:

إن تنمية التوافق الحركي تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير، كما لا تقتصر أهميته على المجال الرياضي فقط، بل أن الفرد يحتاج في حياته العامة، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة². إذ يتفق كل من "بارو Barro"، "هيرتز Hirtz"، "ماسكر Masker" على أن تحسين التوافق الحركي يساعد على تحسين مستوى الاداء المهري وتقليل الحركات غير الضرورية، فالتوافق الحركي هام ولازم لجميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج وأحسنها.

ويرى "محمد نصر الدين رضوان 1977" أن التوافق تربطه علاقات متبادلة مع بعض العوامل الأخرى، فأداء نموذج حركي بدرجة عالية من التوافق لا بد أن يتصف كلا من التوازن والسرعة والإحساس الحركي³.

كما يذكر "محمد صبحي حسانين" أن التوافق الحركي شرطا أساسيا محصل على أفضل النتائج، حيث أن الأداء موضوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصرا هاما من عناصر فن الأداء⁴.

ويشير "ماتيوور Mateur" إلى أن غالبية الأنشطة الحركية تتطلب التوافق الحركي، كما يرى كل من "هيدرنجتون Hetherington"، "كاول Cawell"، "هازلتون Hazelton"، "لاسال Lassall"، "ناس Nash"، "روزنينوخ Rosentswey"، أن تنمية التوافق تعد أحد اهداف التربية البدنية، ويعتبر التوافق الحركي أحد مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية حيث أقر ذلك كل من: "لارسون، يوكم،

¹-Fait,H,F.(1972) : Special Physical Education 3rd es W.B. Saunders Company, london. P273.

² محمد صبحي حسانين (2001م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4 دار الفكر العربي، القاهرة، ص2009.

³ محمد نصر الدين رضوان(1977): دراسة عاملية للقدرات الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ص 82.

⁴ محمد صبحي حسانين (2001م): مرجع سابق الذكر، ص391.

بيوتشر، ماتيويز، مجي، فليشمان، زاتورسكي " كما يشير " كلارك، كارتر " إلى أن التوافق الحركي أحمد مكونات القدرة الحركية¹.

ويرى " هوكي Hoky" (1995) أن التوافق الحركي هو الذي يظهر التكامل والوضوح في الأداء ويميز نمو القدرات الواجب تنفيذها وانجازها.

كما تشير الموسوعة الرياضية إلى أن بعض الأنشطة الرياضية تحتاج إلى درجة عالية من التوافق ولا يمكن ممارستها في الطفولة المبكرة لان ذلك يؤدي إلى الإصابة وصعوبة الحركة وذلك لغياب التوافق من جهة وللأداء الحركي الغير سليم من جهة أخرى، والطفل الذي لم يمارس النشاط الرياضي في سنوات عمره الأولى يعاني من خلل التوافق، وغياب التوافق ونقص المهرة في بعض الأنشطة الرياضية يتسبب عنه الأداء الحركي الغير سليم مما ينتج عنه الإصابات من السقوط والاصطدام².

لذلك فتمتية التوافق الحركي في السن المناسب بصورة صحيحة يعمل على تدريب العضلات تدريب جيد وينتج عن ذلك الأداء المهري الجيد، ويؤدي ذلك إلى سهولة أداء الحركة من سرعة وتوقيت سليم وبذلك لا يحدث أي إصابات، ويؤكد: " فيات Fait" أن الوراثة تلعب دورا كبير في التوافق الحركي حيث يمكن القول بان التوافق صفة موروثه، فبعض الأشخاص لديهم أو بمعنى أدق لديهم حد ضعيف جدا من التوافق، ومن الممكن تحسين هذا التوافق من خلال التدريب³.

- يمكننا تلخيص التوافق الحركي في مايلي:
- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.
- يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضيات التي تتطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب والأداء على الترمبولين.

¹ - محمد صبحي حسانين (2001م): مرجع سابق الذكر، ص393-394.

² - (1971) Encyclopedia of sports science and medicine مرجع سابق الذكر. P1559.

³ - Fait : . H.F.(1972). مرجع سابق ذكره P.273.

4- مكونات التوافق الحركي:

اختلف العلماء في مكونات التوافق الحركي، وفيما يلي آراء بعض العلماء:

- تشير الموسوعة الرياضية إلى أن التوافق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصفات ومكونات أخرى مثل الإحساس الإستائيك، الإحساس الحركي العضلي، القدرة العضلية وكذلك التوقيت الحركي.¹
- وفي دراسة لـ "محمد نصر الدين رضوان" ذكر أن للتوافق علاقات متبادلة مع بعض العوامل الأخرى، فأداء نموذج حركي بدرجة كبيرة يتضمن التوازن والسرعة والإحساس الحركي، ولا يتطلب القوة والجلد إلا إذا استمر التمرين فترة طويلة.²
- ويرى "بارو Barrow" أن التوافق الحركي له علاقة بنوعيات أخرى متعددة مثل الإحساس الحركي، التوقيت الحركي، الإيقاع، كما أنه يرى أنه يتعلق بمكونات أخرى لأداء نماذج حركية متكاملة متضمنة التوازن وسرعة رد الفعل والرشاقة.³
- ويشير "حسين أحمد حجاج" في دراسته إلى أن التوافق يشمل عناصر الرشاقة، الدقة، التوازن: السرعة. وهي عناصر في مجموعها تكون التوافق الحركي.⁴
- ويرى "يوسف الشيخ" أن التوافق الجيد يشمل كل من الرشاقة والقدرة.⁵
- ويتفق "حامد الفقي" مع "محمد صبحي حسانين" في أن أهم مظاهر النمو الحركي هو التوافق الذي يشتمل على الاتزان، الإيقاع، سرعة الحركة.⁶
- كما أشارت: "ملكة أحمد الرفاعي" إلى أن أهم مكونات التوافق الحركي في سرعة رد الفعل، المرونة، التوازن، الإحساس الحركي العضلي، الرشاقة، القدرة العضلية.⁷
- وقام "فرانسيس Francis" بدراسة عملية للتوصل إلى أهم مكونات التوافق الحركي، وجد إنها عبارة عن التوازن - الرشاقة.⁸

¹ - : Encyclopedia of sports science and medicine (1971) مرجع سابق الذكر P 278

² - محمد صبحي حسانين (2001م): مرجع سابق الذكر، ص82.

³ - (1973) Barrow, H.M and McGee, R.: مرجع سابق ذكره. P125.127.

⁴ - حسين احمد حجاج(1979م): تأثير لعبة السلاح على تنمية بعض عناصر التوافق العضلي للاعب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ص8

⁵ - يوسف الشيخ(1970م): الميكانيكا الحيوية، دار المعارف بمصر، ص232.

⁶ - حامد الفقي (1975م): دراسة سيكولوجية النمو، عالم الكتب، القاهرة، ص11.

⁷ - ملكة أحمد الرفاعي (1986م): الأهمية النسبية لبعض قدرات التوافق الحركي لمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجميز لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ص26.

⁸ - حسين أحمد حجاج (1979م): مرجع سابق ذكره، ص9.

- أما "اسبينشيد Espenched" فيرى أن التوافق الحركي يشتمل على القدرة والتوازن، المرونة الحركية¹.

- أما " عزة عمر عبد الحليم" فلخصت مكونات التوافق الحركي في التوازن والإيقاع، والإحساس الحركي العضلي، سرعة رد الفعل، التحكم في تغيير الاتجاه.

- وتوصلت "تراجي عبد الرحمن" إلى أن أهم مكونات التوافق الحركي هي الرشاقة، والتوازن والمرونة، والإحساس الحركي العضلي، والسرعة².

5- أنواع التوافق الحركي:

1-5- التوافق العام والخاص:

وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص، فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق.

أما التوافق الخاص ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات، إنه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم، كرة الطائرة، السلة الساحة و الميدان.... الخ

يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة. كالتوافق العضلي والعصبي في مهارة كرة القدم أو مهارة الضرب الساحق أو في الكرة الطائرة³.

2-5- التوافق بين أعضاء الجسم:

هذا التوافق يحدد طبقاً لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل. بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

3-5 توافق القدمين - العين والذراعين والعين:

¹- Espenshade,A(1971):Devolvement of Mater CO-Ordination in Boys and Girls « AAHPER » publication.P42.
²- تراجي عبد الرحمن (1980م): القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح في مادة التعبير الحركي، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ص74.

³http://lamya.yoo7.com/t171-topic--

ويحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

أ - توافق القدمين - العين.

ب توافق الذراعين - العين¹.

6- التوافق الحركي وتصنيفه:

يعتبر التوافق الحركي فيسيولوجيا بأنه التفاعل ما بين الجهاز العصبي المركزي (CNS) والجهاز الهيكلي العضلي في تتابع حركي معين. وتتأثر نوعية التوافق الحركي بسرعة الحركة وفي ضوء المعلومة الواصلة بشأن حركة معينة. وتعد الدقة والاقتصاد في الحركة هما المؤشران الرئيسيان للتوافق الحركي.

وهناك اختلافات بين مفهوم التوافق الداخلي للعضلة الواحدة والتوافق بين العضلات المتعددة. ويعتمد التوافق الداخلي للعضلة على التفاعل الخاص بالألياف العصبية والألياف العضلية بداخل عضلة ما. وقدرة بعض الجينات ذات المستوى الأعلى على التعديل في الكائن الحي تكفل تعاوننا مثاليا وتبنيها عصبيا اقتصاديا فعلا لجميع ألياف العضلة الضرورية لانقباضه معينة في الوقت المناسب.

أما التوافق بين العضلات فهو يعتمد على التفاعل الخاص بمجموعة متعددة من العضلات. وهو يكفل انتقال موجة من النبضات أو الدفعات المثالية عبر الأعصاب والعضلات في السلسلة الكينيماتيكية ضمن تتابع حركي كلي للجسم.

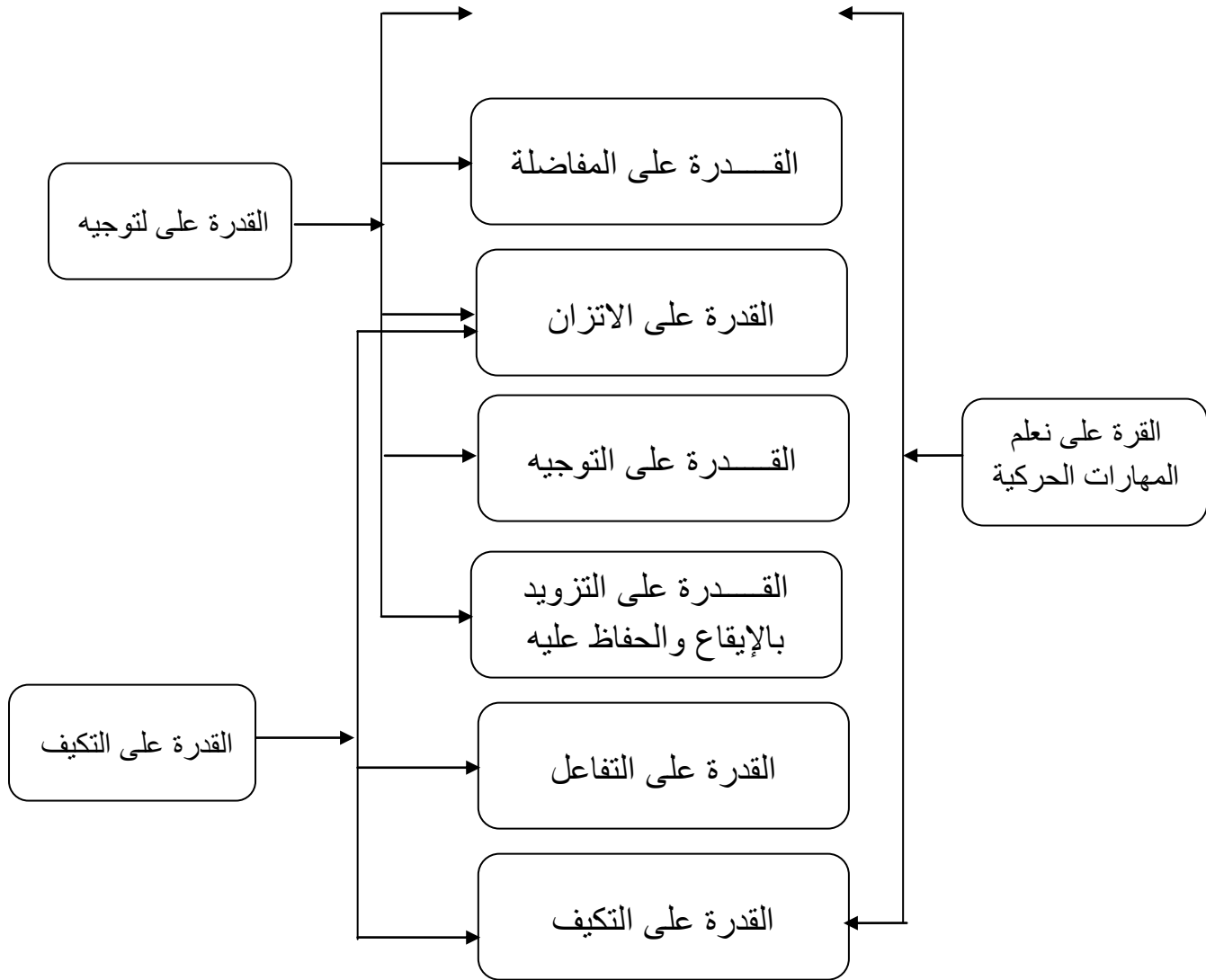
ولقد كانت النظريات السابقة التي تتعامل مع المهارات التوافقية ترتكز على الرشاقة والبراعة. إلا أنه مع ذلك، لا يمكن وصف الحقل أو المجال الكلي للمهارة التوافقية باستخدام هذين المفهومين فقط. ومع تقدم الوقت فقد حاول العلماء التوصل إلى مكونات للمهارات التوافقية أكثر دقة وتناسقا وتنظيما. والأكثر أهمية هو أن العناصر الخاصة بالتوافق الحركي لا يمكن اعتبارها كمكونات مستقلة. فهناك تراكبات وتدخلات وعلاقات تبادلية تؤثر فيما بينها.

ويوضح الشكل (01) القدرات التوافقية وفق لتقسيم بلوم (1978) والتي تتبثق منها التعريفات المقدم سابقا².

القدرة على الربط

¹ - محمود عيد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية، ص 84

² - (البن وديع فرج: التنس (تعليم، تدريب، تقييم، تحكيم)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية 2007، ص 149-150.



الشكل رقم (01): القدرات التوافقية وفقا لتقسيم بلوم (1978).

7- التوافق الحركي والتشريح الوظيفي للجهاز العصبي:

يقصد بالتوافق في هذا الإطار بأنه تنظيم عمل كل عضلة على حده مع عمل بقية العضلات وكذلك تنظيم عمل كل مجموعة عضلية مع بقية المجموعات العضلية الأخرى¹.

التشريح الوظيفي للجهاز العصبي:

1-7- تعريفه:

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو ببيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البرزتولازم، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتتقل الإحساسات العصبية إلى الخلية².

ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتتمثل وظيفته فيما يلي:

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية.
- يقوم بنقل التنبيهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية³.

7-2 تكوين الجهاز العصبي:

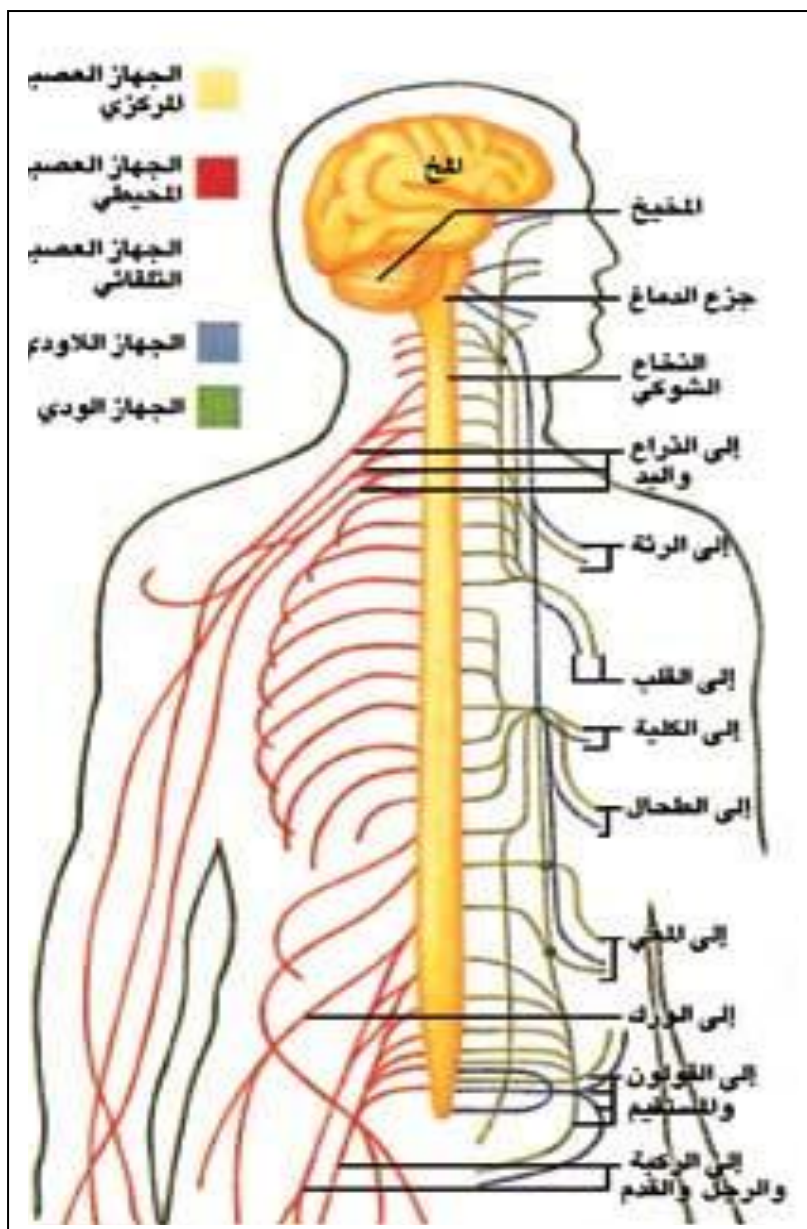
نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى:

¹ - احمد فؤاد الشاذلي: الموسوعة الرياضية في بيوميكانكا الاتزان، منشأة المعارف، الاسكندرية 2008، ص58.

² - بهاء الدين سلامة: "بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ص77.

³ - المرجع نفسه، ص77

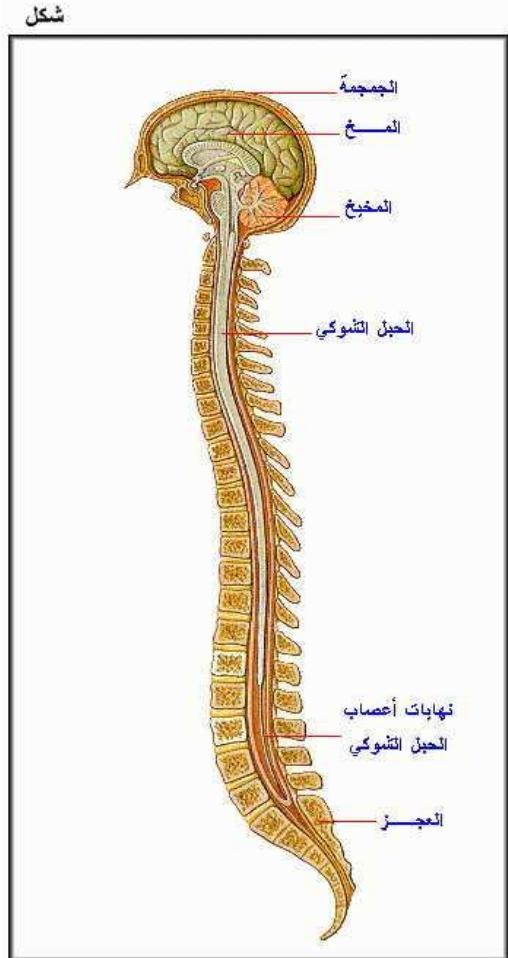
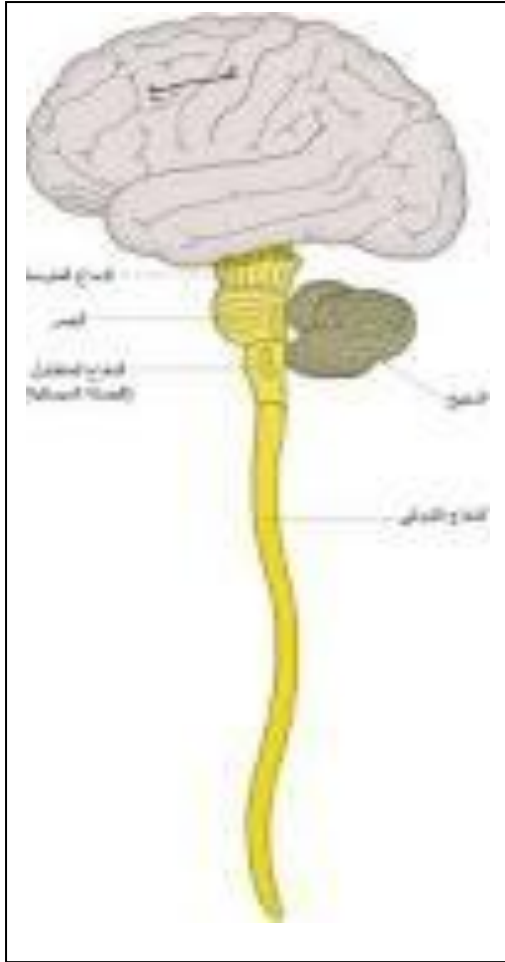
- الجهاز العصبي المركزي.
- الجهاز العصبي الطرفي.
- الجهاز العصبي الذاتي.



الشكل 2: صورة عامة للجهاز العصبي

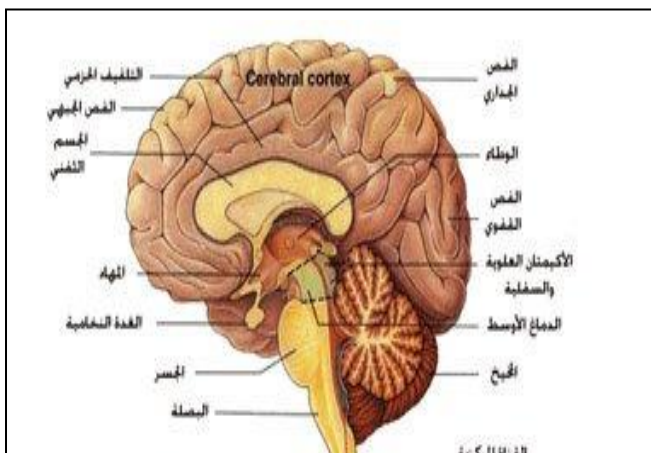
7-2-1- الجهاز العصبي المركزي:

هو جهاز التحكم في الجسم من الدماغ والنخاع الشوكي يتواجد بين العظام الواقية وتشمل عظام الجمجمة التي تحيط بدماغ والعمود الفقري الذي يحيط بالنخاع الشوكي. ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم¹.



الشكل 3: صورة عامة للجهاز العصبي المركزي.

أ - الدماغ:



¹ - يوسف لازم كماش: صالح بشير بو خياط، خياط، علم وظائف الأعضاء في ص101.

يعتبر الدماغ الجزء الأمامي المتضخم للنخاع الشوكي،

ويتألف من المخ والمخيخ والجذع النخاعي.

ويحاط الدماغ بثلاث أغشية هي الأم الحنون.

الأم الجافية. والغشاء العنكبوتي (الأم العنكبوتية).

أ-1 المخ:

هو الجزء العلوي الأكبر والأهم في الجهاز العصبي المركزي يوجد داخل الجمجمة، وزنة 1250 غ إلى 1350 غ (10/9 حجم الدماغ) كما أنه يغطي أجزاء الدماغ تقريبا، ويتصل عند قاعدته النخاع الشوكي، يحيط بالمخ ثلاث أغشية وهذه الأغشية تمتد إلى غاية الحبل الشوكي وهي من الداخل إلى الخارج.

○ الأم الحنون — الغشاء الأول.

○ الأم العنكبوتية — الغشاء الثاني.

○ الأم الجافية — الغشاء الثالث.

والحيز بين الأم الحنون والأم العنكبوتية يملأه السائل المخي وهو سائل شفاف حجمه حوالي 120 سم³

- نلاحظ في المخ ثلاثة شقوق وهي شق Sylvine والثاني شق Rolando والشق الثالث العمود الخارجي. وهذه الشقوق تسمح في تمييز الفصوص الأربعة.

1/ الفص الجداري. 2/ الفص الجبهي. 3/ الفص القفوي (خلفي). 4/ الفص الصدغي¹.

يتكون المخ من:

القشرة الدماغية: هو الجزء الخارجي للمخ وهي عبارة عن نسيج في المخ الخارجي التي تشكل المادة الرمادية التي يظهر على سطحها انتشاءات وتلافيف تعمل على زيادة سطح المخ والتي يحدث فيها التكامل والتنسيق العصبي. حيث أنها تشمل عدد هائل من الخلايا أعصبية وهي الجزء الأساسي في المخ.

¹ - محمد ابراهيم شحاتة: "تدريب الجهاز العصبي الذاتي: المكتبة المصرية، ط1، 208، ص19.

يدخل اللحاء "القشرة الدماغية" في نطاق تحقيق الوظائف العليا" اللغة، الانفعال، المنعكس، الذاكرة، الدافعية، الوجدان ومختلف ميكانيزمات اليقظة والقوة العضلية".

اللب: هو الجزء الداخلي للمخ ويسمى المادة البيضاء ويشمل ألياف محاور عصبية مستقبلية حسية حركية، وعند الفحص الدقيق للمخ من الناحية الباطنية يلاحظ إنها معقدة خاصة من الناحية المركزية والتي تجمع بين نصفي الكرة المخية وهو يشم.

- نصف كروي مخي ينظم جانب الجسم المعاكس له، فإذا حدث تف في مركز الحركة في الجانب الأيمن من المخ فغن نصف الجسم الأيسر يصاب بالشلل وهو الشلل النصفي إلا أن هناك اختلاف فيما بينها في بعض النقاط.

النصف الأيسر	النصف الأيمن
- هو مركز المنطق. التفكير. اللغة والكلام. التخطيط والتحليل. التحكم في الأطراف اليمنى. والقراءة.	- هو مقر الحس الموسيقي وإدراك الأبعاد الثلاثية التحكم في الأطراف اليسرى. الضحك والتخيل والعواطف

البطينان: وهي المملوءة بالسائل المخي والبطين الثالث وهو الجزء الأساسي في المخ. نجد في جداره السفلى طبقة رقيقة من النسيج العصبي إنه هيبتوتلامس hypothalamus وهو يقع في قاعدة المخ، يختص بالنشاط الجنسي، النوم واليقظ، درجة الحرارة.

المادة الرمادية: وهو موزعة في شكلين طبقة محيطية رقيقة واللحاء المخي وكذلك النوايا الرمادية المركزية، والمادة الرمادية عبارة عن طبقة يتراوح حجمها 2 إلى 4مم، واهم ما يزيد في كثافتها هو اللحاء المخي وفي عمق المادة الرمادية تتكون المادة المركزية والتي تشمل thalamus وهو مركز حسي له دور في تحقيق الوظائف الحشوية .

المادة البيضاء: وهي تشمل المحاور التي تجمع بين نصفي كرة المخ والنخاع الشوكي فهي تقوم بعملية الوصل التوصيلية فالأحاسيس القادمة من الأجزاء اليمنى للجسم تصل إلى الشق الأيسر من المخ والعكس صحيح، ولأن محاور تلك الخلايا العصبية محاطة عادة بمادة دهنية تسمى النخاعين Myéline وهو لحاء بروتيني دهني ذو لون أبيض¹.

يختص المخ بصفة عامة للإحساس الشعوري، الحركات الإرادية والتعلم.

¹ - اقبال رسمي محمد: محمد امحمد سويدان، ط12006، دار الفجر، القاهرة، ص170.

أ-2- جذع المخ: يقع بين النخاع الشوكي ونصفي كرة المخ إلى الوراء يتواصل مع المخيخ ويشمل من الأسفل إلى الأعلى من:

البصلة السلسائية: لها وظائف أساسية لحياة الكائن الحي مثل: مراكز ضبط الانعكاسات الحياتية التلقائية (غير إرادية) لضربات القلب التي تعمل على تخفيض نبض القلب إذا ما اضطرب نظامه، كذلك مراكز ضبط الضغط الدموي ومركز ضبط التنفس، كما يتحكم في عدد من النشاطات الانعكاسية العامة كالضحك والسعال والعطس وغيرها من نشاطات الهضم.

• إصابة هذا الجزء بأي جرح أو مرض ميكروبي أو فيروسي يؤدي إلى عواقب وخيمة وعميقة كما شلل الأطفال.

• الحدية: تتكون من الممرات الليفية العصبية الأفقية تربط بين نصفي المخ من الداخل كما تتكون من ممرات عصبية تربط المخ بالبصلة الساسائية. وازدياد الألياف العصبية المكونة لها أو المارة من الدماغ إلى أطراف الجهاز العصبي الأخرى أو العكس هو يعطيها شكلها المجدب، ويتصالب في القنطرة عدد من الأعصاب التي تحيط بجذع المخ، يخرج من الجذع من الناحية الأمامية معظم أزواج الأعصاب المخية ماعدا الزوج الأول والثاني الذي هو الشمي والبصري.

أ-3- المخيخ: يقع خلف النخاع المستطيل وهو كبير في الإنسان، كثير التجاعيد وتغطي قشرة المخ جزءا منه.

وظيفة المخيخ: يلعب المخيخ عدة ادوار هامة منها دور التأزر الحركي، وهذا التأزر معناه التنسيق بين انقباض العضلات وحركة أجزاء الجسم ومثالا لذلك فعند مد اليدين للأمام ثم ثنيها إلى الصدر يؤدي هذا الجزء البسيط إلى انقباض العضلات الأخرى لحدوث حركة سهلة ومتناسقة.

ولذلك فالمخيخ من الأعضاء الحسية في الأذن التي ترصد وضع الجسم ثم يقوم المخيخ بإرسال نبضات عصبية إلى العضلات للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم واتزانه.

إنه يختص بالتوازن والوقوف والجلوس والحركة والتنسيق الحركي، لكنه يحفز الحركة بل يعمل كمركز لتلقي الخطأ حيث انه يبرمج الحركات التي حفزت في مكان ما في الجسم.

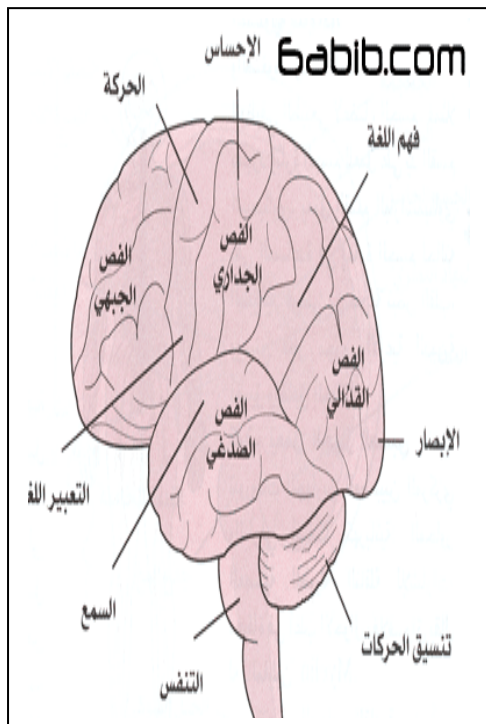
إذا فالمخيخ مع القنوات الهلالية في الأذن والعضلات يتم حفظ الجسم علاوة على انه ينظم الحركات الإرادية والتنسيق بينهما (مركز التوافق الحركي)¹.

¹ - يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خياط: علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي ص 107، دار الوفاء الاسكندرية، 2011

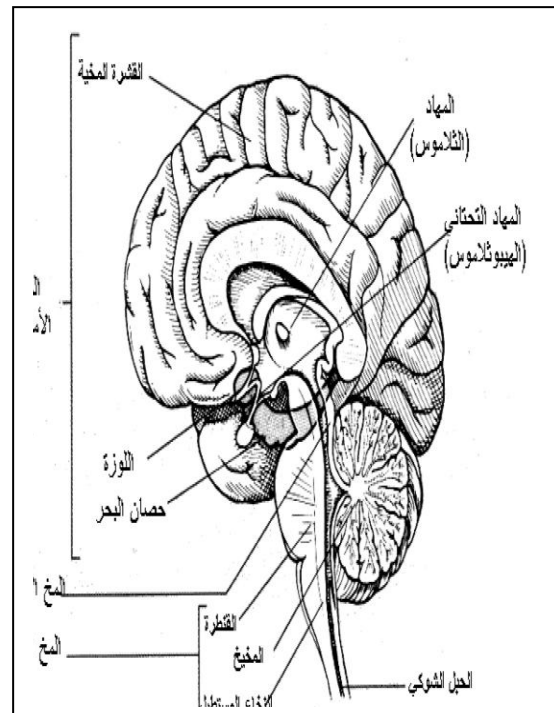
ان استئصال المخيخ لا يسبب أي اضطراب في الفكر أو الحس أو الشلل الحركي الإرادي. وإنما يفقد هذه الحركات تناسقها مما يسبب اضطرابها وبالتالي غياب التوافق الحركي.

أ-4- **النخاع المستطيل**: يظهر النخاع المستطيل وكأنه امتداد للنخاع الشوكي إلا انه أكثر اتساعاً وخاصة في الجزء العلوي بحيث يتخذ شكلاً مخروطياً قمته إلى الأسفل، يكون النخاع المستطيل مع الجزء الأمامي المتقدم للدماغ المتوسط ساق الدماغ وهي التي تمثل منطقة يعزي إليها كثيراً من النشاطات الإرادية كالتنفس. ضربات القلب. البلع وحركة أوعية الدم. تلف هذه المنطقة يؤدي إلى الموت.

يخرج من النخاع المستطيل ثمانية أزواج من الأعصاب تعرف بالأعصاب القحفية أو الجمجمية كما يعمل النخاع المستطيل على نقل السيالة من والي النخاع الشوكي¹.



الشكل 6: فصوص المخ والباحات الوظيفية



الشكل 5: بنية الدماغ

وظائف المخ:

- ❖ يقوم المخ بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل:
 - تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم وتتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية ويستجيب لها بإرسال إشارات عصبية آمرة إلى مختلف أعضاء الجسم.

¹ - يوسف لازم كماش/ صالح بشير أبو خياط: نفس المرجع، ص 106.

- يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت والمكان والأشخاص والأشياء.
- يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة.
- المخ هو المسؤول عن الانفعالات و الذكاء والتفكير و الإدراك والتصوير.
- وبذلك يمكن القول بان المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات و خطط اللعب¹.

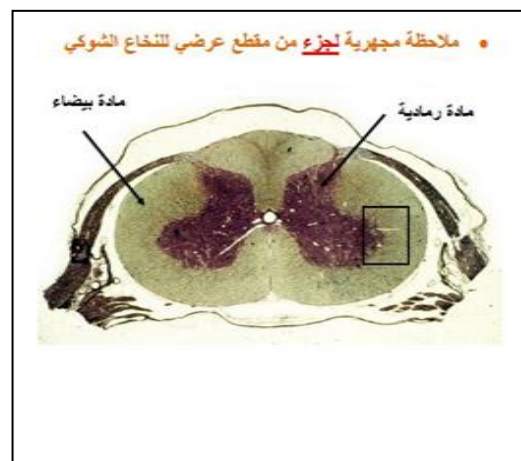
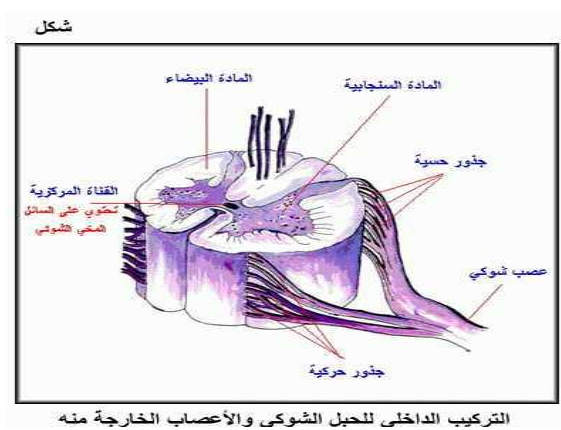
ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تتقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها ويتعلمها الإنسان، وهذا يتطلب المقدمة من خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط، الشيء الذي نريد ان نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي ولذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة وتصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء، وبذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة ومع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة، تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات والأوتار والمفاصل بنقل المعلومات إلى المخ، وهكذا فإن التعلم الحركي يتحقق بصورة افصل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة.

ب النخاع الشوكي:

يوجد في تجويف الفقري من الأعلى إلى الأسفل في الإنسان البالغ. ويشغل ثلثي التجويف. فيه 13 ممر. فقرات العمود الفقري تشكل وقاية رئيسية للنخاع الشوكي كما تسمح له بحرية الحركة دون تعريضه للإصابة. أما الوقاية الأخرى فتأتي من الأغشية الثلاثة والسائل المخي الشوكي. ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلا في حالة الفعل الانعكاسي، وبذلك فالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب².

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ابراهيم شعلان: "فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، 1994، ص130-131.

² - محمد ابراهيم شحاتة: مرجع سابق الذكر، ص20.



الشكل 7: قطاع مستعرض للنخاع الشوكي

7-2-2- الجهاز العصبي الطرفي:

ويتكون من الأعصاب والصفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية¹.



الشكل 8: مخطط يوضح الجهاز العصبي الطرفي

¹ - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: المرجع السابق. ص 131.132.133.

• وظيفة الجهاز العصبي الطرفي:

ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدرها أو خلايا عصبية، وتعتبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة، تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد، وعند استثارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة الليفة العضلية، فتقوم الليفة العضلية بأقصى استجابة ممكنة، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة عبر خط السير التالي.

تمر المعلومات من الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي.

تنتقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطرفي) والذي يتكون من مجموعة من ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل و المعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل¹.



7-2-3- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل)²:

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف. وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان واردة فآلياته العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب.

الشكل رقم (09): الجهاز العصبي الذاتي

¹ - محمود عبد الفتاح عنان: بسلوكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص495.

² - د مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل: ط2006، دار وائل للنشر، الأردن، ص50-51.

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل ان تصل إلى العضلة الإرادية.

وينقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى قسمين هما الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الباراسمبثاوي.

ومعظم أعضاء الجسم تستقبل كلا من الألياف السمبثاوية والألياف الباراسمبثاوية وكقاعدة عامة توجد تضاد Antagonism بين الألياف السمبثاوية والباراسمبثاوية يوجد بينهما علاقة عكسية حيث يعمل احدهما على زيادة النشاط ويعمل الآخر على تثبيط النشاط ولهذه العلاقة فائدة حيث توفر للجسم وسيلة للضبط الدقيق لوظائف الأعضاء¹.

7-2-3-1- الجهاز العصبي السمبثاوي:

هذا الجهاز يعمل في حالات الطوارئ وهو مسؤول عن استجابات داخلية الدخول أو الخروج أو التقريب أو الابتعاد، إذ أن إصابة الإنسان أو الحيوان بالفزع يزداد نبض القلب ويتسع إنسان العين ويزداد معدل التنفس وكل هذه الاستجابات سببها العصبية السمبثاوية².

• وظيفة الجهاز العصبي السمبثاوي:

- عادة دور الجهاز الودي محرض أو منبه أو مثير.
- الجهاز الودي يزيد من قوة عضلة القلب (عدد دقات القلب).
- يسبب تضيق الأوعية الدموية الطرفية.
- يوسع القصبات الهوائية أو البؤبؤ.
- يرفع الضغط الدموي.
- لكنه يخفف من الحركات اللولبية للأمعاء.
- يضيق العاصرة المثانية والشرجية.

7-2-3-2- الجهاز العصبي الباراسمبثاوي:

الألياف العصبية الباراسمبثاوية تسبب استجابات داخلية مرتبطة بحالة الراحة والاسترخاء حيث تنقص معدل النبض القلب وتسبب انقباض إنسان العين وتثبيط الهضم. هذا وتخرج الألياف العصبية الباراسمبثاوية فتقع داخل العضو المستجيب.

• وظيفة الجهاز العصبي الباراسمبثاوي:

¹ - محمد ابراهيم شحاتة: مرجع سابق الذكر، ص22.

² - محمد ابراهيم شحاتة: مرجع سابق الذكر، ص22.

- دور الجهاز نظير الودي السلبي أو المثبط.
 - استعادة الطاقة، فهو يقلل من عدد دقات القلب.
 - يزيد من الحركات اللولبية للأمعاء ومن نشاط الغدد.
 - يفتح العاصرة المثانية.
 - يضيق القصبات الهوائية والبؤبؤ.
- ومما تجدر الإشارة إليه أن عمل الجهاز الودي و نظير الودي متعاكسا، فيقلل أحدهما من تأثيرات الآخر¹.

7-3-3- أنسجة الجهاز العصبي: الخلية العصبية².

يعمل الجهاز العصبي بفضل خلايا عصبية تسمى نرونات Neurons وهي خلايا طويلة جدا تستعمل لوظيفتين أساسيتين:

الأولى:التنبيه. وتعمل على خلق أو إنتاج تيار كهربائي (السيالة العصبية).

الثانية:التوصيل. تسمح بانتشار السيالة العصبية على طول النورون.

- تنظيم هذه النورونات في شكل شبكة كثيفة مكونة من ألياف عصبية مجمعة على شكل حزم.

7-3-1- الخلية العصبية وحدة بناء الجهاز العصبي:

تعرف الخلية العصبية بأنها الوحدة الأساسية للجهاز العصبي

والتي تقوم بتوليد الإشارات الكهربائية وتوصيلها إلى نهايتها الطرفية

حيث تقوم بإفراز ناقل عصبي له وظيفة معينة وهي نقل

هذه الإشارات الكهربائية من خلية عصبية إلى خلية أخرى.

7-3-1-1- التركيب التشريحي للخلية:

تتكون الخلية من خمسة أجزاء هي:

1 جسم الخلية العصبية.

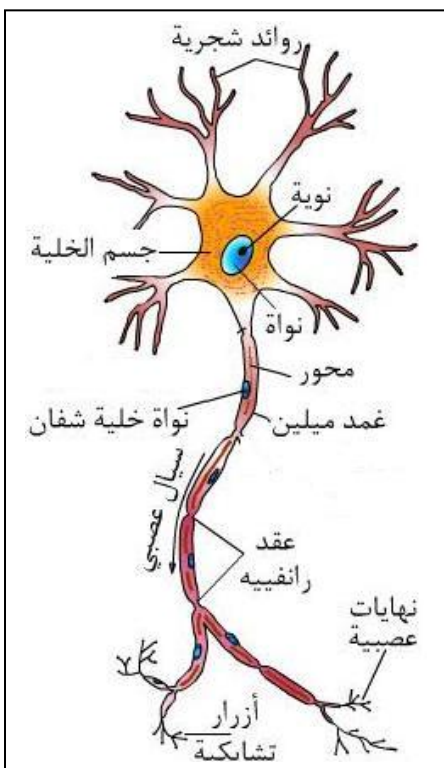
2 مجموعة من الزوائد الطرفية (ألياف دقيقة جدا) تعرف بالشجيرات.

3 تتجمع الاستشارات المنقولة لجسم الخلية بمنطقة تعرف بaxon hillock

4 محور الخلية.

5 الغشاء الخلوي (غلاف ملبني وغلاف شوان).

وتنقسم الخلايا العصبية وظيفيا إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي³:



الشكل 10: تركيب الخلية العصبية

¹ محمد ابراهيم شحاته: مرجع سابق الذكر، ص23-28.

² يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خياط: علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي، ط1 2011، دار الوفاء، الاسكندرية، ص118.

³ يوسف لازم كماش: صالح بشير أبو خياط: علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي، ط1، 2011، دار الوفاء، الاسكندرية، ص122، 123.

1 - **الخلايا العصبية الحسية:** وتعمل على نقل الأحاسيس من عضو الاستقبال إلى الجهاز العصبي المركزي.

2 - **الخلايا العصبية الحركية:** وظيفتها نقل الأوامر إلى أعضاء الاستجابة.

3 - **الخلايا العصبية الموصلة:** وظيفتها الربط بين النوعين السابقين.

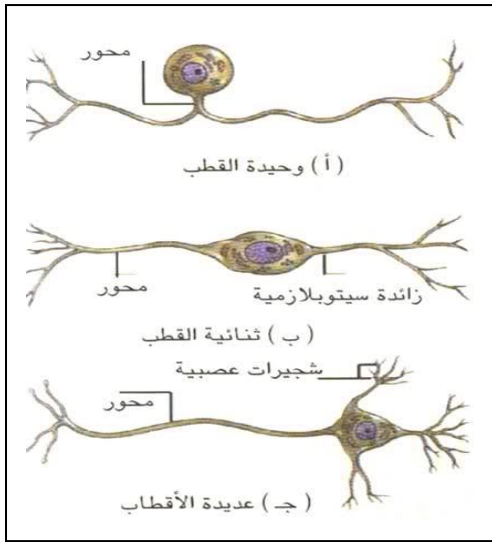
• ويلاحظ إن النسيج العصبي لا يتكون من خلايا عصبية فقط فهناك بين الخلايا العصبية خلايا أخرى مختلفة الأشكال والوظائف ووظيفتها الدعم ونقل الأغذية والأكسجين من الدم إلى الخلايا العصبية ونقل الفضلات من الخلايا العصبية إلى الدم.

وهناك ثلاثة أنواع من الخلايا العصبية¹:

1 **خلايا عصبية وحيدة القطب:** الخلية الفردية تمتد

من جسم الخلية وتنقسم إلى نوعين متميزين من محور فردي. وهي تقوم بتوصيل الاستشارة من أعضاء الحس الى المخ والحبل الشوكي.

1 **ثنائية:** محوران منفصلين يمتدان وفي نهاية كل منهما يمتد من الجسم الخلية العصبية، ولها وظائف هامة ومنها تتكون شبكة العين.



2 **متعددة الأقطاب:** المحور وعدد التفرعات الشجرية التي تمتد الشكل 11: أنواع الخلايا العصبية

من جسم الخلية تسمى خلية هرمونية وهي موجودة في القشرة المخية.

وهي مسؤولة عن العديد من العمليات منها العمليات العصبية الفسيولوجية

وغالبا ما توجد هذه الخلايا بالجهاز العصبي المركزي.

7-3-2- **كيف تمل الخلايا العصبية:**

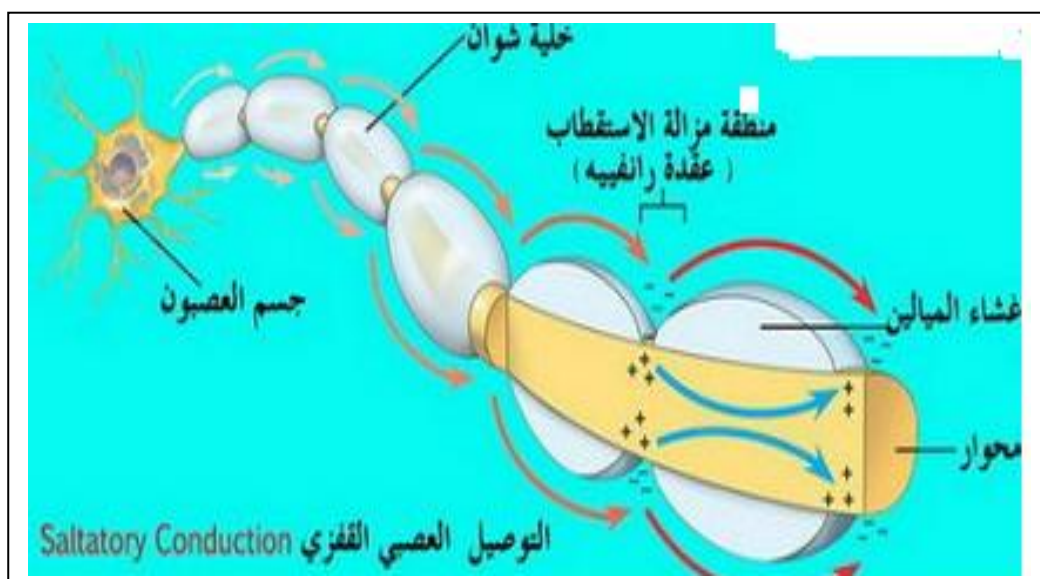
تقوم الخلايا العصبية بنقل النبضات الحيوية من مكان الجسم إلى مكان آخر وتعمل هذه النبضات العصبية على إبقاء الفرد مدرك لبيئته الداخلية والخارجية وتساعده على عمل عدة آلاف من التعديلات اللازمة للبقاء في بيئة ومجتمع دائم التغيير.

7-4- **النبضة الكهربائية الحيوية (السيالة العصبي):**

النبضة الكهربائية الحيوية تختلف عن النبضات الكهربائية التي تنتقل على امتداد سلك كهربائي بينما نبض الكهربائي الذي يمر في سلك يتكون بواسطة سريان الالكترونات داخل السلك الكهربائي بينما النبضات العصبية عبارة عن تغيرات ايونية صغيرة في غشاء الخلية العصبية وهذا التغيرات تنتقل على

¹ - اقبال رسمي محمد، محمد احمد سويدان: ط2006، 1، دار الفجر، القاهرة، ص173.

امتداد الخلية العصبية مثل أمواج البحر المتجهة إلى الشاطئ والتغيرات الأيونية التي تحدث في غشاء الخلية يطلق عليها النبضة الكهربية الحيوية. حيث تسمى بهذه الأسماء لتميزها عن الكهرباء¹.



الشكا 12: انتقال النبضة الحيوية (السيالة العصبية) عبر العصبون.

7 +الاتصال العصبي العضلي: (الوحدة العضلية)

وهو نوع خاص من المشبك العصبي تنتهي فيه الليفة العصبية المتصلة بالعضلة على شكل فروع صغيرة تنتشر على سطح الليفة العضلية. ينتهي كل فرع صغير في حفرة على سطح الليفة العضلية تسمى ميزان المشبك ويوجد في هذه الحفرة أنزيم خاص يسمى كولين أسترين يساعد على تحليل مادة الأستيل كولين التي تلعب دورا هاما في نقل النبضة من الليفة العصبية إلى الليفة العضلية.

وعندما تصل النبضة العصبية إلى الفروع الصغيرة تتحرك مادة الأستيل كولين عند نهايات هذه الفروع وتمر هذه المادة بالانتشار عبر غشاء الليفة العضلية التي بداخلها. وتبدأ في التأثير على الغشاء وإذا تحررت هذه المادة أستيل كولين بكمية كافية تؤدي إلى إزالة استقطاب الغشاء فإن تأثيرها يتولد في الليفة العصبية نفسها.

وتجري هذه النبضة العصبية في نفس الوقت في جميع الألياف العضلية المكونة الوحدة الحركية. ولذلك تتقبض هذه الألياف جميعها في نفس الوقت. وبعد ذلك يبدأ عمل أنزيم كولين أسترين الموجود

¹ يوسف لازم كماش/ صالح بشير ابو خياط، علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي، ط1، 2011، دار الوفاء، الاسكندرية، ص124.

بوفرة في ميزان المشتبك وعمله هو مهاجمة الاستيل كولين وتحليله مسببا بذلك إعادة استقطاب الغشاء مرة اخرى أي انبساط الألياف العضلية ومن ثم انبساط (ارتخاء) العضلة¹.



8 التكيف العصبي:

إن الجهاز العصبي من اجل أن يسيطر على الحركات بشكل متناسق يعتمد على سرعة الحركة ونوع الحركة فيما اذا كانت حركة ايزومترية (ثابتة او متحركة)،(مركزية او لا مركزية). وهنا سنناول أثر تدريب في قدرة الجهاز العصبي لتحفيز العضلات من اجل التناسق الحركي، ويسمى أثر التدريب على الجهاز العصبي بالتكيف العصبي.

وكمثال سنتناول اثر تدريبات التوافق الحركي على الجهاز العصبي.

9 تأثير التمرينات الرياضية على الجهاز العصبي:

- زيادة كفاءة العمليات العقلية المختلفة كالانتباه والتذكر وترتيب الأفكار.
- تحسين التوافق العضلي العصبي وسرعة الاستجابة للانعكاسات العصبية العضلية.
- زيادة سرعة الاستجابة وزمن رد الفعل.
- اكتساب الإحساس الحركي والإدراك الحي.
- تأخير ظاهرة التعب العصبي والإرهاق¹.

¹ - د مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل: ط6، 2001، دار وائل للنشر، الاردن، ص75-81.

10 - التوافق وفيسيولوجيا الحركة:

ينظر الفسيولوجيين إلى التوافق الحركي على انه عملية ترتيب العمل العضلي في المقام الأول والقواعد الخاصة بتنظيم عمل العضلات التي تشترك سويًا في الأداء الحركي وأيضًا بتلك الخاصة بتنظيم عمل العضلات المقابلة أي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء هذا وما يعبر عنه بمصطلح (التوافقالعضلي العصبي). Neuro muscular coordination. ويذكر "سنجر Singer" ان التوافق هو قدرة الجهاز العصبي والعضلي على الأداء الأمثل والفعال للحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيدًا. بينما يرى "كيبارد Kphard" أن التوافق الحركي هو العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل الحركي والتكيف السريع للمواقف.

والتوافق في إطار هذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وإذا كان التوافق يستلزم انقباض العضلات وهو ما يحدث نتيجة للإشارات التي تصلها من الجهاز العصبي فإن هذا يعني أن التوافق الجيد يحدث إذا ما وصلت المثيرات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في الوقت المناسب².

11 - التوافق والتطبيقات الميكانيكا الحيوية:

يعرفه "أحمد الشاذلي" بأنه التزامن البيوميكانيكي أي توافقت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعات عضلية مختلفة لأطراف مختلفة تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ، ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري. ويضيف السيد: "عبد المقصود" أن مصطلح التوافق في الميكانيكا الحيوية يطلق على دفعات القوى والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الأداء الحركي³.

12 - مبادئ تدريب التوافق الحركي:

كلما كانت الحركة أكثر تعقيدًا كلما زادت وعظمت أهمية التوافق الحركي، ويكون التوافق الجيد هو وقاية جيدة وفعالة في مواجهة أنواع متعددة الأشكال لإصابات رياضية من السقوط، ومن إفراط في بذل الجهد... الخ.

¹ - محمد ابراهيم: مرجع سابق ذكره، ص55-60.

² أحمد فؤاد الشاذلي: مرجع سابق الذكر، ص59-60.

³ - الدكتور احمد فؤاد الشبلي: أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي، منشورات ذات السلاسل، الكويت 2001. ص59.

وتعد أسس انجازات التوافق ذات النوعية العالية ذخيرة لحركات متباينة ومتعددة الأشكال. وكلما زادت آلية أداء هذا المخزون الحركي كلما كانت هناك زيادة غير مجهدة في الجهاز العصبي المركزي. والهدف من تدريب التوافق هو تعيين وتثبيت نماذج ديناميكية حركية مثلى تتكيف وتعدل وتضبط المواقف دائمة التغيير في المنافسة. وتعد المبادئ التالية هامة لتدريب المهارات التوافقية والتي تتضمن ما يلي:

- 1 **إن تباين أنواع الأنشطة الرياضية بهدف توسيع الذخيرة الحركية لدى الفرد تقتصر من فترة التعلم وتجعل عملية التدريب لتطوير مهارات حركية جديدة وتعزيز التقنيات المهارية للتس يتم بشكل أكثر فعالية.**
- 2 **إن زيادة تكثيف تعلم المهارات الخاصة بالنشاط الرياضي في كل الظروف الطبيعية والصعبة توسع المتطلبات الخاصة بجميع التقنيات المهارية في كل موقف.**
- 3 **إن التنظيم المتغير للتمارين يزيد من دافعية المتعلم ويساعد على الإسراع في عملية التكيف المهاري.**
- 4 **إن تمارين التوافق الخاصة بكل نشاط رياضي على ارض الملعب تكمل وتدعم التدريب على التوافق العام.**
- 5 **إن المرحلة العمرية بين 8-13 سنة يجب أن تقوم بالتدريب على التوافق على وجه الخصوص.**
- 6 **إن المران على التوافق لا يمكن الاستخفاف به في أي مرحلة من مراحل تطوير اللاعبين من المبتدئين حتى لاعبي القمة.**

وبناء على ذلك فإنه يكون من المهم التأكيد على تدريب التوافق العام لدى الأطفال بشكل زائد عما سبق. ويتم هذا بالتوسيع والإكثار في بنائه. كما ينبغي أن تتضمن الممارسة أنواعا مختلفة من الرياضات مثل الرياضات المتعددة الأشكال للعب الكرة، وفروع مسابقات الميدان والمضمار المناسبة (الجري والوثب والرمي)، وأيضا رياضات الجمباز والدراجات. ويجب الأخذ في الاعتبار أن يتم تدريب التوافق وتطوير القدرة المتعلقة بكلا جانبي الجسم. ويقصد بهذا ألا تكون تدريبات التوافق لليد او الذراع أو القدم القوية أي السائد فقط، أو جانب الجسم الأقوى في الحركة بانتظام، ولكن يتم تطوير التوافق لكلا الذراعين و الرجلين وجانبي الجسم أيضا. إذ أن هذا الأمر يساعد على ارتفاع مستوى مهارات التوافق العام إلى حد معين، والذي يعتبر الأساس لتقوية تسلسلات حركية معقدة خاصة بالنشاط في جميع الظروف أو الأوضاع الصعبة¹.

¹ - إلبن وديع فرج: مرجع سابق الذكر، 155.

13 - خطوات تدريب التوافق الحركي:

يجب أن يبني التوافق الحركي بصورة منهجية ومنظمة في خطوات متتابعة على النحو التالي:

- **الخطوة الأولى:** تهتم الخطوة الأولى بنوعية التوافق. إذ أنه ليس بالكافي، على سبيل المثال، القيام بلعب كرة القدم، أو كرة الطائرة أو التنس لأجل الاستمتاع فقط وإنهاء مقررات متعددة، أو لكي تؤدي تمارين توافق خاصة، ولكن الأكثر أهمية هو أن توجه اهتمامك إلى نوعية التنفيذ والانجاز الفني في البرامج المختارة. وكلما ارتفعت نوعية المهارات التوافقية العامة كلما أمكن توقع نتائج ايجابية أسرع في تعلم وتحسين المهارات الفنية. وبعد تعلم المهارات التوافقية الخاصة فغنه ينبغي العمل على تحسينها.
 - **الخطوة الثانية:** يتم تحسين المهارات التوافقية الخاصة في هذه الخطوة الثانية، والتي فيها يتم التأكيد على سرعة الحركة في التمارين التخصصية. وبعد الوصول إلى سرعة حركة عالية المستوى في أداء الضربات الخاصة مع الاحتفاظ بدقة الأداء مؤشرا هاما لنجاح تلك الضربات.
 - **الخطوة الثالثة:** في هذه الخطوة يتم ربط العمليات التوافقية البسيطة أو التخصصية مع عمليات توافقية أخرى، على سبيل المثال التصويب على السلة أثناء الجري والمحاورة بالكرة في رياضة كرة السلة وتطيط كرات تنس بالمضرب على الأرض جنبا إلى جنب مع الجري المتعرج بين الأقماع في نفس الوقت، أو الوثب على الترامبولين أثناء لقف الكرة وتصويبها على هدف كرة السلة...إلخ. ومن المهم أن تكون التركيبات الحركية للتمارين التوافقية مماثلة لما يحدث على أرض الملعب في أثناء المنافسات بقدر الإمكان.
- والاقتراب إلى الكمال في إتقان المهارات التوافقية يمكن انجازه فقط من خلال تكرارات عديدة لتمرين منتقاة، بشكل جيد وفعال. ومن ناحية أخرى، فإن التدريب على التوافق لا يمكن أن يكون بالغ الشمول أو المدى بسبب خطورة ظهور الإحساس بالتعب، ولكنه يجب أن يؤدي كثيرا بقدر الإمكان (يكون التدريب المثالي يوميا تقريبا). ولذلك، فغنها تعد فكرة صائبة أن تقوم بإتمام كل فترة تدريبية بتمرين توافقية قصيرة تؤدي في ثلاثة مجموعات تقريبا، وتستمر من 3-5 دقائق، وبحيث يتضمن البرنامج التدريبي على وحدة إضافية خاصة بالتدريب على التوافق تكون مدتها ما بين 20-30 ق، وتؤدي مرتين أسبوعيا.
- وبالإضافة إلى ذلك فإنه ينبغي الحذر من المبالغة في تقديم الكثير من التمارين المتعددة باستمرار بدون اختيار صحيح، ولكي تتجنب تغييرها بالكامل ما بين فترة تدريبية وأخرى. بل يجب العناية بالتعامل مع التمارين وفقا لنوعيتها لأغراض انتقال اثر التدريب، وبحيث يكون لديك مخزون واسع من التمارين المؤثرة والفعالة في إثراء عملية التدريب لتحسين المهارات التوافقية.

14 - أشكال تدريب التوافق الحركي:

هناك أشكال متعددة لتدريب التوافق. وتنقسم متطلبات تدريب التوافق العام وتدريب التوافق الخاص. ولكل منها أنماط معينة من التدريبات التي تتناسب معها.

وقبل مناقشة أشكال التدريب المتعددة في المجالات الخاصة، فإنه من الضروري التأكيد على بعض التوجيهات الخاصة بعلم التدريب الرياضي وطرقه عند تدريب التوافق الحركي. ومع استثناء الألعاب الكبيرة والألعاب الصغيرة، فغنه ينبغي أداء التمارين التالية باستخدام طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتع الشدة، ويتنوع دوام المثير ما بين 20-30 ثانية، وعدد تكرارات المجموعة الواحدة ما بين 3-6 مرات. كما يتكون المثير من 3-12 مجموعة تقريبا. وينبغي ان تكون كثافة المثير مبنية بطريقة معينة بحيث يتم التعافي التام أي الاستشفاء من التمارين المطلوبة أدائها او تلك التي يكون فيها دوام المثير أطول. كما ينبغي أن تكون سرعة الحركة منفذة بطريقة مطابقة للتمرين التنافسي الفعلي على ارض الملعب.

وسوف نتعرض في هذا الجزء إلى تقديم بعض الأمثلة لتدريب التوافق العام وتدريب التوافق الخاص.

أشكال تدريب التوافق الحركي

الشكل رقم (14): الأشكال المتعددة لتدريب التوافق الحركي¹.

خلاصة:

¹ - نفس المرجع السابق: ص 157، 158.

يعتبر الأداء المهاري الحركي من الأمور المعقدة التنفيذ فهو عنصر مركب (أي يتكون من عدة أجزاء)، وهو احد أنواع محكات تعامل الفرد مع البيئة الرياضية لذا فهو يعتبر وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس اتخاذ قرار بطريقة إرادية بغية تحقيق هدف تم تحديده مسبقا. وينقسم الأداء إلى أجزاء أو عمليات يهدف كل جزء أو عملية منها على تحقيق جانب معين من الهدف ولا يكون لأي من الأجزاء أو العمليات معنى إلا في إطار التعامل الكلي الذي تحكمه علاقات توافقية تنظيمية من شأنها تنظيم مجال الأداء الحركي. ومن ثم كان التوافق ركيزة هذا الأداء الحركي الموجه نحو تحقيق الهدف

الفصل الرابع

المرحلة العمريّة

تمهيد

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وبيولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان يتقلد منال طفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة 金流، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تتناوب على موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة فلنبدأ من هنا وننتقل إلى الدراسة للخصائص السمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه الس 06 - 11 سنة " بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الأطفال النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة، كما سوف نعرض في هذا المبحثاً لأسباب التباين في الأطفال إلى الانطواء والعزلة عن بقية الأطفال الآخرين .

1- خصائص سمات النمو في مرحلة الطفولة:

1-1- النمو الجسمي:

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل نمو الأخرى، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلا في صلاتها للسنن البلوغ، وتتم العضلات الكبيرة فتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزاناً واتقاناً مما يساعدا الطفل على ممارسة أعمالها الألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي .

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دوراً كبيراً في تفصيل الألعاب الحركية معينة لنوع آخر، مما يكون لها أثر في تنمية مهاراتها الحركية¹

وهنا كمجموعة من الأمور يجب علينا المربياً أن نوليها عناية تها اهتمامها ليقوم بدور هفتي توجيهها لنمو الجسمي ورعايتها هتهئة الضرر والمواتية لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذا المرحلة .

وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات قيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية وصحة البيئة فأطفال هذا المرحلة يميلون إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة لنمو الجسم²

غير انه توجد فروق فردية واضحة بيننا لأطفال، حيث أنهم لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع أنماط الجسمية العامة مثل : (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل) .

2-1- النمو العقلي المعرفي:

1- د. محمد عبدالرزاق شفق " : إدارة الصف المدرسي " ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 ، ص4

2- د. محمد عبدالرزاق شفق " : المرجع نفسه، ص4

يطلق جانبياً جيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلحاً للتفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى المرحلة ما قبل العملياتية تفكيراً منطقياً ولكنه وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء عن نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلينا بالطفول في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، وبخصبها جيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققتهم نمو معرفية في

المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى النقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : $4 = 2 + 2$

إذن $2 = 4 - 2$

مثال آخر : $6 = 2 \times 3$

- القدرة على تنظيم وتصنيف الأشياء في فئات تمثل : 10-20-30-40 و هكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص " روبرت جرجست " مطالب النمو

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .

- تعلم الدور الاجتماعي للملائم للطفل .

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .

- اكتساب الاستقلال الذاتي¹ .

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير π ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعياً ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء

بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات، ثم مع سن 10 سنة ينمو لديها التفكير الاستدلالي، أي يظهر

1- د. محمد عبد الرزاق شفق " : المرجع نفسه، ص 49

لديها أشكالات فكرية أكثر استنتاجاً واستقراءً أو تطوراً، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام

المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تتم ولديها التدرج القدرة علماً لا ابتكاراً¹.

3-1-3 النمو الحسي:

يكاد نمو الحواسيكتمليفهذها المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن فيهذها المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى نفرتهم في الطفولة بصفة عامة عن عالم راحة وعنازل شدة والشيخوخة، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق قدماً طويلاً لمن شعور طالب الجامعة، ويشعر الراشد والشيخان الزمنى لي مسرعاً، وفيهذها المرحلة أيضاً يميز الطفل بدقة أكثر بيناً لأوزاناً مختلفة وتزداد دقة السمع يميز الطفل لأنغام الموسيقى بدقة ويتطور ذلك من الحنا البسيط إلى المعقد.

ويزداد طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمليديوي) بدقة أكثر وحدة أطول من ذي قبل.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء عتسن 10، وهذا عامل مهم من عوامل المهارة اليدوية.

4-1-4-1 النمو الحركي:

هذها المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يمشي كناية الحركة مستمرة تكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وكوبالدرجة ذات العجلتين والعلو والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تنصرف إلى الطاقة الممتدة فقط للطفل التي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح وحالات طفيفة.

ويميل الطفل ليكلما هو عمليديوي وكأنا لأطفال الصغار ممتلؤون ونشاطاً وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشع رأيهم يصنع شيئاً لنفسه.

1-4-1-1 العوامل المؤثرة فيه:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطها الحركي، فرغماً أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابهة بالمعنى العام فهم جميعاً يجرؤون ويقفون ويتسلقون ويلعبون، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى يظهر هذا بصفة خاصة في أنوع الألعاب والمباريات.

¹ - د. عبد الرحمن الوافي، د. زيان السعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر، 2004، ص 30

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة وتكوين النشاط الحركي للأطفال، فالعبء التثبيتي لها أطفالاً أسر الفقيرة تختلف كما وكيف عن اللعبة التي تيسر للأطفال الأسرة الغنية وطفلاً لأسرة التثبيتها اهتماماً موسيقية يختل فنشاطها الحركي عن نشاط طفلاً لأسرة ذات اهتمامات الميكانيكية... وهكذا.¹

1-5 النمو الاجتماعي:

نظرة جديدة التي كانت سائدة (Childhood Joretey) يقدم لنا " اريكاريكسون " في كتابه في عصره فبدلاً من اتخاذ النمو الجنسي محور الوصف وتقسيم النمو إلى المراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتبني نمو الطفل الماهما لاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالتمتع. ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في الخمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ. والمرحلة الخامسة هي:

-مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).

-مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثالثة من العمر).

-مرحلة الشعور بالثقة والتغلب على الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر).

-مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر).

-مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عشر من العمر).²

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويؤثر على علاقتهم اجتماعياً مع الأقران عندما يشعرون بالتعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغلون العمل الجماعي والشاغل اجتماعياً مع معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويتهم في جماعة الرفاق، ويسود اللعب الجماعي والمباريات.

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وتقبلها الهنجد هيساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تقتصر على ثيرالوالدين بالتدرج.³

1-6-النمو الانفعالي:

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، ص269

² - حامد عبد السلام زهران، المرجع نفسه، ص267-268

³ - حامد عبد السلام زهران، المرجع نفسه، ص267

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثال للخبرات الانفعالية السابقة ومنمظا هرها اناطفياحاوالاتخلصمناطفولةوالشعور بأنهدكبر،وهذهتعتبرمرحلةلاستقرارالثباتالانفعالي Emotional Stability،ولذاكيطلقبعضالباحثينعلدهذهالمرحلةاسم "مرحلةالطفولةالهادئة. ."

ويلاحظضبطالانفعالاتومحاولةالسيطرةعلنانفسوعدمإفلاتالانفعالات،فمثلاإذاغضبالطفلفانهلنيتعدبعلمثيرالغضبماديا،بليكونعدوانهلفظياأوفيشكلمقاطعة.

ويتضحالميلللمرح،وفيهماالطفلانكتةويطربها،وتتموالاتجاهاتالوجدانية.

ويكونالتعبيرعناالغضببالمقاومةالسلبيةمعالتمتمةببعضالأفاظوظهورتعبيراتالوجه،ودونالتعبيرعناالغيرتبالوشايةوالإيقاعبالشخصالذيغارمنهويحاطالطفلببعضمصادرالقلقوالصراعويستغرقفياحلاماليقظةوتقلماخوفاالأطفالوانكانالطفليخافالظلامواللصوص.

وقديؤديالشعوروالخوفبتهديداأمنوالشعوربنقصالكفايةبالقلقالذييؤثربدورهنأثيرا سيناعلنانموالفيزيولوجيوالعقليونموالاجتماعيللطفل.¹

الفروق الفردية بين الأطفال في سن (6-11 سنة):

تتميزمرحلةالطفولةالمتأخرةبخصائصعامتتشابهفيهاكثيرمناالأطفالإلجانبهذهالخصائصالعامتجدفروقفردية شاسعةبينأطفالهذهالمرحلةوهيكمايلي:

1-2 الفروق الجسمية:

فمنهمصحيحالبدنسليلماالبنيةومنهاالبنيةسقيماالمظهرومنهاالطويلوالقصيرومنهاالسمينوالنحيف،وهذهالفروقي جبانيراعياالمربيفياالعمليةالتربوية.

2-2 الفروق الميزاجية:

فهناكالطفلالهادئوالوديعوهناكالطفلسريعالانفعالوهناكالمنطويعلنفسهوهكذاوالكلمنهؤلاءالطريقةالتييتناسبفيالتع ليم.

3-2 الفروق العقلية:

فهناكالطفلالذكيومتوسطالذكاوعوالطفلالغبيوعليانأنسبرمعالكلففسرعتوهومايناسبهمنظرالتدريس.

1- حامد عبد السلام زهران، المرجع نفسه، ص 275

2-4- الفروق الاجتماعية:

فكل طفل يبيئتها لاجتماعية التي يعيش فيها مما لها فإدراج ثقافة والديها وسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، ماله تأثير على تفكير الطفل وثقافتها وأنماطها السلوكية.¹

3- مميزات و خصائص الأطفال ما بين (6-11 سنة):

إنها مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة بالأنشطة تقريباً واعلمنا هم مميزاتاتها هي:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
 - كثرة الحركة.
 - انخفاض التركيز وقلة التوافق.
 - صعوبة تعلم نواحي فنية دون سن السابعة.
 - ليس هنا كهدف معين للنشاط.
 - نمو الحركات بتتابع سريع.
 - القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة.
- يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيبت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع.
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الأطفال لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديها التوافق العضلي العصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك لإحساسها بالآزران.²

4- حاجات الأطفال النفسية:

الحاجة افتقار الشيء، إذا وجد حققاً لإشباع الرضا والارتياح لكائن الحي .
والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة بنفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة تبأسلوباً أفضل (حاجة نفسية)، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة بنفسها، وبدونها لأكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحبوا

¹- عوض البيسوني: نظريات وطرق التربية البدنية، د.م.ج، الجزائر، 1992، ص36

²- ليلي يوسف ك"سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية"، مكتبة الاجلو مصرية، القاهرة، 1962، ص23-24

لمحبة فلهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشبا عها يصبح الفرد سيئاً لتوافق، والحاجات تتوجه سلوك الكائن سعيًا لإشبا اعها.

وتتوقع كثير من خصائص الشخصية علو تتبع من حاجات الفرد ومدى إشبا عهذها الحاجات .

ولاشكأنفهم حاجات الأطفال وإشبا عها يضيف إلى قدرتنا علمسا عدتهل الوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي، والتوافق النفسي، واصلحة النفسية.

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للأطفال الحاجة إلى الهواء، الغذاء، الماء، درجة الحرارة المناسبة، الوقاية

من الجروح وأمراض السموم، والتوازن بين الراحة والنشاط

الحاجات الجمالية
الحاجة إلى تحقيق الذات
الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات
الحاجة إلى الحب و الإنتماء
الحاجة إلى الأمن

الشكل 1 : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمان تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد . انظر (الشكل 1)¹

5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (6-11 سنة) :

أولا : عدم ضبط النفس:

1- حامد عبد السلام زهران، المرجع نفسه، ص 294-295

يميل الأطفال في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاتهم وضبط أنفسهم ولكن كثير من الأطفال في هذه المرحلة على بعض الأوصاف القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليها الكبار منحولهم مما يجعل الأطفال منفعلاً ونائراً غير قادرين على التحكم في مشاعرهم وضبطها

وتزداد هذه الحالة سواء احتمالية تعتمد على هؤلاء الكبار من إخوتهم وأخواتهم وأبائهم والمعلمين وتحتدي الأطفال محاولة إجبارهم على الخضوع لأننا نسلوكه

ثانياً : الهروب من المدرسة:

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ من مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض أجزائها وهاهنا أسباب عدة نلخصها فيما يلي:

- عدم مراعاة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وتكرهها.
- كرهه لبعض المدرسين.
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه.
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً :

يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل إلى الذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى برداءة ملبسه أو عدم اهتمام أهله بالطفل أو هالطفاً به في المدرسة أو اعتبارها مكاناً يبعده عنهم كغير ذلك من الأسباب التي تجعل الأطفال يكرهون المدرسة ويهربون منها.

ثالثاً : الانطواء على النفس:

قد يعتمد الطفل في هذه المرحلة على الانزواء والسلبية بدلاً من الاندماج والنشاط، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم ببطء الانطواء قد ينال البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء عطاءً ومثالاً، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تنبت لها متلبات في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتقصدهن نفساً في شخصيات غير سوية في المستقبل، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بيننا والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل.

6- أسباب الانطواء:

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون نظروا بالمنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التذليل لرائد وحرمانهم من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليهم منهم، فبنشأ الأطفال في تلك الحالة يفتقدون الثقة بنفسهم ويذتهون بقدراتهم ونزواً غي

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

تمهيد:

لقد تناولت في إنجاز هذا البحث العلمي إلى الدراسة الميدانية حيث انتظمت هذه الأخيرة في أربع فصول حيث اشتمل الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وذلك بغرض حصر الظاهرة المراد دراستها والخروج بأهم النقاط والمعطيات المتعلقة بالدراسة، ثم تلاها الفصل الثاني المتمثل في عرض ومناقشة نتائج البحث وذلك بتحويل هذه المعطيات المتعلقة بدراسة ظاهرة واقعية إلى أرقام وبيانات لتسهيل مناقشتها وتحليلها بصفة موضوعية وعلمية.

ثم الفصل الثالث الذي تمحور حول مقابلة النتائج بالفرضيات والخروج بجملته من الاستنتاجات والتوصيات التي تخدم معلمي المد ارس الابتدائية من جهة والتربية البدنية والرياضية والبحث العلمي من جهة أخرى.

الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البيانات المحصلة عليها من الميدان ليس لها قيمة ولا معنى لها إن لم يتم تحليلها ومناقشتها ثم مقابلتها بالفرضيات، وعليه تطرقت في هذا الفصل إلى المنهج الوصفي لهذه الدراسة ثم كيفية اختيار العينة، الأدوات والوسائل المستخدمة لجمع البيانات ثم الدراسة الاستطلاعية لتليها بعد ذلك الدراسة الأساسية ثم خالصنا إلى الاستنتاجات هامة تخدم التجربة الأساسية قصد ضبط متغيرات البحث ثم التطرق إلى أهم الصعاب التي واجهتنا أثناء الدراسة لتليها الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات المجمعة.

1- المنهج العلمي المتبع:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، فمنهج البحث هو الطريقة التي يستخدمها الباحث للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة وموضوع الدراسة.

وقد اختلفت طبيعة البحث باستخدام المنهج الوصفي لحل المشكلة وذلك بجمع أكبر عدد من البيانات وذلك باستخدام استبيان موجه لمعلمي المدارس الابتدائية .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وذلك بهدف:

- كشف وقائع التجربة لمعلمي المدارس الابتدائية.
- رصد كيفية تأجير معلمي المدارس الابتدائية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- رصد مدى حرص المدراء على إخراج درس التربية البدنية والرياضية.

ولقد أنجزت الدراسات الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

لقد تم الشروع كخطوة أولى قبل توزيع استمارات الاستبيان في تحضير مسودة أسئلة تتمحور حول موضوع البحث ثم عرضها على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لفرض تحكيمها.

3- أدوات البحث:

اعتمدت في إنجاز هذا البحث على جملة من الأدوات إذ تعتبر الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة... إن المشكلة المطروحة هي التي تحدد الباحث في بحثه حيث تتناسب الأداة مع المشكلة¹.

1- وجيه محجوب جاسم - طرق البحث العلمي ومناهجه - مطبعة الموصل - 1985 - ص 120.

✓ الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة الموجهة لشرائح البحث من أجل الحصول على معلومات حول موضوع البحث وقد وزعت الاستمارة الأولية بعد صياغتها على بعض من أساتذة معهد التربية البدنية بالشلف بغرض تقويمها من كل الجوانب ثم جمعت آراؤهم وتم صياغة الاستمارة بشكل نهائي على ضوء مقترحات الأساتذة.

لقد تضمن هذا الاستبيان على محورين

المحور الأول: يخص مستوى و خبرة الأساتذة

المحور الثاني: يحتوي على 18سؤالا متعدد الأجوبة و العينة التي وجهت لها الأسئلة لها

الحرية التامة والمطلقة في اختيار الإجابة المناسبة من بين الإجابات الموضوعية بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

حيث امتدت مرحلة توزيع الاستبيان واسترجاعه من 30 جانفي إلى 10 مارس 2015 حيث تم

توزيع 20 استمارة على معلمي بعض المدرسة الابتدائية لولاية عين الدفلى، وتم استرجاعها كلها

4 مجتمع البحث: هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من

المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث،

وبذلك يعرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي

المسحوب منه العينة والمتمثل في مديري ومعلمي المدارس الابتدائية.¹

1- محمد نصر الدين رضوان - 1999- ص 20.

5- عينة البحث:

يعرفها "عمر المكي" على أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث أمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً¹.

وتم اختيار وتحديد العينة مقصودة حيث شملت 20 معلماً في بعض المدارس الابتدائية لولاية عين الدفلى والتي وجهت لها جملة الأسئلة الاستبائية معتمدة في ذلك على المعلمين فيما يخص البرنامج المقترح على السنة الثانية ابتدائي.

6- مجالات البحث:**6-1- المجال المكاني:**

أجري البحث ببعض المدارس الابتدائية لولاية عين الدفلى

6-2- المجال الزمني:

أنجز هذا البحث في زمن قياسي لم يتعدى 5 أشهر حيث امتدت من 30 جانفي 2015 إلى

30 ماي 2015.

حيث وكذلك قمنا بتطبيق الاستبيان على معلمي بعض المدارس الابتدائية حيث تم توزيعه

وبعد فترة تم استرجاعه، بعد ذلك قمنا بتحويلها إلى أرقام ونسب لتحليلها واستخراج الأهم منها.

1- عمر مكي - محاضرات في علم النفس التربوي - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم - 1994.

7- متغيرات البحث:

7-1- المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر على العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا هو التجربة الميدانية.

7-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا

هذا هو معلمي المدارس الابتدائية كمؤطرين.

8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

الإحصاء هو العلم الذي يبحث في جميع البيانات عرضها - تحليلها - واستقرار النتائج وإيجاد

قرارات البناء عليها وكانت الغرض من استخدام المعالجة هو جمع تحليل ومناقشة النتائج الميدانية

وعلى هذا الأساس استعملنا الوسائل الإحصائية التالية¹:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية %:

$$\text{س: عدد التكرارات} \quad \text{ن: حجم العينة.} \quad \frac{\text{سن}}{100} \times 100 = \%$$

- وكذلك استعملنا (كا تربيع).

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{ت م - ت ن}^2}{\text{ت ن}}$$

حيث:

ت م: التكرارات المشاهدة.

ت ن: التكرارات النظرية.

1- نبيل عبد المعادي - القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي - دار وائل للنشر - ط 1 - 1999 - ص 141.

درجة خطأ المعياري أو مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$.

درجة حرية: $t = h - 1$ حيث h : تمثل عدد الفئات .

9- صعوبات البحث:

- نقص البحوث التي تناولت المرحلة الابتدائية.

- صعوبة استخراج المراجع.

- صعوبة إخراج المراجع بسبب التصرف غير اللائق من بعض الطلبة بحيث يأخذون بعض

المراجع وتضل بحوزتهم لمدة طويلة (شهر أو أكثر).

- صعوبة ترجمة بعض الكتب الأجنبية.

الفصل الثاني

عرض

ومناقشة نتائج البحث

تمهيد:

لقد تناولنا في هذا الفصل عرض ومناقشة هذه الدراسة بالتفريغ ثمالتحليل الإحصائي معتمدونفي ذلك على كالمحسوبة والنسبة المئوية ثم التفسير واستخراج أهم النتائج وعرضها إحصائيا.

- عرض ومناقشة نتائج الاستبيان:

أ- المحور الأول:المعلومات الشخصية

س1: سنوات الخبرة ؟

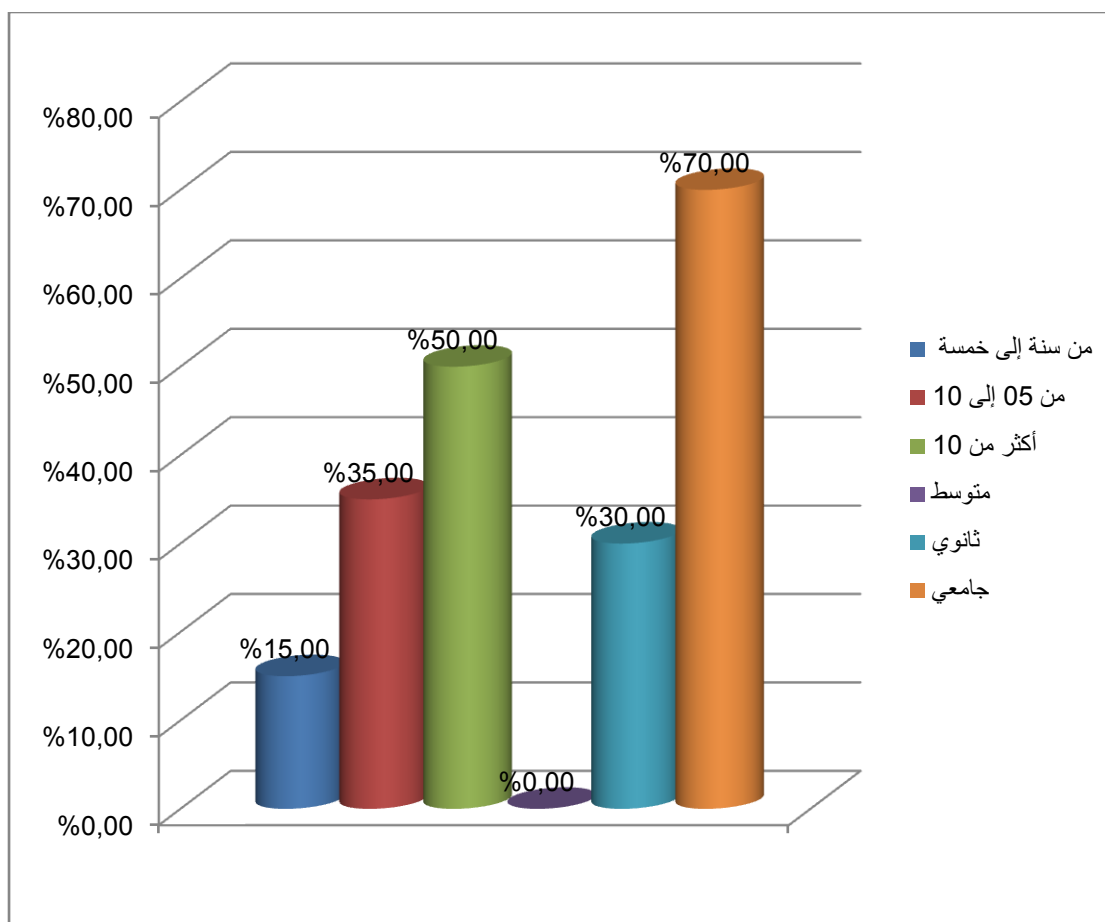
س2: المستوى الدراسي؟

المستوى الدراسي			عدد سنوات الخبرة			الإجابة
جامعي	ثانوي	متوسط	أكثر من 10	من 5 إلى 10	من سنة إلى خمسة	العمليات الإحصائية
14	06	00	10	07	03	عدد العينة
70%	30%	00%	50%	35%	15%	النسبة المئوية

جدول رقم (01) يمثل إجابات المعلمين على الأسئلة 2.1 من المحور الأول المعلومات الشخصية

التعليق على الجدول.

من خلال الجدول رقم (01) اتضح بلأن 10 أستاذلهم خبرة اكثر من 10 سنوات و الم قدرة بنسبة 50%، أما فيما يخص المستوى الدراسي فبلغ عدد المعلمين ذوي المستوى الدراسي الثانوي خبرتهم تتجاوز 10سنوات 06 معلمين أما عدد المعلمين والمقدرة نسبتهم 35% خبرة تتحصر من سنة إلى 05 سنوات، أما فيما يخص المستوى الدراسي فبلغ عدد من المعلمين ذوي المستوى الدراسي الجامعي 14 معلم أي ما يعادل 70%أما المستوى المتوسط 00%، و 03 معلمين لهم خبرة أقل من 05 سنوات.



مدرج تكراري رقم (01) يمثل إجابات المعلمين على الأسئلة 1، 2 من المحور الأول

"المعلومات الشخصية"

الاستنتاج: نستنتج أن عدد كبير من المعلمين ذوي الخبرة الكبيرة في مجال التعليم وذوي مستوى دراسي جامعي.

المحور الثاني:

س1: هل تلاحظ ان التلاميذ ينتظمون في مجموعات مختلفة بسرعة؟

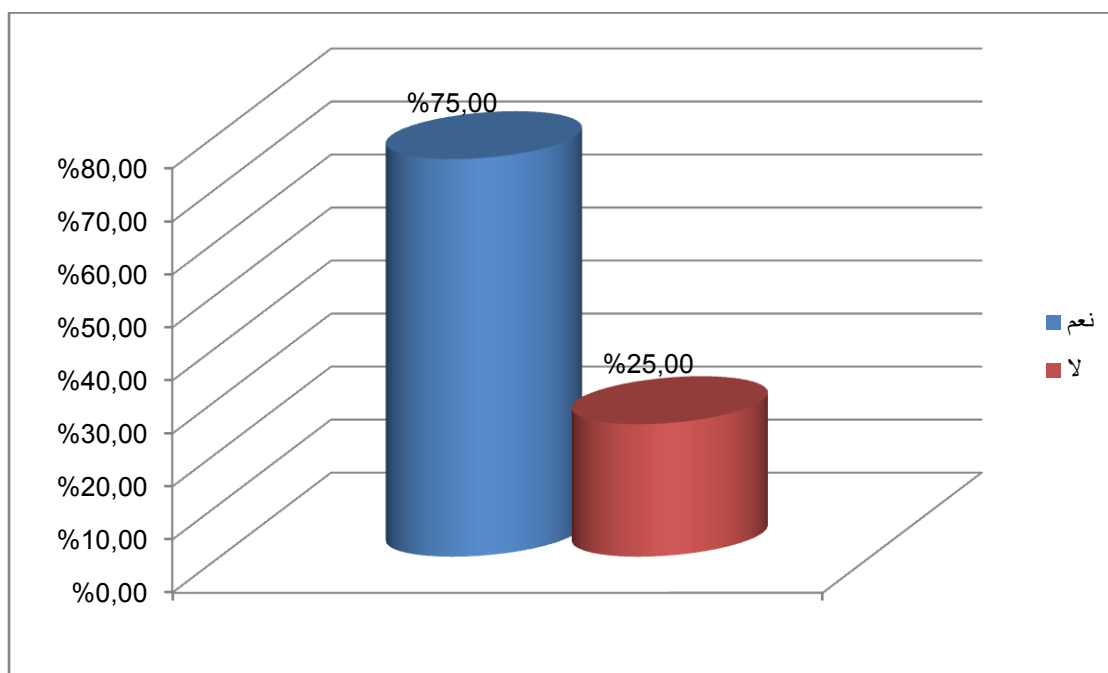
الغرض من السؤال: مدى سرعة رد الفعل لدى التلاميذ للإنضمام في مجموعات مختلفة.

الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
السؤال 3	15	5	20	01	0.05	5	3.84	دال
النسبة المئوية	75%	25%	100%					

الجدول رقم (02) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة رد الفعل لدى التلاميذ في إنضمامهم لمجموعات مختلفة.

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل إجابات المعلمين بنعم حول مدى إستجابة التلاميذ و إنضمامهم في مجموعات مختلفة بنسبة (75%) أما الذين أجابوا ب "لا" 5 إجابات بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب (5) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر ب (3.84) عند مستوى الدلالة ب (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (01).



مدرج تكراري رقم (02) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة رد الفعل لدى التلاميذ في إنضمامهم لمجموعات مختلفة.

س2: هل يفهم التلاميذ التمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة؟

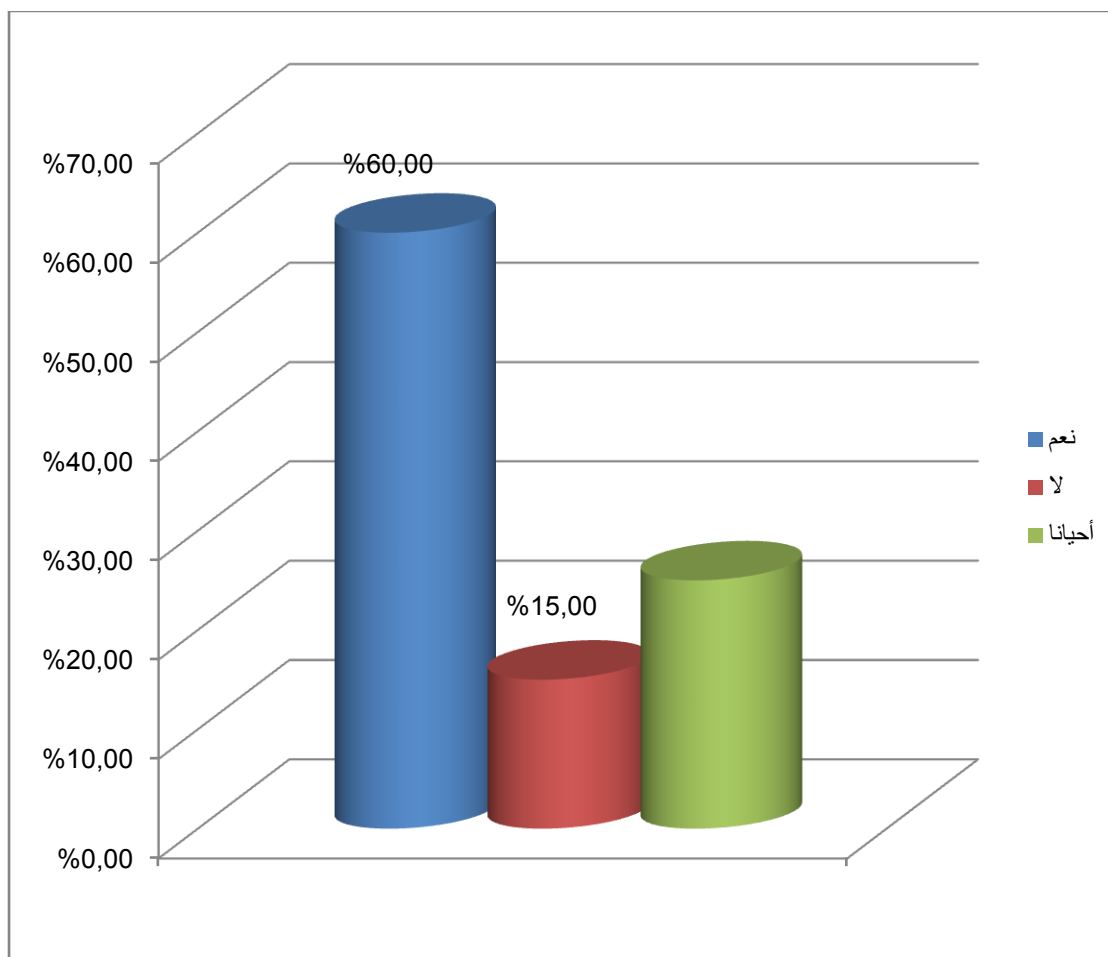
الغرض من السؤال: مدى سرعة إستجابة التلاميذ للتمارين الرياضية.

الإجابات الأسئلة	نعم	لا	أحيانا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س 4	12	3	5	20	02	0.05	6.71	5.99	دال
النسبة النسبية	%60	%15	%25	%100					

الجدول رقم (03) الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول فهم التلاميذ للتمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل إجابات كل المعلمين حول فهم التلاميذ للتمارين الرياضية بسرعة (%60) والذين اجابوا ب "لا" فبلغت نسبتهم ب (15%) و الذين اجابوا أحيانا فبلغت النسبة (%25) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب (6.71) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر ب (5.99) عند مستوى الدلالة ب (0.05) ودرجة الحرية د= 2 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (02).



مدرج تكراري رقم (03) الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول فهم

التلاميذ للتمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة.

س3: هل يتوزع التلاميذ بسرعة لدى سماع الصفارة ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى سرعة رد الفعل و التركيز لدى سماع الصفارة

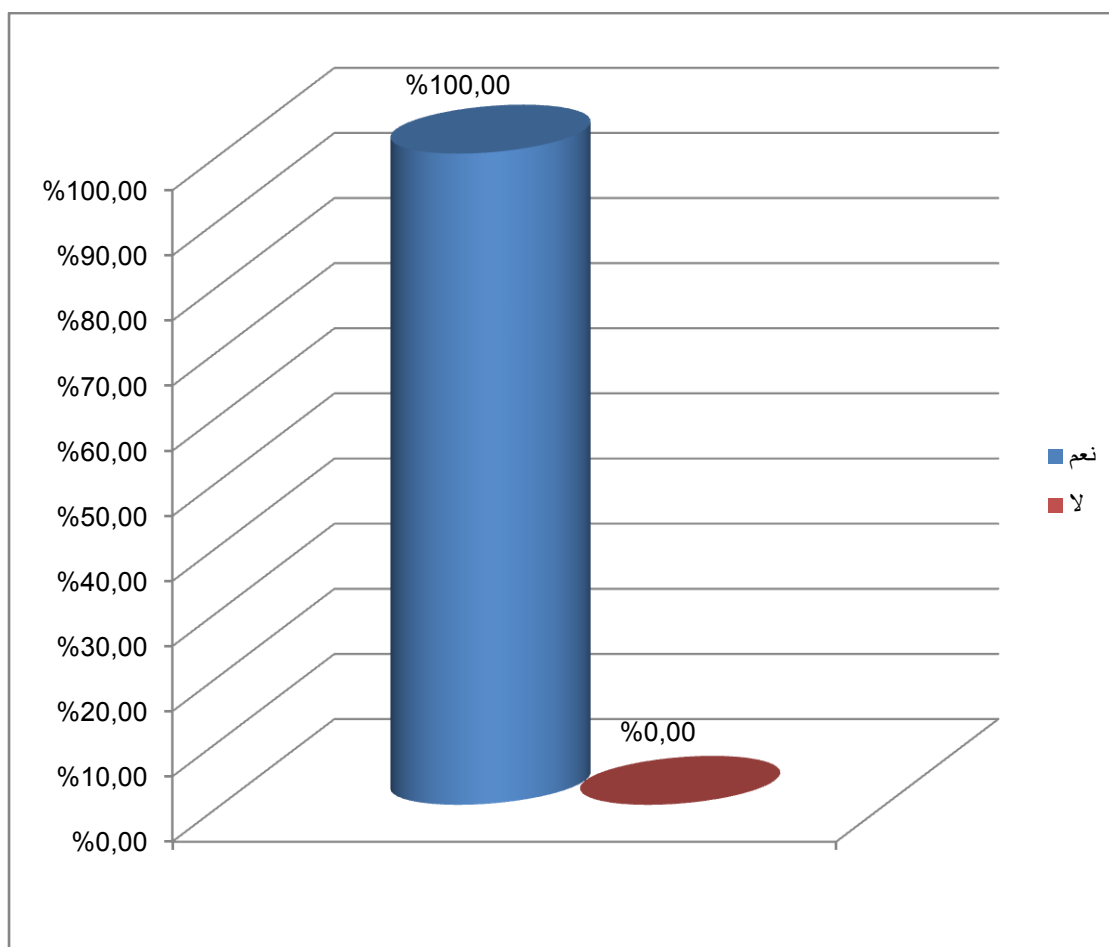
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س5	20	00	20	01	0.05	20	3.84	دال
النسبة المئوية	%100	%00	%100					

الجدول رقم (04) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين عن مدى سرعة

توزع التلاميذ عند سماع الصفارة.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل إجابات كل المعلمين عن مدى سرعة رد الفعل و التركيز لدى سماع الصفارة بنسبة (%100) ، بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (20) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (03).



مدرج تكراري رقم (04) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين عن مدى

سرعة توزع التلاميذ عند سماع الصفارة.

س4: هل يفرق التلاميذ بين الألوان الصديقة و الخصم بسرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة القدرات الذهنية و سرعة رد الفعل في معرفة الألوان الصديقة و

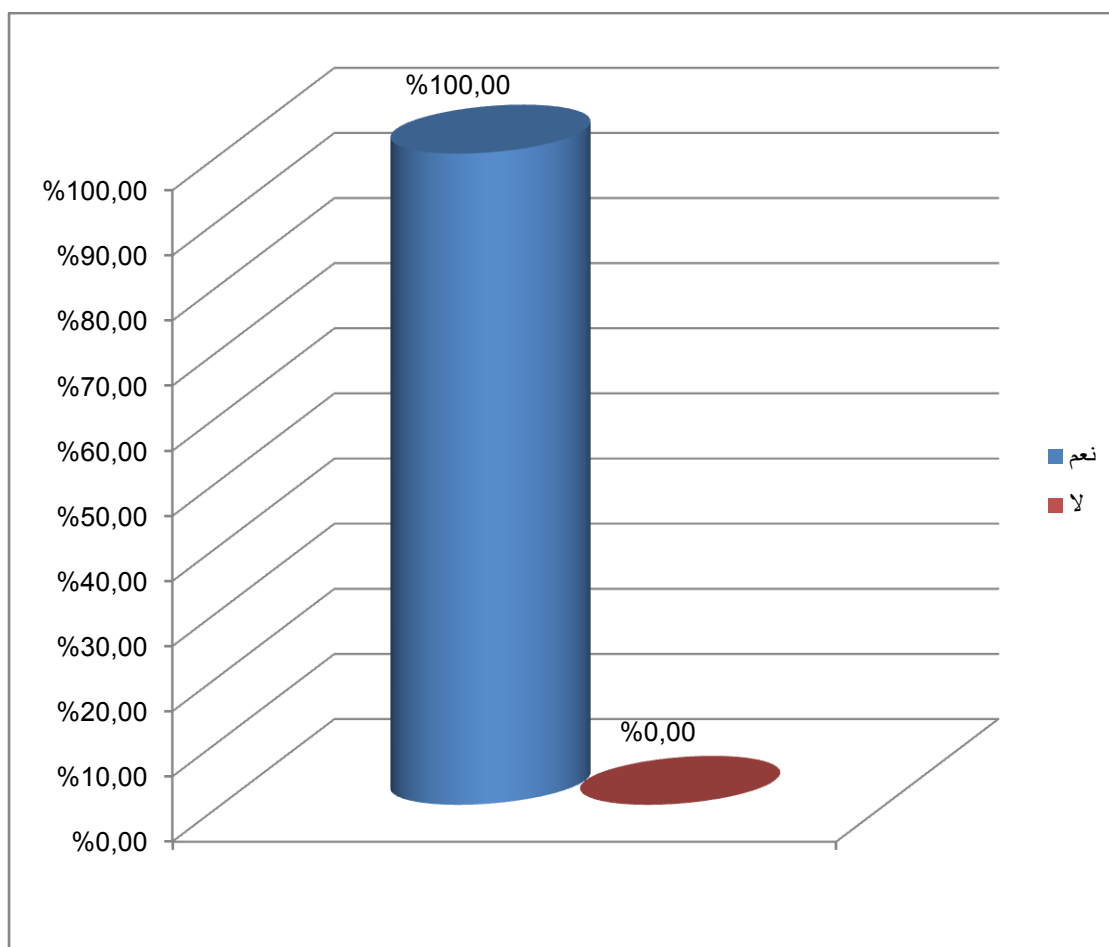
الخصم.

الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
	20	00	20	01	0.05	20	3.84	دال
النسبة المئوية	%100	%00	%100					

الجدول رقم (05) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة التلاميذ في التفريق بين الألوان الصديقة و الخصم.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل إجابات كل المعلمين حول معرفة القدرات الذهنية و سرعة رد الفعل في معرفة الألوان الصديقة و الخصم بنسبة (%100) والذين نفوا ذلك فقدروا بنسبة (%00) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (20) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (04).



مدرج تكراري رقم (05) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول سرعة

التلاميذ في التفريق بين الألوان الصديقة و الخصم.

س5: هل يستوعب التلاميذ أصدقاء الفوج بسرعة؟

الغرض من السؤال: مدى قدرة التلميذ على معرفة أصدقاء الفوج بسرعة.

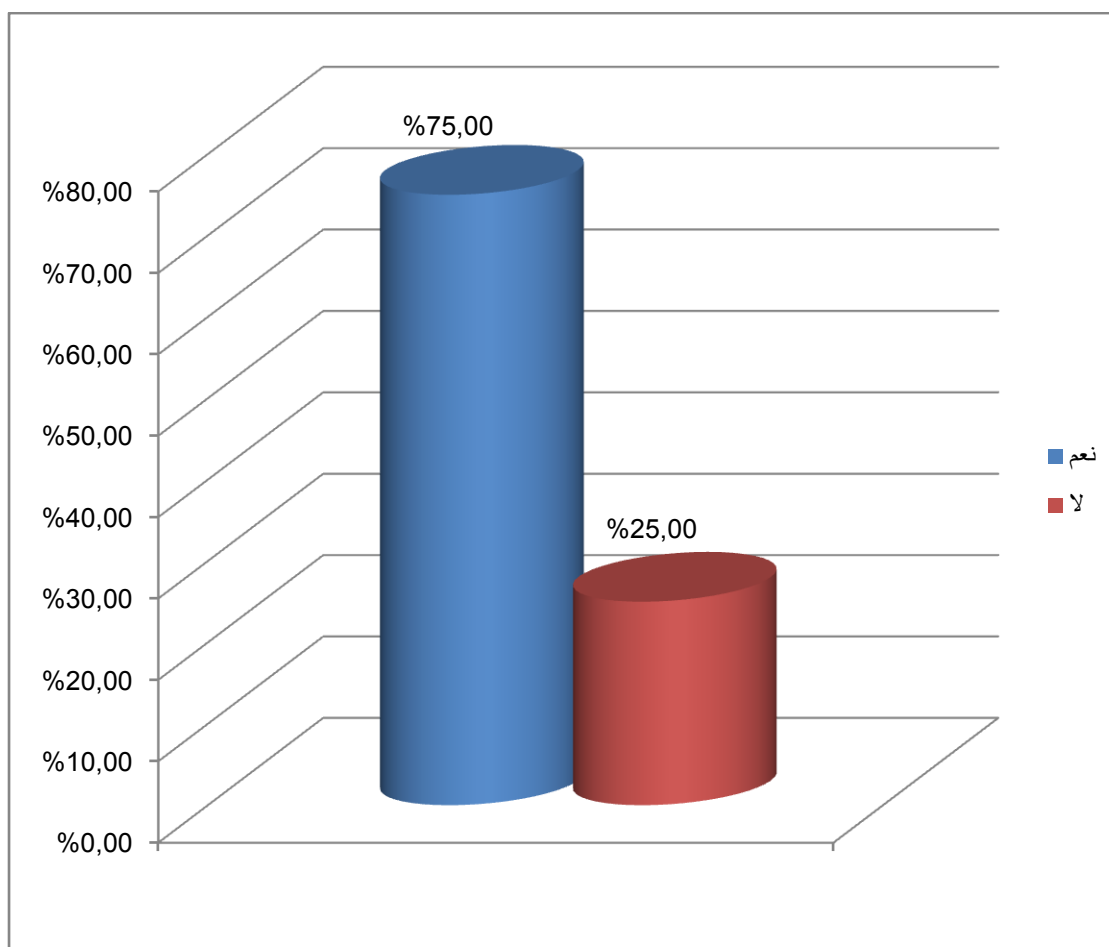
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س7	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (06) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدى

إستوعاب التلاميذ لأصدقاء الفوج بسرعة.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي يمثل إجابات المعلمين حول إستوعاب التلاميذ لأصدقاء الفوج بسرعة بـ 15 إجابة "نعم" بنسبة (75%) والذين أجابوا بـ "لا" كانت 05 إجابات بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (05).



مدرج تكراري رقم (06) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدى إستوعاب التلاميذ لأصدقاء الفوج بسرعة.

س6: هل يلتزم التلاميذ بقوانين اللعبة و يستوعبونها بسرعة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى التزام التلاميذ بقوانين اللعبة و إستيعابها بسرعة.

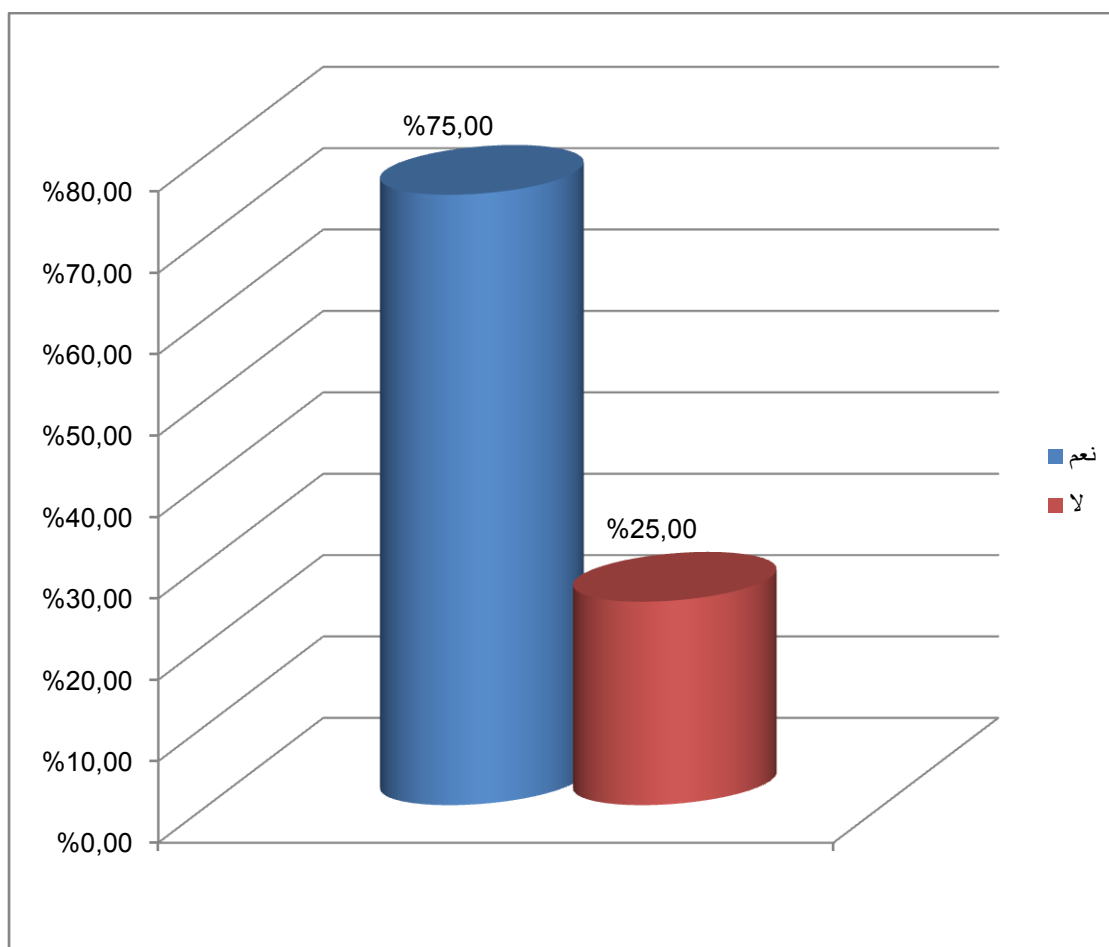
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س7	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (07) الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين بخصوص

مدى إلتزام التلاميذ بقوانين اللعبة و إستيعابها بسرعة.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل إجابات المعلمين في تبيان مدى إلتزام التلاميذ بقوانين اللعبة و إستيعابها بسرعة فكانت الإجابات ب"نعم" (15) إجابة بنسبة (75%) أما الإجابات ب"لا" فكانت (05) بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر ب (3.84) عند مستوى الدلالة ب (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (06).



مدرج تكراري رقم (07) الذي يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين

بخصوص مدى إلتزام التلاميذ بفوانين اللعبة و إستعابها بسرعة.

س7: هل جميع التلاميذ يتقنون المرور على لوح التوازن؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة جميع التلاميذ على المرور لوح التوازن.

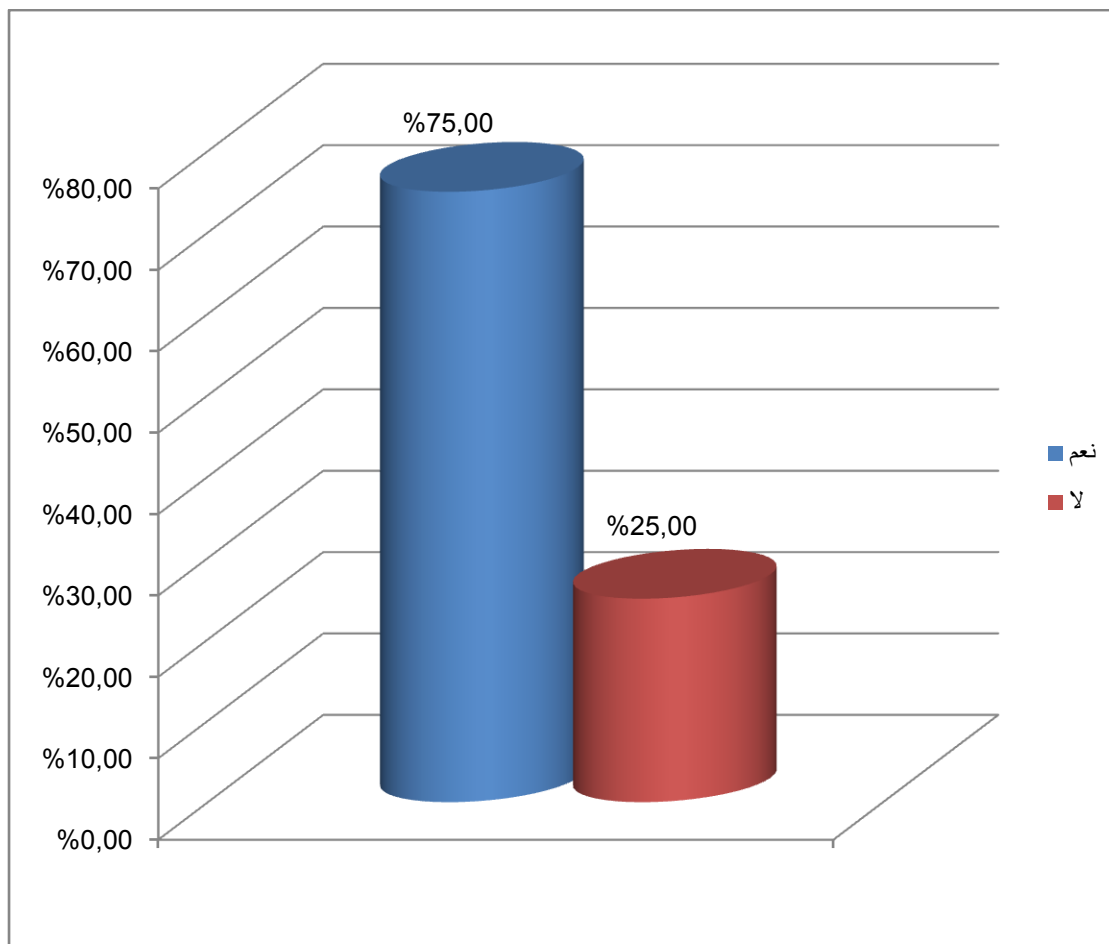
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س7	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (08) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج قدرة جميع التلاميذ المرور على لوح

التوازن .

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل إجابات كل المعلمين حول قدرة التلاميذ على المرور على لوح التوازن بنسبة (%75) و الغجابات ب " لا " كانت بنسبة (%25) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (07).



مدرج تكراري رقم (08) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج قدرة جميع التلاميذ المرور على لوح

التوازن .

س8: هل التلاميذ يحتفظون بالكرة أثناء الجري لوقت أطول؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة التلاميذ بالإحتفاظ بالكرة لوقت أطول.

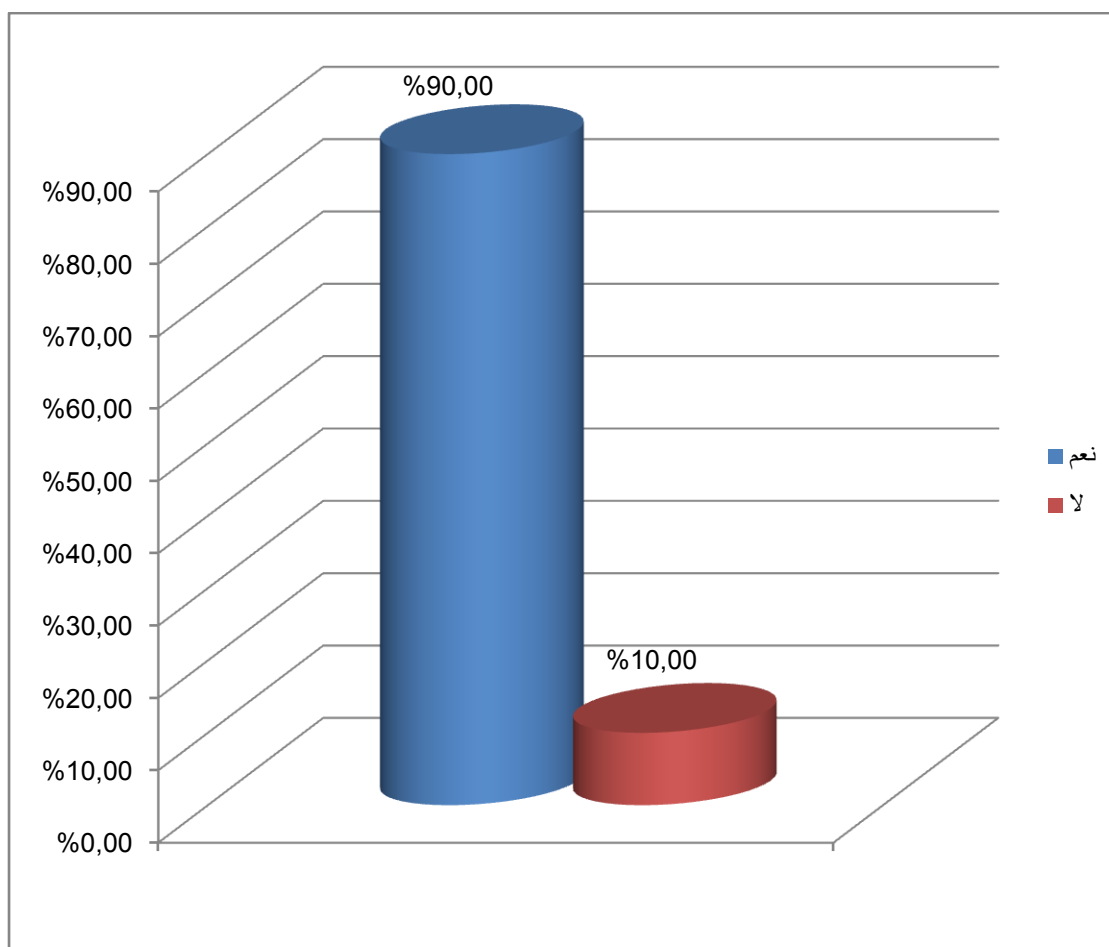
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س10	18	02	20	01	0.05	12.8	3.84	دال
النسبة المئوية	%90	%10	%100					

الجدول رقم (09) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدقيرة

التلاميذ الإحتفاظ بالكرة لوقت أطول.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل إجابات كل المعلمين حول قدرة التلاميذ بالإحتفاظ بالكرة لوقت أطول فكانت (18) إجابة بنعم بنسبة (90%) عكس الذين نفوا ذلك فكانت (02) إجابة بنسبة تقدر بـ (10%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (12.8) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (08).



مدرج تكراري رقم (09) يمثل التحليل الإحصائي لنتائج جميع إجابات المعلمين حول مدى قدرة التلاميذ الإحتفاظ بالكرة لوقت أطول.

س9: في نظرك هل يستطيع التلميذ المراوغة دون السقوط؟

الغرض من السؤال: مدى قدرة التلاميذ على الحفاظ على التوازن أثناء المراوغة دون السقوط.

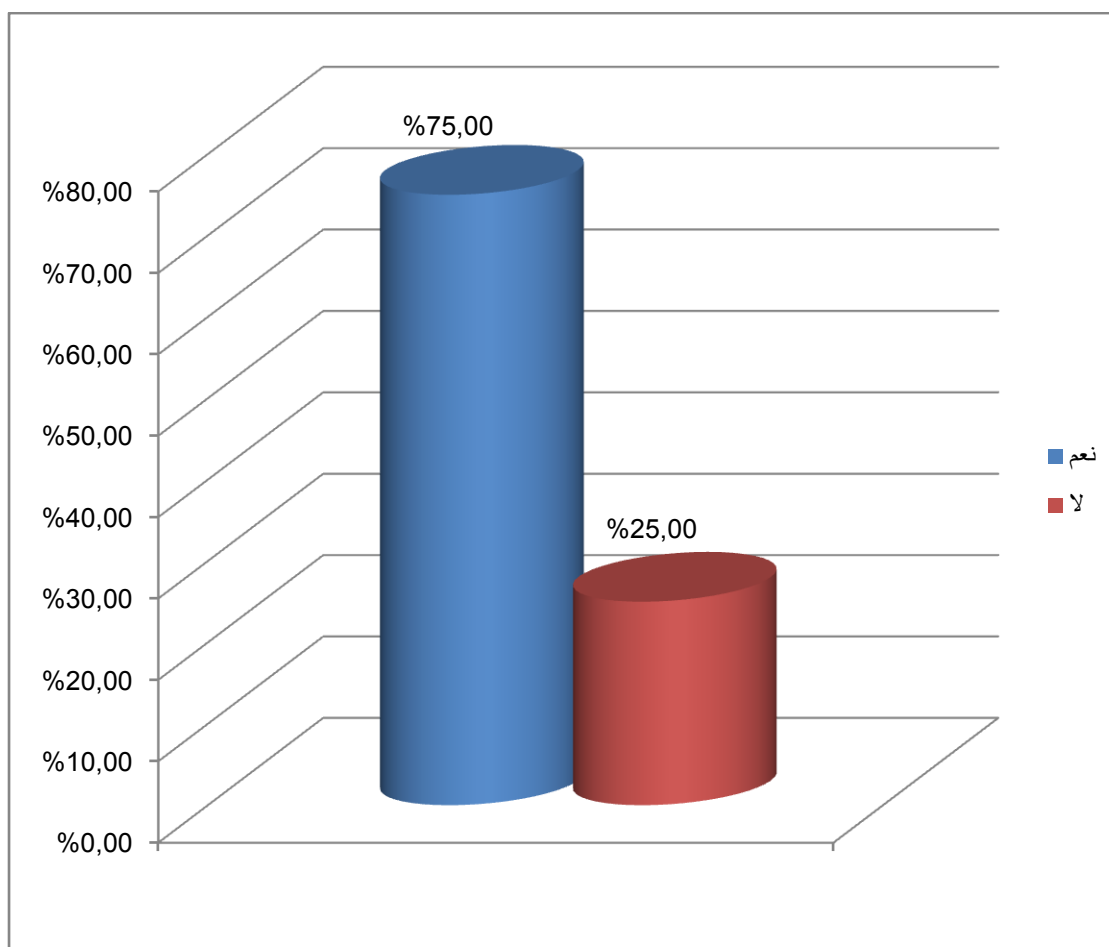
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س11	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (10) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج نظر المعلمين حول إستطاعة

التلاميذ على المراوغة دون السقوط.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (10) الذي يمثل إجابات كل المعلمين في مدى قدرة التلاميذ على الحفاظ على التوازن أثناء المراوغة دون السقوط بنسبة (75%) والذين أجابوا بالنفي فقدروا بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (09).



مدرج تكراري رقم (10) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج نظر المعلمين حول إستطاعة

التلاميذ على المراوغة دون السقوط.

س10: هل يستطيع التلاميذ الحفاظ على الجري في خط مستقيم؟

الغرض من السؤال: مدى حفاظ التلاميذ على التوازن و الجري في خط مستقيم.

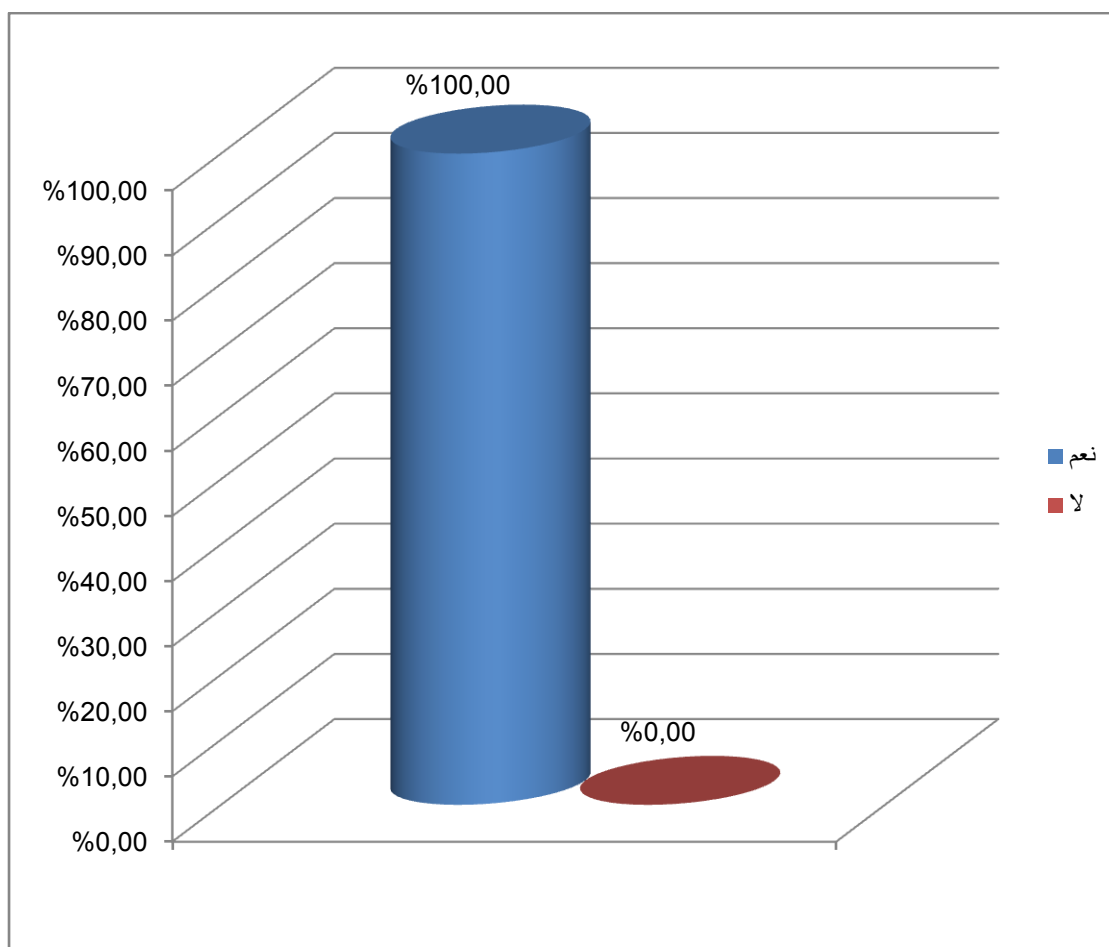
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س12	20	00	20	01	0.05	20	3.84	دال
النسبة المئوية	%100	%00	%100					

الجدول رقم (11) يمثل التحليل الإحصائي التالي لنتائج قدرة التلاميذ على الجري في خط

مستقيم.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (11) الذي يمثل إجابات كل المعلمين حول مدى حفاظ التلاميذ على التوازن و الجري في خط مستقيم بنسبة (100%) أما الذين أجابوا ب "لا" فقدرت النسبة ب (00%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب (20) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر ب (3.84) عند مستوى الدلالة ب (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (10).



مدرج تكراري رقم (11) يمثل التحليل الإحصائي التالي لنتائج قدرة التلاميذ على الجري في

خط مستقيم.

س11: هل يستطيع التلاميذ الوقوف على الرأس لمدة أطول؟

الغرض من السؤال: مدى قدرة التلاميذ على الوقوف على الرأس لمدة أطول.

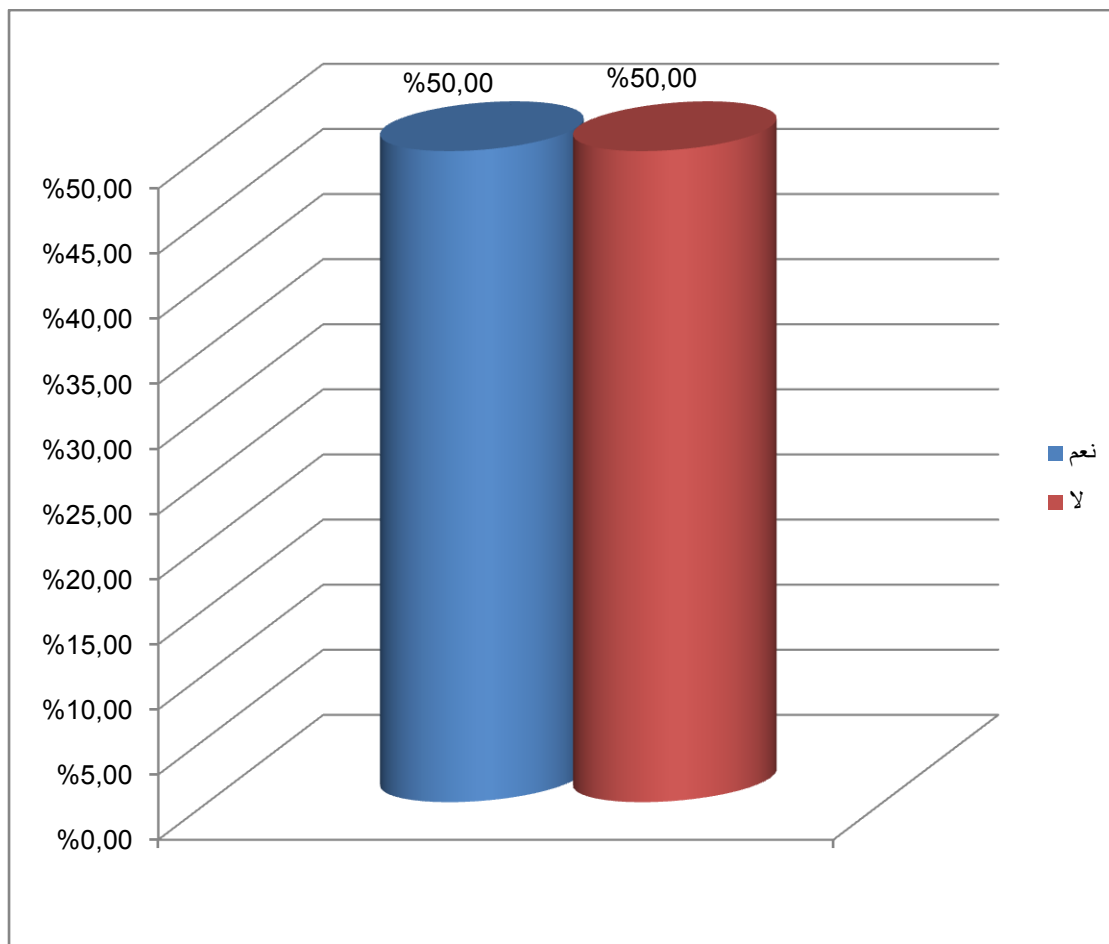
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س7	10	10	20	01	0.05	00	3.84	غيردال
النسبة المئوية	%50	%50	%100					

الجدول رقم (12) يمثل التحليل الإحصائي مدى إستطاعة التلاميذ الوقوف على الرأس لمدة

أطول.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (12) الذي يمثل إجابات كل المعلمين بمدى إستطاعة التلاميذ الوقوف على الرأس لمدة أطول نسبة (50%) والذين نفوا ذلك بنسبة (50%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (00) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د= 1 ، فكانت كا² المحسوبة أقل من الجدولية تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (11).



مدرج تكراري رقم (12) يمثل التحليل الإحصائي مدى إستطاعة التلاميذ الوقوف على الرأس

لمدة أطول.

س12: هل ترى أن التلميذ إستطاع الجري بمسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن

المسلك؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة حفاظ التلميذ على توازنه أثناء الجري في مسالك ملتوية دون

السقوط و الخروج عن المسلك.

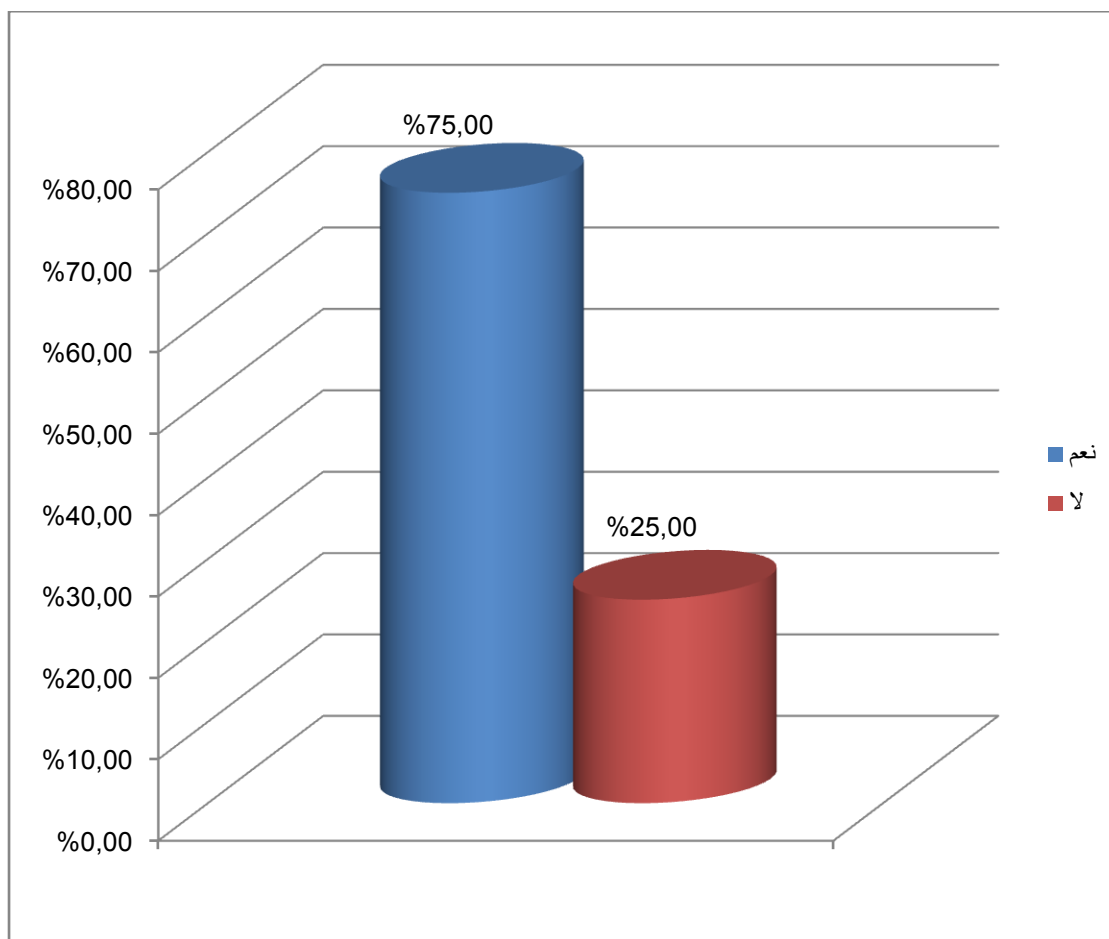
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س10	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (13) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلميذ على الجري في مسالك ملتوية

دون السقوط و الخروج عن المسلك.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل إجابات كل المعلمين الذين يرون قدرة حفاظ التلميذ على توازنه أثناء الجري في مسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك بنسبة (75%) بينما نفى البعض منهم قدرة حفاظ التلميذ على توازنه أثناء الجري في مسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم(12).



مدرج تكراري رقم (13) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلميذ على الجري في

مسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك.

س13: هل يستطيع التلميذ القيام بالدرجة المامية و الخلفية ثم الوقوف؟

الغرض من السؤال: معرفة مرونة جسم التلميذ من خلال الدرجة الامامية و الخلفية ثم

الوقوف.

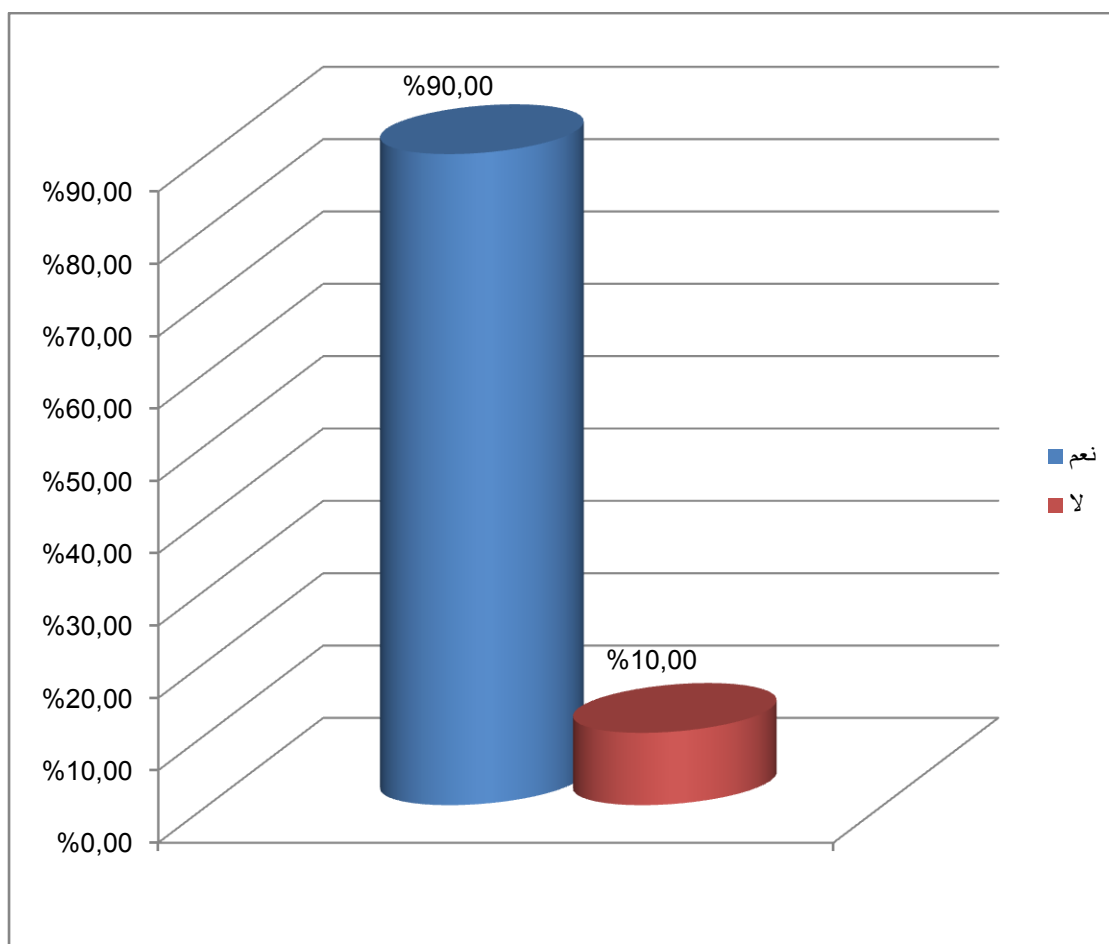
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س10	18	02	20	01	0.05	12.8	3.84	دال
النسبة المئوية	%90	%10	%100					

الجدول رقم (14) يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ القيام بالدرجة المامية و

الخلفية ثم الوقوف.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (14) الذي يمثل إجابات كل المعلمين على قدرة التلميذ القيام بالدرجة الامامية و الخلفية ثم الوقوف بنسبة (90%) والذين أجابوا ب "لا" فقدت نسبتهم ب (10%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة ب (12.8) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر ب (3.84) عند مستوى الدلالة ب (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم(13).



مدرج تكراري رقم (14) يمثل التحليل الإحصائي قدرة التلميذ القيام بالدرجة المامية و الخلفية ثم الوقوف.

س14: هل يستطيع التلميذ فتح القدمين للأمام و الخلف لأقصى حد ممكن؟

الغرض من السؤال: قدرة التلميذ على فتح القدمين للأمام و الخلف لأقصى حد ممكن.

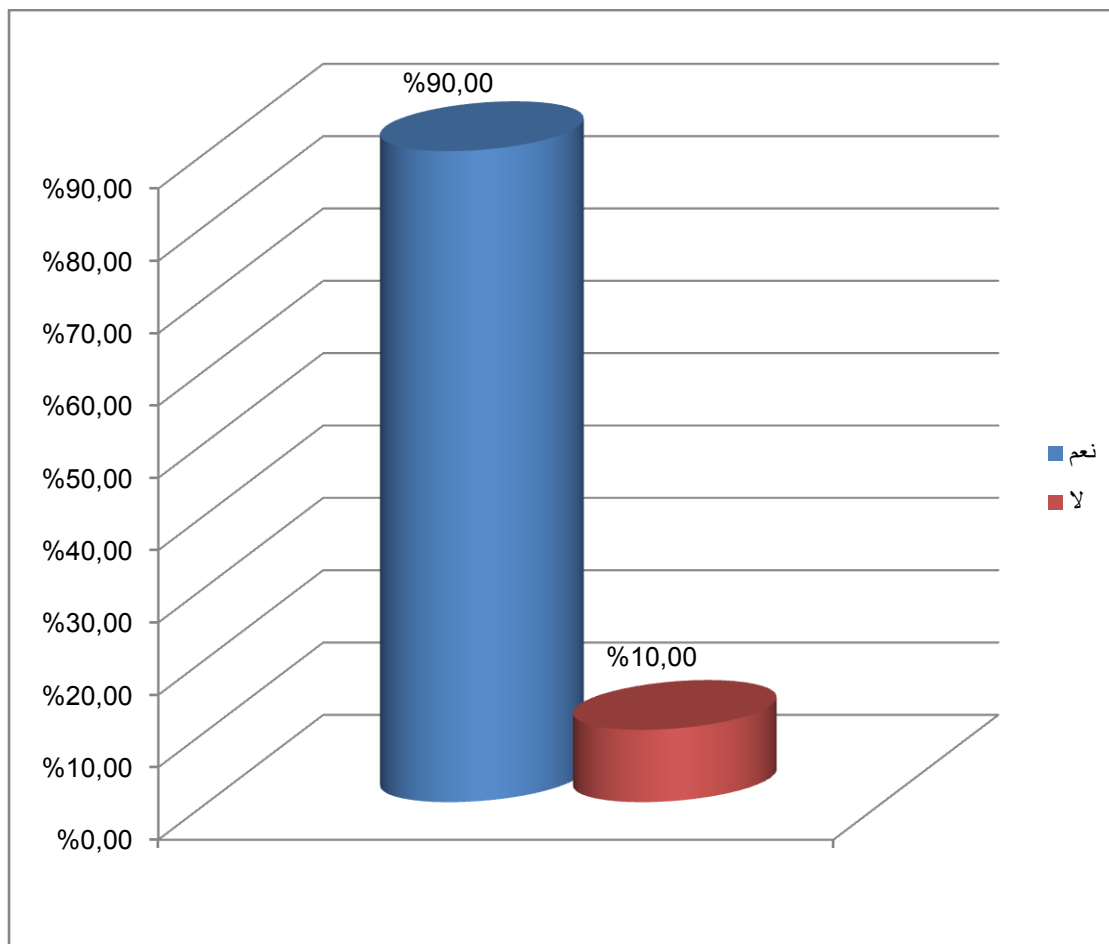
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س10	18	02	20	01	0.05	12.8	3.84	دال
النسبة النئوية	%90	%10	%100					

الجدول رقم (15) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلاميذ على فتح القدمين

للأمام و الخلف لأقصى حد ممكن.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (15) الذي يمثل إجابات كل المعلمين قدرة التلميذ على فتح القدمين للأمام و الخلف لأقصى حد ممكن بنسبة (90%) على غرار المجيبين بـ "لا" فقدرت نسبتهم بـ (10%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (12.8) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (14).



مدرج تكراري رقم (15) يمثل التحليل الإحصائي التالي نتائج قدرة التلاميذ على فتح القدمين

للامام و الخلف لاقصى حد ممكن.

س15: هل يتقن التلميذ لعبة الحبل؟

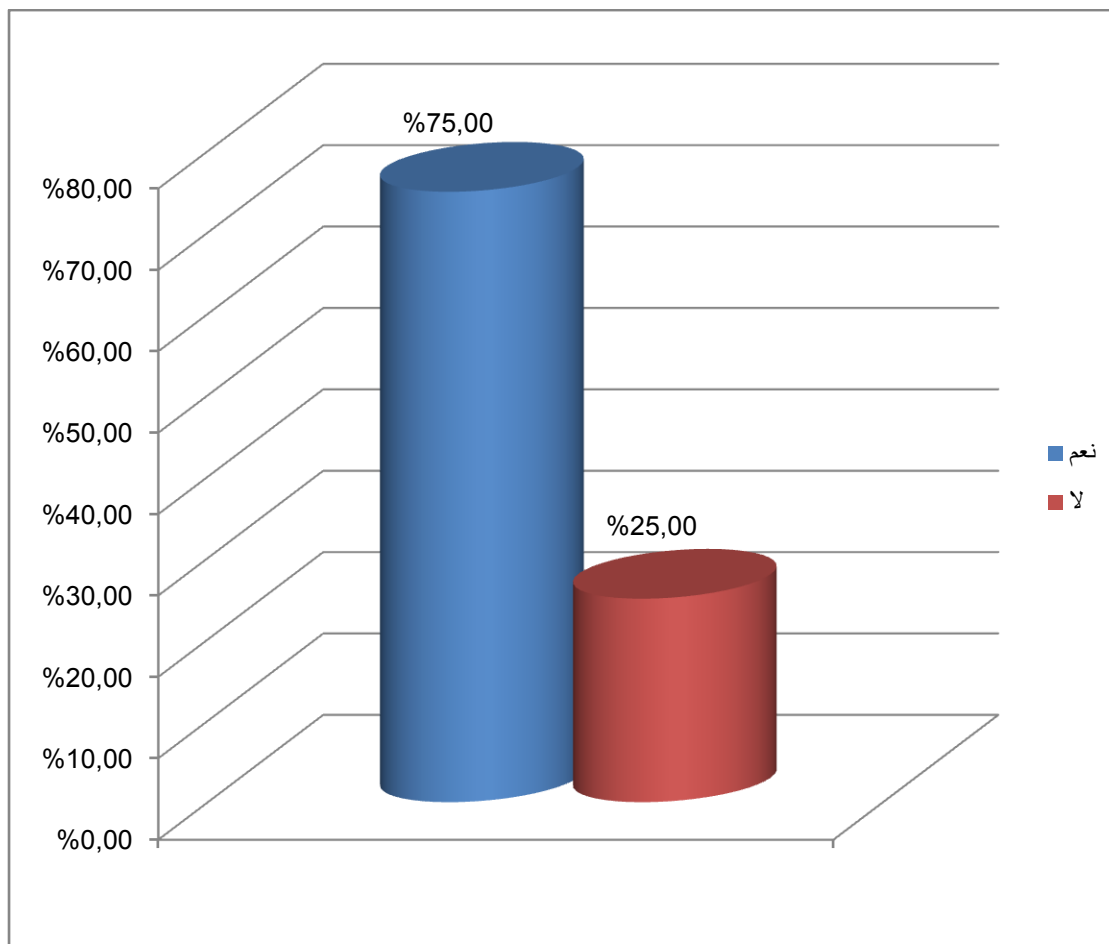
الغرض من السؤال: معرفة قدرة التلميذ على إتقان لعبة الحبل.

الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س11	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (16) يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلاميذ لعبة الحبل

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (16) الذي يمثل إجابات كل المعلمين على إتقان التلاميذ للعبة الحبل بنسبة (15%) عكس المجيبين بـ "لا" بنسبة (25%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (15).



مدرج تكراري رقم (16) يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلاميذ لعبة الحبل.

س16: هل يقدر التلميذ المرور تحت الطاولة مختلفة الإرتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة؟

الغرض من السؤال: قدرة التلميذ على المرور تحت طاو مختلفة الإرتفاع و في وضعيات

مختلفة.

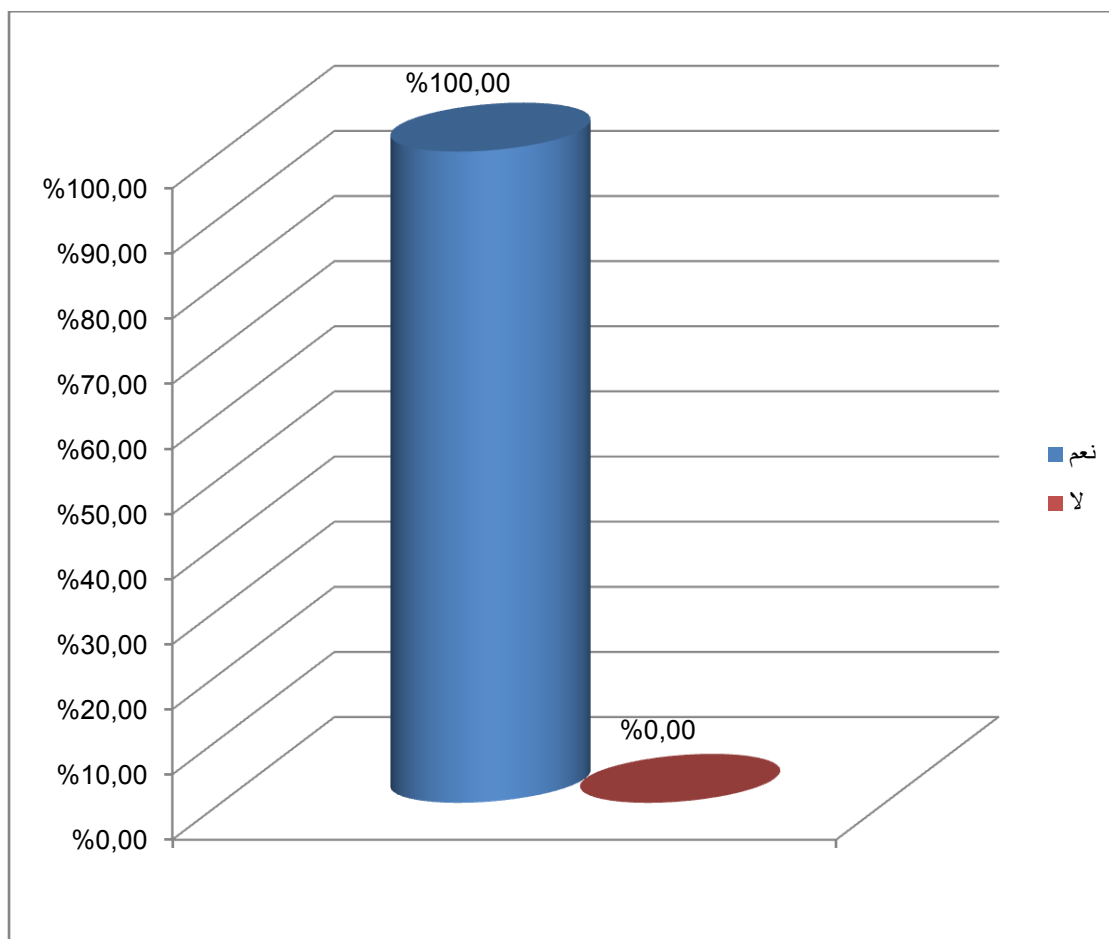
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س12	20	00	20	01	0.05	20	3.84	دال
النسبة المئوية	%100	%00	%100					

الجدول رقم (17) يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ المرور تحت الطاولة مختلفة

الإرتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (17) الذي يمثل إجابات كل المعلمين على قدرة التلميذ المرور تحت الطاولة مختلفة الإرتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة بنسبة (100%) أما الذين أجابوا بـ "لا" فقد قدرت نسبتهم بـ (00%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (20) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د=1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (16).



مدرج تكراري رقم (17) يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ المرور تحت الطاولة

مختلفة الإرتفاع و المرور تحتها في وضعيات مختلفة.

س17: هل يساعد هذا البرنامج التلميذ على غتقان ملامسة اليدين للرجلين في وضعية

الرجلين ممدتين واقفا وجالسا.

الغرض من السؤال: تأثير البرنامج على قدرة التلميذ لملامسة اليدين للرجلين ممدتين واقفا و

جالسا.

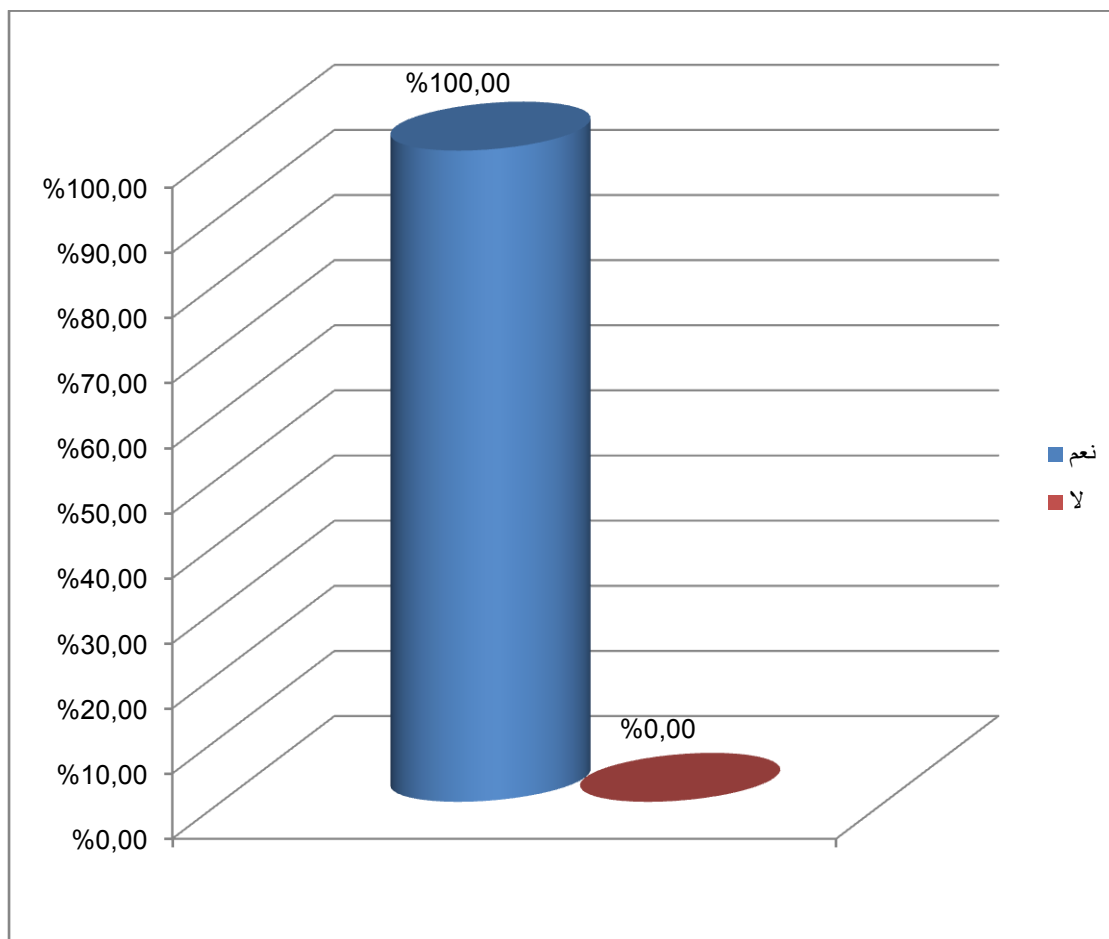
الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س13	20	00	20	01	0.05	20	3.84	دال
النسبة المئوية	%100	%00	%100					

الجدول رقم (18) يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ على ملامسة اليدين للرجلين

ممدتين واقفا و جالسا.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (18) الذي يمثل إجابات كل المعلمين وذلك البرنامج على قدرة التلميذ لملامسة اليدين للرجلين ممدتين واقفا و جالسا بنسبة (100%) أما الذين أجابوا العكس فقدرت نسبتهم بـ (00%) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (20) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم (17).



مدرج تكراري رقم (18) يمثل التحليل الإحصائي التالي قدرة التلميذ على ملامسة اليدين

للرجلين ممددتين واقفا و جالسا.

س18: هل يتقن التلميذ و ضعية الجسر صعودا ونزولا ؟

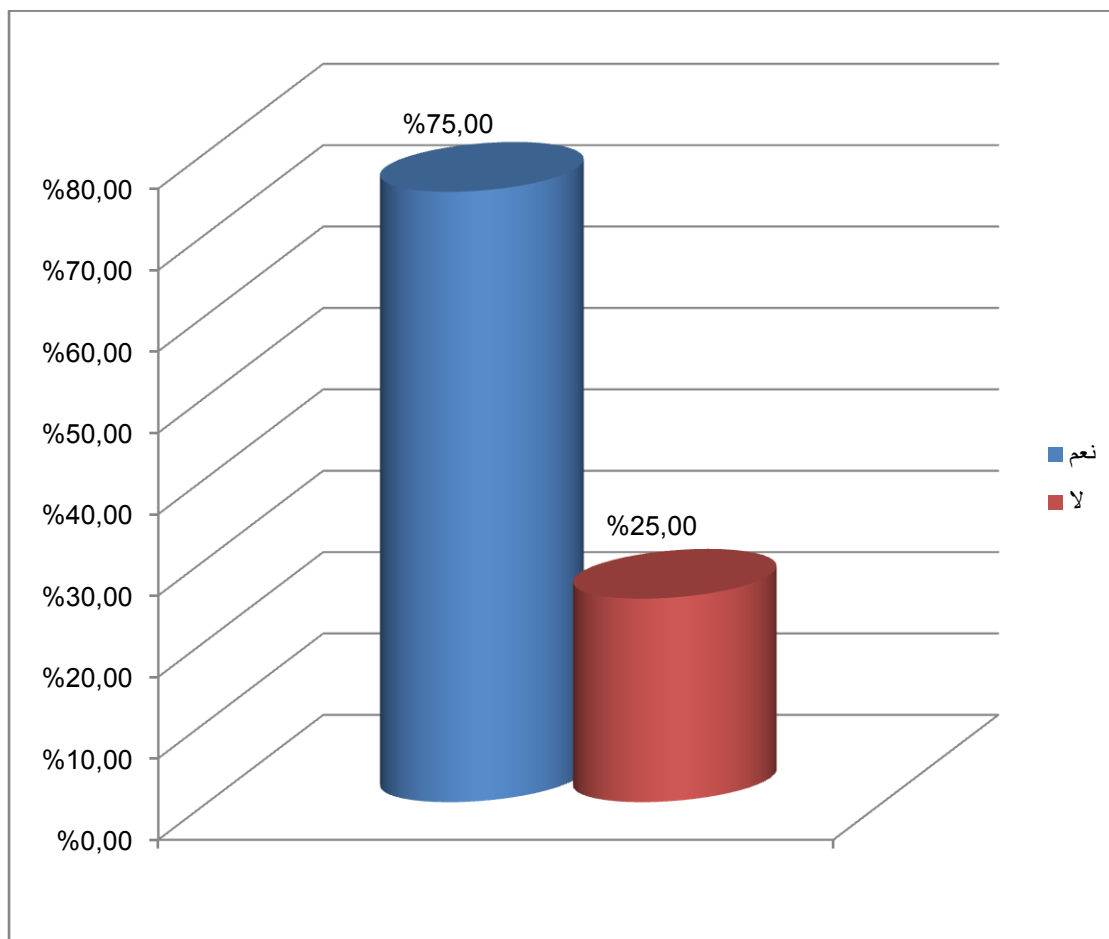
الغرض من السؤال: إتقان التلميذ لوضعية الجسر صعود و نزول.

الإجابات الأسئلة	نعم	لا	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	الدلالة
س4	15	05	20	01	0.05	05	3.84	دال
النسبة المئوية	%75	%25	%100					

الجدول رقم (19) يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلميذ لوضعية الجسر صعودا و نزولا.

التعليق على الجدول:

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الذي يمثل إجابات المعلمين الذين يرون إتقان التلميذ لوضعية الجسر صعودا و نزولا بنسبة (%75) أما الذين يرون العكس بنسبة (%25) وذلك بعد حساب قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ (05) وبمقارنتها بكا² الجدولية والتي تقدر بـ (3.84) عند مستوى الدلالة بـ (0.05) ودرجة الحرية د= 1 وهي قيمة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المعلمين على السؤال رقم(18).



مدرج تكراري رقم (19) يمثل التحليل الإحصائي التالي إتقان التلميذ لوضعية الجسر

صعودا ونزولا.

الفصل الثالث

مقابلة

النتائج بالفرضيات

1- مقابلة النتائج بالفرضيات:**1-1-الفرضية الأولى:**

-البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية سرعة رد الفعل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

*من خلال النتائج المحصل عليها من خلال الجداول رقم (02-03-04-05-06-07)

تحققت الفرضية والتي مفادها أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية سرعة رد الفعل لدى

تلاميذ المرحلة الابتدائية

1-2.الفرضية الثانية:

البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية صفة التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

*من خلال ما أظهرته النتائج المحصل عليها من الجداول رقم (08-09-10-11-13)

تحققت الفرضية فإن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية صفة التوازن لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية. أما في الجدول رقم 12 فكانت كا 2 المحسوبة أقل من كا 2 الجدولية و منه تم رفض

الفرضية لكن هناك 05 جداول تحققت فيهم الفرضية و منه فإن الفرضية الثانية تحققت.

1-3الفرضية الثالثة:

البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

*أكدت النتائج المحصل من الجداول رقم(14-15-16-17-18-19) صدق هذه الفرضية

2- الاستنتاج العام:

من خلال الاستمارة لبعض المعلمين مدرسة الابتدائية حسني بن ميرة -جمعة أولاد الشيخ
خلال الإجابات ما يلي:

-إن المعلمين غير متخصصون بالكامل في القيام بحصص التربية البدنية و الرياضية وهذا
راجع إلى عدم التأهيل الناتج عن عدم تكوينهم في هذا المجال.

-يقوم المعلمون بالحفاظ على حصة الطفل و التغيير في سلوكه عن طريق الحصص التي
يؤدونها رغم عدم تخصصهم في هذا المجال.

-تسقط حصة التربية البدنية والرياضية في حال ضيق الحصص البيداغوجية الأخرى أو
تأخير برامجها و بالتالي سقوط حق الطفل المشروع في اللعب.

-المعلمون يضعون التربية البدنية والرياضية في آخر المواد من حيث الأهمية.

-يطالع أغلب المعلمين البرامج المقدمة من طرف الوزارة ولا يتقيدون به وهذا راجع إلى عدم
توافقه مع الوسائل المتوفرة من نقص للأجهزة وساحات اللعب وغرفة تبديل الملابس وكذلك عدم توفر
الملابس في حد ذاتها. هذا من جهة و كذلك لأن بعض المفردات الموضوعة في البرنامج لا يفهمها
إلا المتخصصون في التربية البدنية والرياضية.

يقوم المعلمون بتحضير المذكرات ليس لجعلها خطأً لسير الدروس بل إنهم يحضرونها
لأمور إدارية فقط.

لا يقوم المعلمون بحصص التربية البدنية والرياضية إلا بانتهاء بقية الدروس الأخرى ولا
يضعون خطأً لدروسهم إطلاقاً.

لا يرتدي المعلمون والمعلمات البدلات الرياضية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية
وبالتالي عدم قيامهم ببعض التمارين التي تحتاج إلى وضعيات صعبة.

- إن الإدارة تنتظر نظرة سلبية إلى التربية البدنية والرياضية باعتبارها حصة تستهلك موارد مادية كبيرة في اعتقادهم.

- ألح جل المعلمون على ضرورة إدخال معلم متخصص في التربية البدنية والرياضية إن أمكن، وإعادة الرسكلة للمعلمين في هذا المجال وجعله مرافقاً في كل التطورات وزيادة التفاصيل في الكتاب المدرسي.

3- خاتمة واقتراحات:

تلقى درس التربية البدنية والرياضية في بلادنا عدة صعوبات تحول دون تطبيقه تطبيقاً فعلياً وصحيحاً في كل الأطوار التعليمية وهذا راجع إلى عدة عوامل تتلخص في أنها مادية واجتماعية أو عوامل بيداغوجية بحتة وتختلف هذه العوامل في التعقيد نحو طور معين من الأطوار الثلاث وعند حديثنا على درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية، تتشكل أمامنا صعوبات وتعييدات ذات خصوصيات مرتبطة من جهة وخصوصيات المرحلة بالنسبة للتلميذ بما في ذلك من نمو بدني ونفسي واجتماعي ومن جهة أخرى خصوصيات القائمين على هذا الطور من المعلمين والمدراء والمفتشين، فبحثنا هذا جاء ليلخص هذه الصعوبات والتعييدات من ناحية المعلم، فمعرفة واقع تدريس المعلم في المدرسة الابتدائية لمادة التربية البدنية والرياضية يجعلنا نضع الخطوط تحت السياسات العامة في هذا المجال ولحل هذه المشاكل تم الاستعانة بعدة وسائل الإلمام الشامل بالموضوع.

فتم الاعتماد على محتويات نظرية مختلفة ومصادر عربية وأجنبية من أجل تزويد المكتبة الجزائرية بعصارة متجانسة من المعلومات الخاصة بعملية التدريس والتعليم في التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى هذا نزلت إلى الميدان واقتربت من المعلمين والمدراء ولاحظت الحصص التي كانت تقام خلال تواجد ي وخرجت بعدة مفاهيم تخص المشكلة المطروحة ساعدن يفي صياغة استمارة استبائية وقمنا بتوزيعها وجمعها وتحليلها، كل هذه العملية جاءت بعد تخطي عدة عقبات ومشاكل حالت بييري وبين الوصول إلى الأهداف.

وفي الأخير أوفي ببعض الاقتراحات التي نراها مناسبة، فمن خلال دراستنا لبرنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية أ استطع القول بأن درس التربية البدنية والرياضية يعيش في وضعية متدهورة لهذا يجب إعطائه صورة أخرى بشكل أحسن

لغرض إخراجها من جملة المشاكل التي يتخبط فيها والرفع من مكانته ، ولا يتحقق ذلك إلا بتوفير ما يلي:

- على الدولة الجزائرية زيادة الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية في المراحل الأولى من حياة الإنسان ليساهم في تطوير القدرات الحركية والبدنية للطفل.
- إنه من الواجب توفير العتاد للقيام بحصص التربية البدنية والرياضية المقررة بالإضافة إلى ضرورة مراعاة البرنامج للوسائل التي قد تتوفر لدى المعلم.
- ضرورة إعداد مدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية فلا يعقل أن ندخل العالم من بابه الواسع اليوم ونحن لا نوظف المتخصصين لتطبيق البرنامج.
- ضرورة توفير مفتشين متخصصين للتربية البدنية والرياضية وإقامة علاقات مع أولياء التلاميذ من أجل إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية وكذلك إقامة التريصات والدورات التكوينية للمعلمين.
- جعل مادة التربية البدنية والرياضية مادة منقطة في السنوات الأخيرة للتعليم الابتدائية من التعليم الابتدائي.
- زيادة عدد الحصص لدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية وهذا لإشباع الطفل للحاجيات النفسية والاجتماعية.
- زيادة البحوث العلمية في هذا الجزء من العمر البيداغوجي والاعتماد على البحوث المحلية كونها تراعي بعض الخصوصيات البدنية والاجتماعية والنفسية المتواجدة في بيئتنا دون إهمال التجارب الناجحة الموجودة في باقي الدول.
- جعل نسبة من بحوث الطلبة التي تجرى في معاهد التربية البدنية والرياضية تخدم هذا الجانب مع إدخال مقاييس تدرس الموضوع باختصاص أدق.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر باللغة العربية:

- 1 القرآن الكريم
- 2 وزارة التربية للجمهورية العراقية: منهج الدراسة الإعدادية، ط2، بغداد، 1974
- 3 تاهد محمود سعد- د- نيللي رمزي فهيم - طرق التدريس في التربية الرياضية- 1992 مركز الكتاب للنشر- القاهرة -.
- 4 حسن شتلوت وحسن معوض - تنظيم الإدارة في التربية البدنية والرياضية - 1990 - دار الكتاب الحديث القاهرة -.
- 5 أمين أنور الخولي وآخرون - التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية الرياضية - 1994 دار الفكر العربي - القاهرة -.
- 6 حرشايي يوسف- دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع - 1995 - مذكرة ماجستير لأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم -.
- 7 بسطويسي أحمد بسطويسي وعباد أحمد صالح السمرائي - طرق التدريس في مجال التربية البدنية - جامعة بغداد - 1984 - ص 87.
- 8 محمد عوض بسيوني وياسين الشاطئ - نظريات وطرق التربية الرياضية - ديوان المطبوعات الجامعية - 1992 - ص 96.
- 9 عبد علي مصيف - الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية - 1971 - كلية التربية - بغداد-.
- 10 - محسن محمد حمص - المرشد في التربية الرياضية- القاهرة.
- 11 - أمين أنور الخولي وآخرون - التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية - 1994 - دار الفكر العربي - القاهرة -.

- 12 - حرشاي يوسف- دور التربية البدنية والرياضية: التربية الرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع - 1995 - مذك عفاف عبد الكريم - طرق التدريس في التربية البدنية - 1997 - منشآت المعارف الإسكندرية -
- 13 - عبد الحميد شرف - البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق - 1995- مركز الكتاب للنشر - مصر-.
- 14 - حسن شتلوت وحسن معوض - التنظيم والإدارة في التربية الرياضية - دار الكتاب الحديث- القاهرة-.
- 15 - قاسم المنراوي وآخرون - دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية - ج1 - جامعة بغداد
- 16 - أكرم زكي خطايبية - المنهاج المعاصر في التربية الرياضية - 1997 - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة -.
- 17 - عصام عبد الخالق 2003 التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، ط9، الإسكندرية.
- 18 - أشرف محمد بسيم (2000): برنامج مقترح لاكتساب التوافق الحركي الخاصة بسباحة الدولفين واثره على مستوى الأداء المهاري، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 19 - وسام عادل السيد (1999): برنامج مقترح لإكتساب التوافق العضلي العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،
- 20 - مسعد علي محمود، محروس قنديل(2005): التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي، دار الكتاب القومي
- 21 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م): التدريب الرياضي و الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة،

- 22 - جيهان عبد المنعم عيسوي (1999 م): تأثير إستخدام الكرة لإكتساب التوافق العضلي العصبي على النشاط الكهربائي العضلي ببعض عضلات الطرف العلوي لناشئات الجمباز الإيقاعي، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،
- 23 - عماد الدين عباس (2005م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 24 - ابراهيم سلامة (2000م): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، جامعة الفتاح، طرابلس، ليبيا.
- 25 - محمد صبحي حسنين (2001م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4 دار الفكر العربي، القاهرة، ص2009.
- 26 - محمد نصر الدين رضوان (1977): دراسة عاملية للقدرات الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 27 - حسين احمد حجاج (1979م): تاثير لعبة السلاح على تنمية بعض عناصر التوافق العضلي للاعب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
- 28- يوسف الشيخ (1970م): الميكانيكا الحيوية، دار المعارف بمصر.
- 29- حامد الفقي (1975م): دراسة سيكولوجية النمو، عالم الكتب، القاهرة، .
- 30- ملكة أحمد الرفاعي (1986م): الاهمية النسبية لبعض قدرات التوافق الحركي لمستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية بنات بالإسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 31- تراحي عبد الرحمان (1980م): القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات الحركية والموسيقية على التنبؤ بالنجاح في مادة التعبير الحركي، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 32- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995،
- 33- إلين وديع فرج: التنس (تعليم، تدريب، تقييم، تحكيم)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية 2007
- 34- احمد فؤاد الشاذلي: الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان، منشأة المعارف، الإسكندرية 2008، .

- 35- بهاء الدين سلامة: "بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36- يوسف لازم كماش: صالح بشير بو خياط، خياط، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، ط12011 دار الوفاء، الاسكندرية،
- 37- محمد ابراهيم شحاتة: "تدريب الجهاز العصبي الذاتي: المكتبة المصرية، ط1، 208.
- 38- اقبال رسمي محمد: محمد امحمد سويدان، ط12006، دار الفجر، القاهرة،
- 39- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خياط: علم وظائف الاعضاء في المجال الرياضي، دار الوفاء الاسكندرية، 2011
- 40- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ابراهيم شعلان: "فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، 1994،
- 41- محمود عبد الفتاح عنان: بسيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
- 42- مهند حسين البشتاوي، أحمد محمود اسماعيل: ط2006، دار وائل للنشر، الاردن،
- 43- د مهند حسين البشتاوي، أ احمد محمود اسماعيل: ط6، 2001، دار وائل للنشر، الاردن
- 44- الدكتور احمد فؤاد الشبلي: أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي، منشورات ذات السلاسل، الكويت 2001..
- 45- د. محمد عبدالرزاق شفق " : إدارة الصف المدرسي " ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 ،
- 46- د. عبد الرحمان الوافي، د.زيان السعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر، 2004،
- 47- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، ط5، عالم الكتاب، القاهرة،
- 48- عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، د.م.ج، الجزائر، 1992،

49- ليلي يوسف ك"سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية"، مكتبة الاجلو مصرية، القاهرة،

50- وجيهه محجوب جاسم - طرق البحث العلمي ومناهجه - مطبعة الموصل - 1985

51- عمر مكي - محاضرات في علم النفس التربوي - المدرسة العليا لأساتذة التربية
البدنية والرياضية - مستغانم

52- نبيل عبد المعادي - القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الوصفي
- دار وائل للنشر - ط1 - 1999

المراجع باللغة الأجنبية:

1- Munro , .A.D (1963) : Pure and Appiled Gymnastics.Edward
Harrald.london.P185.

2-Masker Frunk and other (1968) : A Guide to Gymnastics, the
Macmillan Company, New York. Collier Macmillan,London

3-Encyclopedia of sports science and medicine (1971) : the
Macmillan Company, New York..

4-Barrow, H.M and McGee, R.(1973) : A practical Approach to
measurement 2 In Physical Education 3rd ed lea &febiger
philadelphia.p125.

5-Fait,H,F.(1972) : Special Physical Education 3rd es W.B. Saunders
Company, london..

6-Espenshade,A(1971) :Devolvment of Mater CO-Ordination in
Boys and Girls « AAHPER » publication.
<http://lamya.yoo7.com/t171-topic>

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجليلي بونعامة - خميس مليانة -

استمارة موجهة إلى ملمي المدرسة الابتدائية

في إطار بحثنا العلمي والميداني وبغية الأخذ بأرائكم القيمة حول موضوعنا المدرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.

نرجو من سيادتكم الموقرة الإجابة بكل صراحة وموضوعية على أسئلتنا التي من خلالها أردنا أن نتوصل إلى حلول جذرية ومنطقية للرقى بالتربية البدنية في المدارس الابتدائية والوقوف إلى ما وصلت إليه التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا خصوصاً في هذه المرحلة العمرية المهمة.

تقبلوا فامق التقدير والاحترام.

إشراف الدكتور:

إعداد الطالبان :

عبد القادر خداوي رشيد بوكراتم بلقاسم
معزوزي محمد

المحور الأول

1 - الاسم واللقب :

2- الجنس :

3- سنوات الخبرة :

4- المستوى الدراسي :

-

المحور الثاني:

- 1 - هل تلاحظ أن التلاميذ ينتظمون في مجموعات مختلفة بسرعة؟ نعم لا
- 2 - هل يفهم التلاميذ التمارين الرياضية المعطاة لهم بسرعة؟ نعم لا
- 3 - هل يتوزع التلاميذ بسرعة في مجموعات عند سماع الصفارة؟ نعم لا
- 4 - هل يفرق التلاميذ بين الألوان الصديقة و الخصم بسرعة؟ نعم لا
- 5 - هل يستوعب التلاميذ أصدقاء الفوج؟ نعم لا
- 6 - هل يلتزم التلاميذ بقوانين اللعبة و يتوعبونها بسرعة؟ نعم لا
- 7 - هل يتقن التلاميذ المرور على لوح التوازن؟ نعم لا
- 8 - هل يستطيع التلاميذ الغحتفاظ بالكرة أثناء الجري لوقت أطول؟ نعم لا
- 9 - هل يستطيع التلاميذ المراوغة دون السقوط؟ نعم لا
- 10 - هل يستطيع التلاميذ الحفاظ على الجري في خط مستقيم؟ نعم لا
- 11 - هل يستطيع التلاميذ القيام بعملية الوقوف على الراس لمدة اطول؟ نعم لا

12 - هل يتقن التلاميذ الجري بمسالك ملتوية دون السقوط و الخروج عن المسلك؟

نعم لا

13 - هل يستطيع التلاميذ القيام بحركات الدرجة الامامية ثم الخلفية ثم الوقوف؟

نعم لا

14 - هل يستطيع التلاميذ فتح القدمين للامام و الخلف لاقصى حد ممكن؟ نعم لا

15 - هل يتقن التلاميذ لعبة الحبل؟ نعم لا

16 - هل يستطيع التلاميذ المرور تحت طاولة مختلفة الإرتفاع و المرور تحتها في وضعيات

مختلفة؟ نعم لا

17 - هل أثر هذا البرنامج على التلميذ و إتقانه حركات ملامسة اليدين للرجلين في وضعية

الرجلين ممدودتين واقفا و جالسا؟ نعم لا

18 - هل أثر هذا البرنامج على إتقان التلاميذ وضعية الجسر صعودا و نزولا؟ نعم