



جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

أهمية حصّة التربية البدنية والرياضية في التعلّم الحركي في كرة اليد
لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة

دراسة متمحورة حول ثانويات ولاية عين الدفلى

- إشراف الأستاذ:

* ناصري جمال

- إعداد الطالبين:

* عاشور علي

* قوجيل محمد

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

الحمد لله الذي تتم به الصالحات والصلاة والسلام على رسول الله.
بعد أن أخفض جناحي تواضعا لهما وتسكن نبضات قلبي فرحا برؤية السعادة على محياهما أهدي عزي
وهامتي وكل شهامتي إلى ربان السفينة الصامدة في وجه تقلبات الزمن وتغير الأحوال وهبوب الرياح
والعواصف إلى من جاد بنفسه وعمره وكل وقته لأنعم وأتعلم وما زادني فخرا أنني تحت رايته جنديا وأنا له
إبنا فشكراأبي.

ثم أنحني لأقبل التراب تحت أقدامها وأروي عطشي بعذوبة دموع فرحتها لأزف لها عروس نجاحي لأنها من
صنع يديها لعلي أفوز برضاها بعدما سرق عبئي جمالها وتناثرت أوراقها ومازلت رغم ذلك أشم عطرها يا
من أموت ولا أرى دموعها...أمي

شكر موصول إلى كل عائلتي خاصة إخوتي الذين ساعدوني كثيرا وكل من يحمل لقب **عاشور**

إلى كل الأصدقاء الذين يعرفونني من قريب أو من بعيد وعلى رأسهم الزميل قوجيل محمد الذي بذل الكثير
من اجل كتابة هذه المذكرة إلى العديد من الزملاء الذين شربت معهم ينبوع الصداقة وأحسنوا إلي فوجب
ذكر أسمائهم:

الأستاذ بلغالم بلال، حمزة، محمد، فرج خالد، وعلى رأسهم بوبزول بلال الملقب ياسين.

شكرا

طحي

العنوان	الصفحة
شكر.....	/.....
إهداء.....	/.....
الفهرس.....	/.....
قائمة الجداول والأشكال.....	/.....
مقدمة	أ.....
الفصل التمهيدي.....	ب
1- الإشكالية.....	ت
2- الفرضيات.....	ث
3- أهمية البحث.....	ث
4- أهداف البحث.....	ث
5- أسباب إختيار البحث.....	ث
6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.....	ج
6-1- التربية.....	ج.....
6-2- التربية البدنية	ج.....
6-3- حصة التربية البدنية والرياضية.....	ج
6-4- التعلم.....	ح.....
6-5- الحركة.....	ح.....
6-6- المهارة.....	ح.....
6-7- المراهقة.....	خ.....
6-8- كرة اليد.....	خ.....

7-الدراسات السابقة.....خ

8- صعوبات البحث.....ذ

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد.....14

1- تعريف التربية العامة.....15

2- أهداف التربية العامة.....15

2-1- أهداف التربية العقلية.....15

2-2- أهداف التربية الجسمية.....15

2-3- أهداف التربية الوجدانية.....15

2-4- أهداف التربية الإجتماعية.....16

3- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....16

3-1-المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية.....16

3-2- المفهوم الإجرائي.....16

4- أهداف التربية البدنية والرياضية.....17

4-1- الأهداف العامة.....17

4-1-1- هدف التنمية البدنية.....17

4-1-2- هدف التنمية الحركية.....17

4-1-3- هدف الترويح وأنشطة الفراغ.....17

4-1-4- هدف التنمية النفسية والإجتماعية.....18

4-2- الأهداف الخاصة.....18

- 18.....1-2-4 الجانب البدني والصحي
- 18.....2-2-4 الجانب المعرفي
- 19.....3-2-4 الجانب التربوي الإجتماعي
- 19.....4-2-4 الجانب الحسي الحركي
- 19.....5- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 20.....6- حصة التربية البدنية والرياضية
- 20.....1-6- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
- 20.....2-6- خطة حصة التربية البدنية والرياضية
- 21.....3-6- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية
- 21.....1-3-6 المقدمة والأعمال الإدارية
- 22.....2-3-6 الإعداد البدني
- 22.....3-3-6 النشاط التعليمي
- 22.....4-3-6 الجزء الختامي
- 22.....4-6- صفات حصة التربية البدنية والرياضة
- 23.....5-6- واجبات حصة التربية البدنية والرياضية
- 23.....6-6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
- 23.....7-6- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
- 24.....1-7-6 تنمية الصفات البدنية
- 24.....2-7-6 تنمية المهارات الحركية
- 25.....3-7-6 النمو العقلي

25.....	6-8- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية.....
25.....	6-9- بناء حصة التربية البدنية والرياضية.....
27.....	6-10- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.....
27.....	6-11- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية.....
27.....	7- مدرس التربية البدنية والرياضية.....
28.....	7-1- خصائص ومواصفات المدرس الناجح.....
30.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: التعلم الحركي

32.....	تمهيد.....
33.....	1- تعريف التعلم.....
33.....	2- نظريات التعلم.....
33.....	3- تعريف الحركة.....
34.....	4- أقسام الحركة.....
34.....	4-1- الحركة المنتظمة.....
34.....	4-2- الحركة الغير منتظمة.....
34.....	5- تعريف التعلم الحركي.....
35.....	6- شروط التعلم الحركي.....
35.....	6-1- الدوافع.....
35.....	6-2- النضج.....
35.....	6-3- الاستعداد.....
36.....	7- مبادئ التعلم الحركي.....

36.....	7-1- التطور
36.....	7-2- الاستعداد
36.....	7-3- الدوافع
37.....	7-4- وضوح الهدف
37.....	8- خصائص التعلم الحركي
37.....	8-1- الاتصال الإدراكي الحركي
37.....	8-2- تسلسل الإستجابة
37.....	8-3- تنظيم الإستجابات
37.....	8-4- التغذية الرجعية
38.....	9- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
38.....	9-1- مفهوم المهارة
38.....	9-2- مفهوم المهارات الحركية الرياضية
38.....	10- خصائص المهارة الحركية الرياضية
38.....	10-1- المهارة تعلم
38.....	10-2- المهارة لها نتيجة نهائية
38.....	11- طرق تعلم المهارة الحركية
38.....	11-1- تقديم المهارة الحركية
39.....	11-1-1- جذب إنتباه التلاميذ
39.....	11-1-2- تنظيم التلاميذ بصورة تمكنهم من الرؤية والسمع
39.....	11-1-3- تسمية المهارة وتعليل أسباب تعلمها
40.....	11-2- تعلم المهارة الحركية ككل

40.....	11-3- تعلم المهارة الحركية كأجزاء.....
40.....	11-4- تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية.....
40.....	11-5- إصلاح الأخطاء.....
42.....	الخلاصة.....

الفصل الثالث: كرة اليد

44.....	تمهيد.....
45.....	1- نبذة تاريخية عن كرة اليد.....
45.....	2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.....
47.....	3- تعريف كرة اليد.....
47.....	4- خصوصيات كرة اليد.....
48.....	5 - أهمية رياضة كرة اليد.....
49.....	6- قانون لعبة كرة اليد.....
49.....	6-1- الميدان.....
49.....	6-2- المرمى.....
49.....	6-3- مساحة المرمى.....
50.....	6-4- الكرة.....
50.....	6- 5 - اللاعبين.....
50.....	7- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية.....
51.....	8- خصائص لاعب كرة اليد.....
51.....	8-1- الخصائص المرفولوجية.....
51.....	8-1-1- النمط الجسماني.....

52.....	8-1-1-1- الطول
52.....	8-1-1-2- الوزن
52.....	8-1-1-3- المرونة
52.....	8-2- الخصائص الفيزيولوجية
53.....	8-3- الخصائص الحركية
53.....	8-4- الخصائص النفسية
54.....	8-5- الدافعية
54.....	8-6- الذكاء
54.....	9- الأبعاد التربوية لكرة اليد
55.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

58.....	تمهيد
59.....	1- منهج البحث
60.....	2- عينة البحث
60.....	2-1- العينة الخاصة بالأساتذة
60.....	3- مجالات البحث
60.....	3-1- المجال الزمني
60.....	3-2- المجال المكاني
61.....	4- أدوات البحث
61.....	5- الطريقة الإحصائية

62.....1-5- القاعدة الثلاثية.....

62.....2-5- إختبار حسن المطابقة ك².....

63.....الخلاصة.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

65.....1- مناقشة وتحليل نتائج الإستبيان.....

65.....1-1- عرض وتحليل ومناقشة المحور الأول.....

71.....2-1- عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني.....

77.....2-1- عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث.....

83.....2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....

83.....1-2- مناقشة الفرضية الأولى.....

83.....2-2- مناقشة الفرضية الثانية.....

83.....3-2- مناقشة الفرضية الثالثة.....

84.....3- الإستنتاج العام.....

86.....الخاتمة.....

/.....الإقتراحات والتوصيات.....

/.....المراجع.....

/.....الملاحق.....

1- قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الأول.	01
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثاني.	02
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثالث.	03
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الرابع.	04
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الخامس.	05
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال السادس.	06
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال السابع.	07
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثامن.	08
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال التاسع.	09
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال العاشر.	10
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الحادي عشر.	11
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثاني عشر.	12
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثالث عشر.	13
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الرابع عشر.	14
79	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الخامس عشر.	15
80	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال السادس عشر.	16
81	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال السابع عشر.	17
82	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال الثامن عشر.	18

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أعمدة بيانية تمثل نسبة مدى مساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق.	65
02	أعمدة بيانية تمثل نسبة علاقة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية.	66
03	أعمدة بيانية تمثل نسبة علاقة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية.	67
04	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت الممارسة المتكررة والمحاولة الدائمة تغير في الصفات البدنية للمراهق.	68
05	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا وجدت وسائل اللازمة في المؤسسة لتحسين الصفات البدنية.	69
06	أعمدة بيانية تمثل نسبة نوع الرياضة التي تساعد في تحسين الصفات البدنية.	70
07	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت هناك تطورات إيجابية في الحصص التدريبية.	71
08	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان هناك إهتمام لحصة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ.	72
09	أعمدة بيانية تمثل نسبة نتائج التقويم في السابق.	73
10	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان دليل المعلم يساعد للحصول على نتائج جيدة.	74
11	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت الساعات تكفي لإنجاح حصة التريبو البدنية والرياضية .	75
12	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان هناك تكافؤ و ترابط بين حصص التربية البدنية والرياضية.	76
13	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت أرضية الميدان تساعد في تعلم حركات مهارية لكرة اليد.	77
14	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا هناك إقبال وإهتمام للتلاميذ بالمهارات الحركية عند إعلان الأستاذ للأداء الصحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	78
15	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا تزداد المهارة الحركية عندما يطلب الأستاذ من التلميذ أداء نموذجي في كرة اليد.	79

قائمة الجداول والأشكال

80	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت لكرة اليد صعوبات في إعطاء نماذج ومهارات حركية للتلاميذ.	16
81	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان للتلاميذ قابلية في تعلم مهارات حركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.	17
82	أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا لاحظ الأستاذ تحسن في المهارات الحركية في نهاية السنة.	18

مقدمة:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية، نفسية أو اجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه.

فالتربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات ك مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية، فهي تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في مجال القدرات المعرفية وبفضل حالات اللعب الملموسة والتي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة.

لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد المراهق بمختلف المهارات والخبرات الحركية المرافقة ببذل جهد بدني وعقلي منظم، ضمن نشاط يتماشى واحتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب .

وتتضمن حصة التربية البدنية والرياضية أنشطة واسعة ومختلفة، وتشمل الألعاب الأولية، والمهارات الأساسية في الحركة مثل الجري والقفز والتمارين لتحسين اللياقة البدنية وحركة العضلات وأوضاع الجسم والألعاب الجماعية والنشاطات الترويحية وألعاب القوى مثل السباحة والحركات الإبداعية، وتمارين تقوية الأجسام وترويض العضلات، وكلها أنواع مهمة من التربية البدنية والرياضية كوحدة دراسية، وتساعد مقررات التي درجت في التربية البدنية و الرياضية على بناء اللياقة البدنية، ويتعلم التلاميذ أيضاً مقدار ما يمكن أن يتحملة الجسم من النشاط البدني الشاق.

ولشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الحديثة التي لها خصائص ومميزات وكذا متطلبات كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى، و هذه الأخيرة تتطلب أداء حركي في كرة اليد بأنواعها المختلفة البدنية والمهارية والخططية.

ومن هذا المنطلق تناولنا أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ طور الثانوي من (15- 18) سنة.

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع الى خطة البحث التي تمثلت في مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير البحث، فقمنا بتقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب التمهيدي:

وتناولنا فيه الإشكالية، الفرضيات، شرح المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمشابهة، أهمية البحث، أهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، صعوبات البحث.

الجانب النظري: وتناولنا فيه ثلاثة فصول

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: التعلم الحركي.

الفصل الثالث: كرة اليد بصفة عامة.

أما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين:

الفصل الرابع: ويتضمن خطوات البحث من منهج وتحديد العينة وأهم الأدوات والتقنية الإحصائية المستعملة في الحصول على المعطيات ومعالجتها كميًا.

الفصل الخامس: ويتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج وتفسيرها على ضوء الأسس النظرية الموجودة، ثم التطرق إلى الإستنتاجات التي توصلنا إليها.

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

1- الإشكالية:

التربية البدنية والرياضية عبارة عن مجموعة من الأنشطة الأساسية التي لها علاقة بالمستوى الاجتماعي والسياسي والإقتصادي، حيث أصبحت جزءا هاما في حياة الأفراد كما تعمل على إعطاء ركائز متينة للأركان المجتمع السوي وكذلك لكونها قادرة على منح الثقة بالنفس وتعمل على تكوين الشخصية السليمة بمساهمتها في بناء المجتمع ولأستاذ دور كبير في تنشيط حصة التربية البدنية والرياضية، أي يجد في متناوله عدة وسائل يستعملها في التدريس خلال الحصة لتحقيق الهدف المسطر، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر منشط ذا فعالية في أداء التلاميذ وكذا روح الجماعة التي تخلق جوا تنافسيا فهي تنمي القدرات الحركية والعقلية والمهارية عند التلاميذ وبدورها تساعد المربي في إيصال أو تعليم حركة رياضية ما.

وباعتبار حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية والموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، فالتربية البدنية والرياضية بنظرياتها والمناهج التعليمية وكيفية تطبيقها فوق الميدان ومدى قدرة المراهق على الإستجابة للسلوكات الناتجة عن موقف معين وسعة إستعداده إلى تعلم المهام المعينة في تنمية وتطوير القدرة الموجودة لديه إلى مهارة حركية.

فكان من الضروري البحث وطرح التساؤلات التي تتمحور في مجملها حول: "ما مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي من (15- 18) سنة". وكانت التساؤلات المطروحة بالصيغة الآتية :

- 1- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق ؟
- 2- هل هناك دور فعال للمنهاج الدراسي في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- 3- ما مدى فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد ؟

ومن خلال بحثنا سوف نحاول الإجابة على هذه التساؤلات وتسلط الضوء على "أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ طور الثانوي من (15 - 18) سنة".

2 . الفرضيات:

الفرضية العامة: لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي من (15 - 18) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق.

- هناك دور فعال للمنهاج الدراسي في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية .
- لحصة التربية البدنية والرياضية فعالية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد.

3- أهمية البحث :

- تسليط الضوء على واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية .
- إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي .
- معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق وخاصة في مرحلة المراهقة المتوسطة.
- اعطاء صورة واقعية لحصة التربية البدنية والرياضية في التعليم مهارات حركية في كرة اليد .

4- أهداف البحث:

تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق، وأهميتها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي بالإضافة إلى الأهداف التالية:

- معرفة فائدة حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية، البدنية، الصحية، الحركية).

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الأداء المهاري الحركي للمراهق .
- معرفة مدى نجاعة منهاج التربية البدنية والرياضية في التعلم الجيد .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة المتوسطة بمختلف جوانبها .
- تعميم مفهوم التعلم والتعلم الحركي.

5- أسباب إختيار البحث:

إخترنا هذا الموضوع والتمثل في أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ طور الثانوي، لأننا شعرنا بالأهمية البالغة التي يجب إعطائها للتربية البدنية والرياضية في الحصص التربوية لدى ممارسي كرة اليد، وإبراز الدور الفعال الذي تلعبه هذه المادة في مساعدة ممارسي كرة اليد في مرحلة المراهقة المتوسطة، على إثراء المعارف وتوسيع إمكاناته في الجانب الحركي والمهاري، ومحاولة إندماجه جسما خلال حصص التربية البدنية والرياضية.

- فقدان عنصر مهم والذي هو التحفيز مما يؤدي الى نقص في تنمية الممارسين خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- نقص العتاد الرياضي والذي يؤثر بدرجة سلبية على برمجة حصة التربية البدنية والرياضية.

6- تحديد وشرح المصطلحات والمفاهيم:

6-1- التربية:

إصطلاحاً: مصطلح التربية مصطلح حديث، لم يظهر في المعاجم إلا عام 1549، وهو من الناحية الاشتقاقية مأخوذ من اللغة اللاتينية قد استخدم باللاتينية ليدل على تربية النباتات والحيوانات والدلالة على الطعام، وعلى تهذيب البشر ونمى تفريق بين هذه جميعها، وحتى عام 1649 لم يكن يقصد بالتربية سوى تكوين الجسد والنفس وهي بهذا المفهوم كانت تركز على العناية التي تقدم لتعليم الأطفال سواء فيما يتصل برياضة النفس أو رياضة الجسد.

لغة: وفي اللغة العربية ترجع التربية في معناها اللغوي إلى مصدر الفعل رب بمعنى نمى وزاد.¹

6-2- التربية البدنية :

تعرف بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية- وهذا ما يقصد بعبارة النشاط -أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والإكتشاف ، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.²

6-3- حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها في حياته على مستوى التعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الإجتماعية، الخلقية، الصحية وهذا لضمان تكوين الفرد وتطويره وإنسجامه في مجتمعه ووطنه.

¹ - عمر أحمد همشري: "مدخل إلى التربية"، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007، ص18.

² - وزارة التربية الوطنية: "من قضايا التربية، التربية البدنية"، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، ص 4.

6-4- التعلم:

يعد التعلم من الأمور الهامة في حياة كل إنسان، رغم ذلك لا يوجد تعريف محدد جامع مانع له، ويرجع ذلك إلى إختلاف وجهات النظر، ويمكننا القول بأن التعلم هو مجموعة من التغيرات التي تحدث في سلوك الإنسان نتيجة إحتكاكه بمواقف مختلفة في البيئة التي يعيش فيها، والخبرات، والممارسات، والتجارب السابقة لدى الإنسان، وإكتسابه أساليب سلوكية جديدة تساعد على زيادة التكيف مع البيئة، وملائمة نفسه لما يتطلبها.¹

6-5- الحركة:

إن الحركة من أقدم أشكال الإتصال والمشاركة الوجدانية، فلقد إستعملها الإنسان القديم في حماية نفسه وحماية جماعته، كما كانت أهم وسائل إثارة المرح والمتعة من خلال أنشطة الفراغ والترويح لتساعده في التخلص من التوتر والغضب والقلق، وبذلك نطلق كلمة حركة على كل إنتقال أو دوران للجسم، أو لأحد أجزاءه سواء كان بغرض أو بدون غرض.

كما تعتبر الحركة الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام، فهي إستجابة بدنية لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا.²

كما تعرف الحركة أيضا بأنها المصدر لنمو الإنسان البدني والعقلي والمعرفي، وتطوير قدراته المختلفة بما يمارسه من حركات متنوعة تؤدي إلى تحسين هذه القدرات.³

6-6- المهارة:

يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومية للدلالة على بعض المعاني العديدة فبعض الآباء يتحدثون عن أولادهم الصغار أصبحوا يجيدون مهارة المشي أو القف.... وفي مجال الصناعة يصنف العمال إلى عمال مهرة وعمال نصف مهرة وعمال غير مهرة، وتكتب الصحف اليومية عن أداء المهاري المميز لبعض لاعبي الفريق وكثير منا يذكر مهارات بعض الأفراد في قيادة السيارات والدراجات النارية.⁴

¹ حسن عبد الحميد أحمد رشوان: "العلم والمتعلم والمعلم من منظور علم الاجتماع"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006 ص 69.

² فاطمة عوض صابر: "التربية الحركية وتطبيقاتها"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006، ص 14-15.

³ دلال فتحي عيد: "التربية الحركية في رياض الأطفال"، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، ط1، 2006، ص 10.

⁴ محمد حسن علاوي ومحمد مصر الدين رضوان: "فسيولوجية التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، 1984، ص 19.

ويشير كل من (Thille/ Thomas- R) "المهارة هي سلوك معين للفرد يعينها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود والمهارة يجب أن تتسجم مع الظروف الخارجية، لأن ما يتعلق اللاعب ليس سلسلة من الأفعال المتفوقة، فتعلم كرة القدم لا يعني معرفة سلسلة من الركلات بشكل مناسب لوضغيات اللاعب المختلق، فهي بذلك تعتمد على نمط من نوع المراقبة الذاتية التي تفسرها مميزات الاقتصاد والثبات".¹

6-7- المراهقة:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.²

6-8- كرة اليد :

تعتبر من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة إحتياطيين تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.³

7-الدراسات السابقة :

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

1- الدراسة التي قام بها ديبس حمزة وبن رحمون عثمان بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في الطور الثاني من التعليم الأساسي (09- 12 سنة).

حيث كانت الإشكالية تدور حول مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية وبشكل فعال في التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بطرح فرضيات لحلول مؤقتة والتي تنص على:

¹ - Thille/ Thomas-R1987- p304.

² - مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

³ - جميل نصيف : "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، دار الكتب العلمية، ط1، 1993، ص 371.

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما وبشكل فعال في التعلم الحركي.
 - لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي.
 - ومن أجل التحقق من صحة الفرضيات قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي، الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار فروض أو للإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث، ومن أجل ذلك استخدمنا النسبة المئوية وبعد تحليل النتائج ومناقشتها توصلنا إلى ما يلي:
 - معظم المدرسين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية هي حصة تعليمية.
 - معظم المدرسين لديهم ولو فكرة بسيطة في التعلم الحركي.
 - كل إقتراحات المدرسين تدور حول توفير الإمكانيات والوسائل البيداغوجية .
 - كل المدرسين أكدوا أن المرحلة العمرية (09- 12) هي أنسب للتعلم الحركي.
- وما يمكننا قوله حول هذا البحث هو أن الباحثان وفقا في الدراسة الخاصة، ومن بين النقاط المسجلة في هذا البحث عدم إدراج التلاميذ في عينة البحث.
- 2- الدراسة التي قام بها (رافيل فريد، كسوري لياس، تيعشتين أرزقي) بإشراف الأستاذ شلغوم عبد الرحمن، بعنوان أثر الألعاب الشبه الرياضية على التعلم الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فئة (12-15 سنة)، حيث كانت إشكالية تدور حول: ما أثر الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فئة (12-15 سنة)؟
- وللإجابة عليه قام الباحثون بوضع الفرضيات التالية :
- للألعاب الشبه الرياضية أثر فعال على اللياقة البدنية لتلاميذ فئة (12- 15 سنة).
 - للألعاب الشبه الرياضية تساهم في رفع معنويات التلاميذ فئة (12- 15 سنة).
- وبعد التحليل والإستنتاج تم توصل الطلبة إلى النتائج التالية:
- للألعاب الشبه الرياضية أثر فعال على اللياقة البدنية لتلاميذ فئة (12- 15 سنة)، كما أنها تساهم في رفع معنويات التلاميذ.
- ومن هذا المنطق نقول أنهما وفق في دراستهما كما تبدو النتائج منطقية إلى حد كبير.

3- الدراسة التي قام بها محمد خروبي وآخرون سنة 2007-2008 بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين عملية التعلم الحركي لتلاميذ الطور الثانوي.

فكانت الإشكالية تدور حول دور درس التربية البدنية والرياضية في تحسين عملية التعلم الحركي لتلاميذ الطور الثانوي، حيث تمثلت العينة في 106 أستاذ اختيرت بطريقة عشوائية موزعين على 41 ثانوية، وتم تقسيم الإستمارة على 65 أستاذ أي بنسبة 61% من عينة البحث، وكانت النتائج المتحصل عليها:

- نسبة كبيرة من الأساتذة ذوي التكوين العالي لا يدركون واجباتهم التي تعتبر من الأساسيات في التعلم الحركي وبالتالي لم يوظفوا المخزون الفكري والعلمي الذي من الممكن إبرازه في تأدية مهامهم.

8- صعوبات البحث:

- نقص المراجع في المكتبة.

- صعوبة التنقل بين الثانويات لطرح أسئلة الإستبيان.

- وجود عراقيل في التحصل على عدد أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات، وكذا عدد بعض الثانويات من طرف وزارة التربية بولاية عين الدفلى.

- عدم إرجاع بعض الإستبيانات من طرف الأساتذة والتحجج بتضييعها.

- عدم إلمام بعض مدرء الثانويات بالبحث العلمي فمن المفروض تسهيل مهمتنا في توزيع وجمع إستمارات الإستبيان إلى أنهم صعبوا لنا المهمة.

تمهيد:

تعتبر حصة التربية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

وسنحاول في هذا الفصل إمام على أهم العناصر المتمثلة في تقديم مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية، أهداف حصة التربية البدنية والرياضية وأغراضها والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.

1- تعريف التربية العامة:

مصطلح التربية (education) مأخوذة من اللغة اللاتينية والتي تعني القيادة أي يقود خارجا، ومنه جاء يقود الولد، أي يرشده ويهذبه ويصعب تعريف التربية تعريفا جامعا مانعا، فقد عرفت تعريفات متعددة وكل تعريف يعكس إما وجهة النظر الشخصية عند صاحب التعريف، أو يعكس ميدان المعرفة التي تخصص فيه. وفي معاجم اللغة العربية نجد التربية من ربي الرباعي، أي غذى الولد وجعله ينمو وأصل ربي الولد ربا يربو أي زاد ونما، ومن العلماء من جعل أصلها رب، يقال رب القوم أي ساسهم وكان فوقهم، ورب النعمة زادها ورب الولد رباه حتى أدرك، وكان فلاسفة العرب يسمون هذا الفن سياسة ويقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه: المؤدب والمهذب والمربي والمعلم.

فقد عرف أفلاطون التربية بأنها: "إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال والكمال". ويشير كانط إلى أن التربية هي أن تنمي لدى الفرد كل نواحي الكمال، والكمال هو التنمية المنسقة لكل القدرات الإنسانية، وأن نصل بهذه القدرات إلى أقصى درجة ممكنة.¹

2- أهداف التربية العامة:

تتجلى أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل الجوانب الجسمية العقلية والوجدانية الإنفعالية والاجتماعية.

2-1- أهداف التربية العقلية:

إهتمت التربية الحديثة إلى تربية الطفل على حسن التفكير، وحسن التصرف في المواقف الصحية وتهتم أيضا باكتشاف القدرات العقلية الخاصة بالتلميذ، وبالتالي يشتركون جسيما في العقل وبالمقابل هناك فروق في القدرة الرياضية، وهكذا على عكس التربية القديمة التي كانت تعتقد أن العقل ينمو بقدرة ما يكتسبه من معلومات، وذلك دون معرفة إذا كانت هذه المعلومات تتناسب مع مستوى النضج العقلي للطفل.

2-2- أهداف التربية الجسمية:

إهتمت التربية الحديثة بالصحة الجسمية للطفل فلم تكتفي بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف الأنشطة البدنية، بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية منتظمة ويدرب عن طريق الوقاية الصحية.

2-3- أهداف التربية الوجدانية:

تعتبر الصحة النفسية أهم شيء في التعليم، ولقد أثبتت التربية الحديثة أنها أساس بناء شخصية كاملة وناضجة وسليمة، ولأن نجاح عملية التعليم تتوقف على سلامة الحالة النفسية للتلاميذ والعمل على مساعدتهم نفسيا، وذلك من أجل تحقيق التوازن النفسي.²

¹ - حسين عبد الحميد أحمد رشوان: "التربية والمجتمع، دراسة في علم إجتماع التربية"، المكتب العربي الحديث، القاهرة، 2002، ص 3-4.

² - أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996، ص 20.

2-4- أهداف التربية الإجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على تعليم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعاتهم، وتعلم الطفل والأفراد التعاون بينهم، والمبادرة الفردية التي تنفع الجميع.¹

3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق مختلفة يراها مرادفا لمفاهيم مثل : التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت فراغ، الترويح، الرياضة، ارقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن اطر أو أشكال الحرمة المضمنة في المجال الأكاديمي أي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

3-1- المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية:

في هذا السياق يعتبر المدرس والمدرّب وأخصائي التربية البدنية والرياضية ناقلا للتراث الثقافي والذي يتحدد بالأنشطة البدنية الحركية وأشكالها الثقافية الاجتماعية والمسابقات الرياضية والرقص.

إلا أن هناك مفاهيم ومدرّكات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته، وفي هذا السياق تحلّ التربية البدنية مكانة تربية مهمة جدا بعد أن وضح تماما دورها الطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، وهناك مفهوم آخر للتربية حيث ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعليم بهدف الإعداد للحياة.

كما يرى المفكر فندير زواج "VENDER ZWAACH" أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس.

ويعتقد مفكر التربية البدنية MARGAN أن التعبير "التربية البدنية" يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به والذي يتمثل في اطر منظمة من النشاط البدني، وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها أنها توظف الحرية الحيوية، الحركات المهارية فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضا التي تنتجها ممارسة هذه الأنشطة.

والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى وهذا من أهم ما يميز التربية البدنية ويضفي عليها المعنى ويبرز المفهوم ويوضحه.

3-2- المفهوم الإجرائي:

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها :

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة والاتجاهات.

¹ - سي أحمد حورية: "مكانة التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية"، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر

- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محركات وموجهات البرامج والأنشطة. وكما يبدو فإن هذه العملية مترابطة ومتكاملة كما أنها تفضي إلى بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.¹

4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

4-1- الأهداف العامة:

يعتبر هدف التربية البدنية والرياضية من جهتها العامة من أكثر المدلولات التي قامت بها المدارس العالمية في تحديد الأهداف من جراء الممارسة الرياضية والأكثر شيوعاً، منها:

4-1-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية من مهام التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، وذلك بالارتقاء بالأداء البدني وإكسابه القدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة جسم الإنسان بيولوجياً والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية، فمن خلال الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان يكسب القوة، الرغبة، التحمل والصفات البدنية الأخرى، وهذا ما يعطي لياقة بدنية جيدة.²

4-1-2- هدف التنمية الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أبعاد وجوده الإنساني، ويشتمل على عدد من القيم والتراث والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان، وتعمل على تطويرها واكتساب المهارات الحركية، كما له منافع وفوائد ذات أبعاد كبيرة منها:

- تتبع فرص الإستمتاع بأوقات الفراغ.

- تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

- توفر طاقة العمل وتساعد على إكتساب اللياقة البدنية.

- تساعد على الحراك الإجتماعي والوضع الإجتماعي المتميز.

- تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.

4-1-3- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

الترويح يعبر عن الظرف الإنفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج عنه الإحساس بالرضي والوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر الإجادة والإنجاز، الإنتعاش، القبول، النجاح، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ.³

¹ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 29

² محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992، ص 27.

³ كمال عبد الحميد: "خصائص فترة المراهقة كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1978، ص 19.

4-1-4- هدف التنمية النفسية والاجتماعية:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الإيجابية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني وتتمي بذلك شخصية الفرد تنمية تتميز بالإتزان والنضج، وتعتمد أساليب التنمية الإيجابية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب.

إن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برنامج التربية البدنية والرياضية، تنعكس أثرها من الميدان إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة.¹

4-2- الأهداف الخاصة:

تتطلب المرحلة الابتدائية عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية، لذا لابد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية بغرض أداء النشاط الرياضي على أكمل وجه، ويمكن تلخيص هذه الأهداف في:

4-2-1- الجانب البدني والصحي:

التربية البدنية هي إحدى العناصر الأساسية للتربية عموما في طرقها ووسائلها وأشكالها، وهي بصفة عامة تؤدي إلى النمو البدني العام، وتساهم في بناء شخصية الطفل السوية، كما أصبحت جزء من نظام حياة الفرد والمجتمع شأنها شأن الرعاية الصحية والغذائية، الخلقية و النفسية.

كما يمكن القول بأن ممارسة أي نشاط رياضي الهدف منه تطوير جانب معين من الأعضاء التي تخدم إختصاص رياضي معين، ويعرفها "كوتيسكي" على أنها: " جزء من التربية العامة تهدف إلى تكوين الطفل بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا".²

4-2-2- الجانب المعرفي:

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية التلاميذ على تحسين قدراته الفكرية والإدراكية، التركيز واليقظة والتصور الذهني لموقف اللعب واكتساب العديد من المعارف ومن بينها:

- معرفة قوانين الألعاب التي يمارسها ويطبقها.
- معرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية عامة وتطويرها.
- القدرة على فهم أهداف التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الجسم من الناحية الفيزيولوجية والوظيفية.³

¹ محمد حسن العلوي: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1992، ص 146.

² قاسم مندلاوي، عبيد الستار علوان: "أصول التربية البدنية في مرحلة الطفولة المبكرة"، مركز الكتاب للنشر، بدون سنة، ص 37.

³ وزارة التربية الوطنية: "مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي"، الجزائر، جوان 1996، ص 6-7.

4-2-3- الجانب التربوي الإجتماعي:

تكون التوعية عن طريق الشعور والإحساس لأي اضطرابات، لذلك يلزم وضع برامج في التربية البدنية والرياضية تخدم أوليات الطفل، وتعمل على تطويرها من الناحية البدنية والنفسية وتعمل كذلك على تنمية المهارات الفنية والحركية، وأهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي، وتطويره تنمو عدة قدرات ووظائف منها الإدراك، التصور، التخيل، والإنتباه.

فالحركة تنمي لدى الطفل الشعور بالهدوء والراحة النفسية، كما تمنح وتتيح الفرص الكبيرة للممارسين والمزاولين لها وتساعدهم على أداء أدوارهم من أجل تحقيق التقدم والتكامل الإجتماعي بحماس.¹

4-2-4- الجانب الحسي الحركي:

ينبغي على التلميذ إكتساب وتحسين جملة من القدرات والصفات من بينها:

- إكتساب حركات ملائمة مع المحيط، في كل من الوضعيات الطبيعية كالمشي.
- يحرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة.
- يكتسب القدرات البدنية والمتمثلة في: السرعة، المقاومة، المرونة، المداومة، والقوة العضلية للمحافظة على اللياقة البدنية والصحية.
- يتحكم في توزيع جهده وتناوب فترات الراحة والعمل.
- يعرف كيفية الإستراحة والاسترخاء العضلي، إحساس التقبل الذاتي والإحساس بمختلف أطراف الجسم.

5- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن إهتمام الإنسان بجسمه وصحته ولياقته البدنية أعطى للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة، وهذا بفعل ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كاللعب، الرقص، التمارين البدنية.....إلخ. ولعل أقدم هذه النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني ما ذكره "سقراط" أبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي". كما ذكر المفكر الشهير "شيلر" "shiller" في رسالة جمالية التربية: "أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب".²

وقد أثارت التربية البدنية والرياضية إهتمام عدة مفكرين عرب كانوا أو أجانب، فأشادوا بأهميتها وقيمتها داخل المجتمع، فنجد عند العرب مثلا "العقاد" الذي يصف الرشاقة الحركية بأنها تعبير عن تلاؤم أعضاء الجسم مع وظائفها وأدائها.

¹ - قيس باجي، عبد الجبار: "تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، دون طبعة، دون سنة ص 21.

² - أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 41.

أما عند الغرب نجد العالم السياسي "بنجامين فرانكي" ذكر في مؤلف له بعنوان "توصيات لتربية النشء بنسلفانيا": "مزايا التمرين البدني في تقوية الدول وتوطيد أركانها".¹

6- حصة التربية البدنية والرياضية:

6-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

هي اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بنتائج واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدة حصص التربية البدنية.²

وتشمل الحصة في التربية البدنية والرياضية على الجوانب التالية:

المقدمة: وتشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات.

الجزء التعليمي: ويشتمل على النشاط التعليمي، والنشاط التطبيقي.

الختام: ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية.

6-2- خطة حصة التربية البدنية والرياضية:

الشكل العام في تصميم المنهج هو تخطيط إنجاز سلسلة لخطط الحصص لكل وحدة، حيث أن الوحدة هي تجميع للمواد والأنشطة والتي تغطي كمية الوقت داخل الفعل الدراسي، فمنطقي أن تتجزأ إلى أجزاء مشابهة للعرض اليومي.

وخطة الحصة الجيدة تحدد الإتجاه والطابع وتقرر البؤرة الأساسية وتقلل من الإرتجال والتداخل كما تمنع فقدان الوقت.

فخطة الحصة هي مرشد المدرس يوماً بيوم للتدريس الفعال، كما يجب أن تختصر وتطور للإنتفاع بكل لحظة من زمن الحصة، وخطة حصة التربية البدنية تعتبر كمرشد مرن يتضمن:

عنوان الحصة.

- اقتراحات ترتبط بالأغراض.

- التجهيزات والأدوات المطلوبة.

- المحتوى وقيم المحتوى.

- إجراءات التنظيم.

- الوقت المسموح لكل شكل من الخطة.

- مفاتيح وتلميحات التدريس.

- وفي ضوء ما سبق يمكن إيجاز معايير تقويم خطة الحصة فيما يلي:

- لا بد أن تتضمن معنى للتعلم.

¹ - مصطفى أمين: "تاريخ التربية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 95.

² - أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2005، ص 35.

- الخطة يجب أن تكون مختصرة لوجود دليل المعلم.
- لابد أن تكون ممثلة في الوحدة.
- لابد أن تكون مشوقة.
- لابد أن تكون كاملة ومترابطة الأجزاء.¹

6-3- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

يرتبط تحقيق أعلى مستوى لنتائج التربية والتعليم إرتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للحصة، وكل خطة للحصة يجب أن تشتمل على تخطيط لمحتوياته وترتيبها وتوزيعها على مدار العام الدراسي، ودور كل منها في تحقيق أهداف معينة، إذ يعرف محتوى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك.

ويشير بعض المتخصصين في مجال طرق تدريس التربية البدنية إلى أن محتوى حصة التربية البدنية يمكن أن يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (الحركية) والأنشطة الرياضية والألعاب والمسابقات.
- مجموعة مركبة من القيم والمثل والإتجاهات التي تتناسب وأساليب السلوك السوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.
- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة.²

وتحتوي الحصة على أوجه نشاط متعددة وتنظيما للعمل اصطلاح على تقسيم الحصة إلى الأجزاء الآتية:

6-3-1- المقدمة والأعمال الإدارية:

- الغرض الأساسي من نشاط المقدمة الإحماء، ويقصد بالإحماء التدفئة العامة للجسم وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة، تمهيدا للعمل المقبل الذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية، وفي هذا الجزء يحقق المدرس العديد من الأغراض الأساسية منها:
- إرتداء الزي الرياضي والاصطفاف وأخذ الغيابات.
 - إعداد الملعب والأدوات اللازمة.
 - تهيئة الجهاز العصبي والتنفسي لدى التلاميذ.
 - زيادة دافعية التلاميذ وإقبالهم على أجزاء الدرس الأخرى.
 - زيادة التشويق للممارسة الرياضية.
 - إزالة التوتر والقلق لدى التلاميذ.

¹ - أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: مرجع سابق، ص324.

² - عنايات محمد أحمد فرج: "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص17.

6-3-2- الإعداد البدني:

أن للتمرينات البدنية أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ولا يمكن الإستغناء عنها لأثرها الواضح على شكل الجسم وقوامه، والتمرينات البدنية ليست مجرد تغيير في أوضاع الجسم وحركات الأطراف، بل هي الأنشطة الحركية التي تسعى إلى تحقيق هدف أساسي من أهداف التربية البدنية والرياضية، وهي تنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية للحصة.¹

6-3-3- النشاط التعليمي:

هذا الجزء هو النواة التي تبنى عليه الحصة كلها وهي صلب الخطة الدراسية، فهي تشمل الوحدة الدراسية وعلى ذلك يصبح الغرض الأكثر أهمية في تحقيق الأهداف التعليمية والتطبيقية، وتكمن أهمية هذا الجزء فيما يلي:

- أساس الخطة العامة.
- تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة وتطبيقهم لها.
- إكتساب المتعلمين بعض الصفات التربوية من خلال نظام الأقسام داخل الفوج والتداخل فيما بينهم.

6-3-4- الجزء الختامي:

والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً، والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، حيث يتم من خلالها إعطاء المتعلمين بعض التمرينات الصغيرة بغرض التهدئة، الإسترخاء وفي الأخير إعطاء حوصلة عامة عن الحصة.²

6-4- صفات حصة التربية البدنية والرياضة:

تتوفر في حصة التربية البدنية والرياضية صفات وشروط يجب تحقيقها من خلال لقاء الحصة ومن أهمها ما يلي:

- غرض الحصة يجب أن يكون معروفاً من تحقيق المدرس للغرض (هدف الحصة).
- أن تتماشى الحصة في مجموعة تفصيلية مع الأسس الصحية، بمعنى أن يكون الملعب خالي من العوائق.
- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح في الوجهتين النفسية والتربوية.
- أن تكون أوجه النشاط شيقة وممتعة ومناسبة لسن التلاميذ.
- أن تركز الحصة على بث القيم والمعايير الإجتماعية والخلقية في نفوس التلاميذ.
- أن يتماشى النشاط بالحصة وطرق تدريبه مع أسس العلوم الأساسية للتربية البدنية.
- أن يتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة في المدرسة.³

¹ - محمد محمد الشحات: "تدريس التربية الرياضية"، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008، ص 202.

² - مكارم حلمي أبو هرجة: "مناهج التربية البدنية"، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999، ص 95-96.

³ - حسن شلتوت، حسن معوض: "التنظيم والإدارة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 109-110.

6-5- واجبات حصة التربية البدنية والرياضية:

تتلخص فيما يلي:

- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الحركية.
- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الإجتماعي.
- تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية والإقدام.
- تطوير وتحسين القدرات العقلية على الإدراك، الذكاء، الإنتباه والتحليل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج.¹

6-6- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

يمكن تلخيص أهداف حصة التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- تنمية الكفاءة البدنية وصيانتها.
- تنمية المهارات البدنية والنافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعضلية.
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- التمتع بالنشاط البدني والترجيبي وشغل وقت الفراغ.
- تنمية صفات القيادة الصالحة.
- إتاحة فرصة النابغين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الرياضية الخاصة.²
- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية وجمالية، وتدريبهم للتفكير العلمي والإبتكار وحل المشكلة.
- تحقيق الأهداف التربوية المتعلقة بتنمية الولاء والإلتناء، حب العمل الجماعي، التعاون، تنمية الميول واكتساب الإتجاهات السوية.³

6-7- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمراي وبسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.⁴

¹ - بسطويسي محمد بسطويسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ط1، ص 87.

² - مصطفى السايح محمد: "أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، القاهرة، 2003، ص 35.

³ - محسن محمد حمص: "المرشد في تدريس التربية الرياضية"، منشأ المعارف، القاهرة، 1997، ص 50.

⁴ - عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي كطرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984، ص 55.

ومن جهة أخرى أشارت "عنايات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: وينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.¹

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

6-7-1- تنمية الصفات البدنية:

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

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.²

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد.³

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

6-7-2- تنمية المهارات الحركية:

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

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.⁴

وترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية.⁵

¹ - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 11.

² - عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي: مرجع سابق، ص 74-75.

³ - قاسم المنداولي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989، ص 21.

⁴ - عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي: نفس مرجع، ص 27.

⁵ - عنايات محمد أحمد فرج: نفس مرجع، ص 12.

6-7-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

6-8- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة في الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية ولكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،...إلخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
 - اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفسيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
 - التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
 - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.¹
- ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية.

6-9- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معنية لها، وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.²

أ- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تربويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، وعليه يجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

¹ - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 96.

² - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نفس المرجع، ص 111-112.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب وليس على هيئة تشكيلات.
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

ب- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، حيث لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين:¹

ج- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية مثل كرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً و التدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب التربوي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

ت- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئية بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الايجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية.² كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية ما إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

¹ - عفاف عبد الكريم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية: منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989، ص 506.

² - محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 155-116.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.¹

6-10- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوعي.

أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو وتتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فبراعي ميولهم ورغباتهم و قدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتمشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية

إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.²

6-11- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين والنواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ذوي ضعاف المستوى.³

7- مدرس التربية البدنية والرياضية:

إن المدرس أحد محاور العملية التعليمية لما يلعبه من دور بارز في حياة التلميذ، فهو الذي يساعده على التطور وفقا للإتجاهات الإجتماعية والتربوية والعقلية، والواقع أن التربية البدنية والرياضية إذا ما تم تدريسها بكفاية وعناية وفقا لهذه الإتجاهات، نجد أنها تتطلب درجة كبيرة من الطاقة العقلية والعصبية والحركية، كما

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 161.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 203.

³ - فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين ، دمشق، 1987، ص 124- 125.

تتطلب تفهما دقيقا لصفات الأفراد النفسية والاجتماعية، لذلك نجد أن الشخص الذي يقوم بتدريسها يحتاج إلى إعداد طويل ويخضع لبرنامج دقيق شامل، حتى يمكنه أن يؤدي رسالته كما يجب.¹

7-1- خصائص ومواصفات المدرس الناجح:

إن أهم المقومات والمواصفات الأساسية للمدرس الناجح تصنف من حيث الشكل والمضمون:

أ- من حيث الشكل:

- المظهر اللائق والعناية بالشكل والنظافة.
- عدم التأخر في الوصول إلى المدرسة والإلتحاق في الصف في المواعيد المحددة.
- الإبتسام والبشاشة والكلمة الطيبة.
- عدم الجلوس على كرسي الطاولة لفترة طويلة إلا عند الضرورة.
- أهمية إحترام التلاميذ واحترام ذويهم.
- التميز بالراحة النفسية والاجتماعية والإقتصادية.
- الصفات الإنسانية والقرب من التلاميذ.
- التعامل مع التلاميذ بعدالة ومساواة وعدم التحيز.
- إنكار الذات وعدم مدح الذات.
- عدم الرقابة في الأداء والصوت وحركات الوجه واليدين، منعا من ملل وضيق التلاميذ.
- القدرة على استيعاب التلاميذ الفوضويين.

ب- من حيث المضمون:

- الكفاءة والعلم والمعرفة والثقافة العامة.
- إعداد الدروس جيدا.
- الإقتناع بمهنة التدريس والانتماء إليها.
- الصدق والإستقامة والنزاهة.
- القدرة على تنمية المواهب العلمية الشابة.
- سلامة النطق والسمع والبصر والحواس عامة.
- الإبتعاد عن الشتائم والكلام البذيء.²
- يضبط إنفعالاته ولا يغضب، لأن الغضب يقوده إلى تصرفات قد تكون عواقبها وخيمة.
- يحرص على علاقات إيجابية تربطه بأعضاء هيئة التدريس.
- ينوع من نبرات صوته وحركاته التعبيرية أثناء الدرس.
- يلتزم بالخطوة الزمنية المحددة لتوزيع المقرر الدراسي.

¹ محمد محمد الشحات: مرجع سابق، ص 88.

² حسان حلاق: "طرائق ومناهج التدريس"، دار النهضة العربية، ط1، لبنان، 2006، ص 30-31.

- يستخدم الوسائل التعليمية بفاعلية.
- يحدد معارفه، ويواكب التقنيات التعليمية والبرمجيات.
- يدعم الطلبة لاكتشاف معاني ودلالات ما يتعلمونه ويشجعهم على ذلك.
- يستخدم أساليب الثواب والعقاب بشكل يضمن النمو السليم للتلاميذ.
- يلتزم باستخدام اللغة العربية الفصحى.¹

¹- فخري رشيد خضر: "طرائق تدريس الدراسات الإجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الأردن، 2006، ص 390-391.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، والتي تعمل على بناء الفرد بصورة شاملة من الناحية البدنية، العقلية، العضوية، الجمالية، النفسية والإجتماعية والحركية.

وهي نظام تربوي له أهدافه كما رأينا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر حقلا أساسيا للتعليم وتربية النشء، لها واجبات تتمثل في التنمية الشاملة عن طريق اكتساب التلميذ للمعارف والمعلومات، وكذلك صفات يجب أن تتوفر في الحصة حتى تكون ناجحة وعليه تم بناء الحصة بتقسيمها إلى أجزاء مع وضع أهداف لها يريد المدرس تحقيقها.

وفي هذا الإطار يتبين لنا جليا أن للمدرس دور كبير في حياة التلميذ، فهو الذي يساعده على التطور والتعلم وذلك بتحقيق رغباته وفق إمكانيات المدرسة، وذلك عن طريق الجهد المبذول والعمل الناجح، والمعلم بحكم وظيفته مصدر للمعرفة هو موجه، مرشد ومورد للعلم والمعرفة.

تمهيد:

تبدأ الحركة عند الإنسان من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته، سواء كانت في الحياة اليومية العادية أو في الأنشطة الرياضية، إذ تعتبر من أهم المجالات التي مازالت موضوع إهتمام العديد من العاملين فيها وعلى رأسهم رجال التربية البدنية والرياضية، كما أنه لا تخلوا لحظة من هذه الحياة إلا ويسود التعلم كل أنواع النشاط البشري تقريبا، حيث أنه لا يكاد يوجد نمط من أنماط السلوك المكيف يخلو من التعلم في المؤسسات التربوية والتعليمية.

إذا لجأنا إلى دراسة التعلم والحركة وضبطها من خلال مفهوم التعلم الحركي، الذي يعتبر من المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها في تنظيم حركات الطفل التي باتت عشوائية وغير منظمة، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل من مفهوم التعلم والحركة والتعلم الحركي، ومبادئه وخصائصه والمراحل التي يمر عليها التعلم الحركي، ومعرفة كذلك منحنى التعلم الحركي الذي يبين التحسن والتطور الحركي.

1- تعريف التعلم:

يعد التعلم من الأمور الهامة في حياة كل إنسان، رغم ذلك لا يوجد تعريف محدد جامع مانع له، ويرجع ذلك إلى اختلاف وجهات النظر، ويمكننا القول بأن التعلم هو مجموعة من التغيرات التي تحدث في سلوك الإنسان نتيجة احتكاكه بمواقف مختلفة في البيئة التي يعيش فيها، والخبرات، والممارسات، والتجارب السابقة لدى الإنسان، واكتسابه أساليب سلوكية جديدة تساعد على زيادة التكيف مع البيئة، وملائمة نفسه لما يتطلبها.¹

2- نظريات التعلم:

يمكن النظر إلى نظريات التعلم على أنها محاولات منظمة لتوليد المعرفة حول السلوك الإنساني، وتنظيمها، وتجميعها في أطر من الحقائق والمبادئ والقوانين بهدف تفسير الظاهرة السلوكية والتنبؤ بها وضبطها، ويكمن الهدف الأساسي لنظريات التعلم في فهم السلوك الإنساني من حيث كيفية تشكله وتحديد متغيراته وأسبابه، ومحاولة تفسير عمليات التغيير والتعديل التي تطرأ على هذا السلوك، بهدف صياغة مبادئ وقوانين عامة لضبطه وتوجيهه.

بالرغم من تعدد نظريات التعلم واختلاف المجالات ذات العلاقة التي تتناولها، فإنه لا يوجد لغاية الآن نظرية شاملة يمكن الاعتماد عليها لتفسير كافة مظاهر السلوك الإنساني. ولعل ذلك يرجع إلى اتساع عملية التعلم وتعدد متغيراتها وعواملها والمجالات التي تتضمنها، وبذلك يمكن القول أن النظر إلى الظاهرة السلوكية الإنسانية يتطلب الأخذ بعين الاعتبار العديد من الحقائق والمفاهيم والمبادئ التي جاءت بها نظريات التعلم المختلفة، وذلك للحصول على فهم أفضل لهذه الظاهرة وعدم الاكتفاء بالاعتماد على مفاهيم نظرية واحدة.

3- تعريف الحركة:

إن الحركة من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، فلقد أستعملها الإنسان القديم في حماية نفسه وحماية جماعته، كما كانت أهم وسائل إثارة المرح والمتعة من خلال أنشطة الفراغ والترفيه لتساعده في التخلص من التوتر والغضب والقلق، وبذلك نطلق كلمة حركة على كل انتقال أو دوران للجسم، أو لأحد أجزائه سواء كان بغرض أو بدون غرض.

كما تعتبر الحركة الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام، فهي استجابة بدنية لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا.

كما تعرف الحركة أيضا بأنها المصدر لنمو الإنسان البدني والعقلي والمعرفي، وتطوير قدراته المختلفة بما يمارسه من حركات متنوعة تؤدي إلى تحسين هذه القدرات.²

¹ - حسن عبد الحميد أحمد رشوان: "العلم والمتعلم والمعلم من منظور علم الاجتماع"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006، ص 96.

² - فاطمة عوض صابر: "التربية الحركية وتطبيقاتها"، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006، ص 14-15.

4- أقسام الحركة:

تقسم الحركات وفقا لعلاقة التغيير في المسافة بالزمن إلى:

4-1- الحركة المنتظمة:

وهي تلك الحركة التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية، أي التغيير في المسافة ثابت ويساوي الصفر (أي أن العجلة = 0)، وهي نادرة الوجود في الحياة والنشاط الرياضي وذلك مثل حركة عقرب الساعة.

4-2- الحركة الغير منتظمة:

وهي تلك الحركة التي يقطع فيها الجسم مسافات غير متساوية في نفس الوحدات الزمنية المتساوية، ومعنى ذلك تغير السرعة في وحدات زمنية متساوية أي أن الحركة تكون لها عجلة، وهذه تنقسم بدورها إلى:

- حركة ثابتة (موجبة أو سالبة): أي أن معدل التغيير في المسافة يتغير بمقدار ثابت ومعدل التغيير في المسافة يتناقص بمقدار ثابت أيضا، أو بمعنى آخر إذا كانت لأعلى تكون العجلة سالبة أو تناقصية، وإذا كانت لأسفل تكون العجلة موجبة أو تزايدية .

- حركة متغيرة (موجبة أو سالبة): أي معدل التغيير في المسافة يتغير بمقادير غير ثابتة ويتناقص أيضا بمقدار غير ثابتة ومثال ذلك العدائين، والفرق بين النوعين هو أن السرعة في الحركة ذات العجلة الثابتة (الموجبة أو السالبة) تزداد أو تنقص في الوحدات الزمنية المتساوية بنفس المقدار، أما في الحركة ذات العجلة المتغيرة (الموجبة أو السالبة) فإن السرعة تزداد أو تنقص بمقادير غير متساوية في نفس الوحدات الزمنية المتساوية، وينطبق هذا التقسيم للحركة على الحركات المستقيمة والدائرية، وكما أنه يوجد انتقال في خط مستقيم، فهناك دوران ذو عجلة ثابتة الشكل.¹

5- تعريف التعلم الحركي:

لقد كان موضوع التعلم الحركي محطة أنظار العديد من العلماء الذين عرفوه، وكل حسب إتجاهه ونظريته فمثلا:

"سنا لينج" عرف التعلم الحركي: "بأنه تطوير في المهارات الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية".

¹ - بدوي عبد العال بدوي، عصام متولي عبد الله، خالد عبد الحميد حسنين شافع: "علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة، ط1، 2006، ص 52- 53.

أما "جانبيه" فلقد عرفه بأنه: "عملية يقوم الكائن الحي خلالها بتعديل سلوكه بطريقة إقتصادية ذات نتائج مستديمة، بشرط أن يكون ذلك السلوك ظاهريا ويمكن قياسه بالوسائل المباشرة".

وعرفه "مروان عبد المجيد إبراهيم" بأنه : "تغير في الأداء يرتبط بالممارسة الايجابية، وهو إكتساب معرفة عن طريق أداء مهارات جديدة".¹

6- شروط التعلم الحركي:

تكوين المهارات من أهم نتائج التعلم الذي يتم في المستوى الحركي والتوافق الحسي الحركي العقلي، ولذا وجب توفر شروط للتعلم الحركي من أهمها:

6-1- الدوافع:

يقول محمد حسن علوي على أنها القوى أو الطاقات الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، أو تهئئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية، ويعلق عنه كل من كتاب و محمد مصطفى زيدان على أنه العنصر الأساسي في اكتساب أي عادة حركية جديدة تبعا لحاجات الفرد، وللدوافع ثلاث وظائف هي:

- تنشيط الكائن الحي.

- توجيه السلوك نحو الهدف.

- مساعدة الفرد على انتقاء الاستجابات الصحيحة والعمل على تدعيمها.

- وعلى هذا الأساس يرى الباحث أن للدوافع علاقة وطيدة بالتعلم، لذا يجب معرفتها لغرض استخدامها في العملية التعليمية.²

6-2- النضج:

يعرف عماد الزغول النضج بأنه جميع التغيرات الحسية والجسدية التي تطرأ على الكائن الحية والمحكومة بالمخطط الجيني الوراثي، ويعد النضج عنصرا هاما في التعلم. إذ لا يمكن حدوث بعض أنماط أو اكتساب بعض الخبرات ما لم يتم اكتمال نضج بعض الأعضاء الجسمية، فعلى سبيل المثال: لا يستطيع الفرد أداء بعض المهارات الحركية الدقيقة ما لم يتم نضج العضلات الدقيقة وتحقيق التأزر الحسي-الحركي، وعليه

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: "النمو البدني والتعلم الحركي"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2000، ص 80-81.

² - محمد حسن علوي: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، 1992، ص 336.

فإن التغيرات التي تطرأ على الأجهزة الجسمية والحسية والعصبية المحكومة بالمخطط الجيني لا بد من توفرها حتى يحدث التعلم.

6-3- الاستعداد:

يمكن النظر إلى مفهوم الاستعداد على أنه حالة من التهيؤ النفسي والجسمي، بحيث يكون فيها الفرد قادراً على تعلم مهمة أو خبرة ما، ويسهم الاستعداد في عملية التعلم على نحو فاعل، ففي كثير من الأحيان، تفشل عملية التعلم لدى الأفراد رغم المحاولات الجادة بسبب غياب عوامل الاستعداد لديهم، ويرتبط الاستعداد بعوامل النضج والتدريب، فالنضج يوفر الإمكانيات والقبليات التي من شأنها أن تثير الاستعداد لدى الأفراد لتعلم مهارة معينة، في حين يعمل التدريب على تطوير الاستعداد وتحفيزه لديهم.¹

7- مبادئ التعلم الحركي:

7-1- التطور:

تطور المهارات الحركية أمر فردي وهناك اختلافات كبيرة بين التلاميذ، وقد حدد الخبراء ثلاثة أنماط للتطور تتوافق مع نمو الأطفال:

التطور عامة يكون من الرأس إلى الرجل، أي أن إدارة أجزاء الجسم تبدأ من الجزء العلوي قبل أن تظهر في الجزء الأسفل (فالطفل يستطيع أن يرمي قبل أن يضرب الكرة بقدمه).

يحدث التطور من الداخل إلى الخارج (فالطفل يستطيع أن يتحكم في ذراعه قبل أن يتحكم في يده).

يبدأ التطور من العام إلى الخاص، فالحركات الإجمالية تحدث قبل الحركات الدقيقة.

7-2- الاستعداد:

أحد أدوار المعلم في تدريس المهارات التأكد على الوقت الذي يكون فيه التلاميذ مستعدين للتعلم، وهناك عدد من العوامل التي تؤثر في الاستعداد مثل: مستوى النضج، والتمرين السابق، والمهارات المطلوبة، ومهارات إدارة الجسم وحالة اللياقة البدنية.

كما أن الاهتمام بنشاط ما يلعب دوراً في الاستعداد، لأن الناس يفعلون الأشياء التي تهمهم، وعادة يرغبون في الأداء الجيد بسبب الفوائد الاجتماعية.

¹ - عماد الزغول: "نظريات التعليم"، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2003، ص 34.

إن مستوى النضج أحد الجدارات اللازمة للنجاح وتحدي نمط الحركة المختارة، إذا افتقد التلميذ القدرة على أداء الواجب، يجب تعديل النشاط بطريقة متقدمة.

التجربة السابقة ومتطلبات المهارات هي نتائج التجارب التعليمية السابقة، وتشير المتطلبات السابقة إلى الجدارات الأساسية المطلوبة للنجاح، ويمكن أن تؤثر مستويات اللياقة البدنية في إستعداد التلميذ للتعلم. أقصى حالات الإستعداد بالنسبة للمتعم هي المستوى الذي يتعلم فيه التلميذ بفاعلية أكثر وبصعوبة أقل، ومن الصعب تحديد هذه الحالة من الإستعداد، لأن الطلاب ينضجون بمعدلات مختلفة.¹

7-3- الدوافع:

الدوافع يعني أن التلميذ يستطيع أن يتعلم ومستعد للتعلم، عندما يتم التحفيز، التلاميذ يريدون التعلم. يجب أن يكون هناك دافع للتعلم، ويمكن أن يكون للمعلم أثر واضح في مستوى دوافع التلميذ. عندما ينضج التلميذ تحدث نقلة في الدوافع من العوامل الخارجية إلى العوامل الداخلية. ويجب أن ينتقل تركيز المعلم إلى إرضاء الإنجاز، وإذا توقع المعلمون النجاح من الطلاب فإنهم سوف يعكسون هذه الثقة في قدراتهم ويشكلون أهدافا واقعية، من الجانب الآخر إذا توقع المعلمون الفشل من الطلاب فإن توقع الطلاب يكون سلبيا. إن تعلم ما يفعله الفرد يعتبر حافزا قويا، فالطلاب يتعلمون أكثر عندما يفهمون ماهية النشاطات ويجب إدخال الطلاب كمخططين للنشاط.

7-4- وضوح الهدف:

توفير الأهداف للتلاميذ يمكن أن يكون وسيلة للدوافع، فالتلاميذ تتم إثارته عندما يكون لديهم هدف فيه تحد يمكن إنجازه، ويجب أن يتأكد المعلمون أن التلاميذ قد فهموا أهداف النشاطات المختلفة، وإذا كان من الممكن تعريف هذه الأهداف بطريقة شخصية فإن هذا الإجراء يكون فريدا وقيما ويجب وضع الهدف بوضوح بحيث يعلم المتعلم متى تم الوصول إليه، وإذا كان بالإمكان تجزئة الهدف الكبير إلى أهداف فرعية. يحدث التعلم بفاعلية عندما يشارك التلاميذ بنشاط في اختيار ووضع الأهداف وتخطيط الطرق التي ينجزون بها هذه الأهداف.

¹ - محمود عبد الحليم عبد الكريم: "ديناميكية تدريس التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2006، ص20-21.

8- خصائص التعلم الحركي:

8-1- الاتصال الإدراكي الحركي:

عادة ما ينظر إلى التعلم الحركي كخطوة نهائية في المهمة الإدراكية الحركية، حيث يتم التزويد بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعنية، وقد سمي: الاتصال الإدراكي الحركي.

8-2- تسلسل الإستجابة:

يتكون من الأنماط السلوكية الحركية من تتابع للحركات التي تعتمد فيها كل إستجابة بصورة جزئية على الأقل على الإستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد، وسلاسل الإستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.

8-3- تنظيم الإستجابات:

وهي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي، وهي تبين أن تسلسل الإستجابات لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.

8-4- التغذية الرجعية:

وصفت فيما بعد على أنها (معرفة بالنتائج) ويستطيع الفرد عن طريق التغذية الرجعية أن يحدد نتيجة تتابع حركته، ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة.¹

9- مراحل التعلم الحركي:

عند تعلم مهارة حركية معينة فإنها تمر بمراحل تعلم مختلفة، هذه المراحل متداخلة ومتصلة وليس بينها حدود تفصلها، فقد قسم ماينل تلك المراحل إلى ثلاثة كما يلي:

9-1- مرحلة التوافق الأولي للحركة:

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

تهدف تلك المرحلة إلى إكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة، والذي يسمى بالشكل الخام، ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية والرياضية في المدرسة، أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

¹- علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص 39.

9-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الإكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة، وهي المرحلة الثانية من مراحل التعلم الحركي، وتهدف تلك المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.¹

9-3- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، حيث تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي، فالمستويات الرياضية متطورة، والتعلم لا حدود له، وقياسه بصورة مباشرة صعب، ومع ذلك يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيون، حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائهم بالإيقاع الموزون والإنسياب والدقة، والتي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية، وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية ويكون ذلك هو الكمال الحركي.

10- تعلم المهارات الحركية الجديدة: يتضمن ثلاث مراحل متداخلة:

10-1- المرحلة الأولى: فهم واكتساب المهارة:

إكتساب المهارة الحركية يتضمن عمليات بدائية للمعلومات عن المهارة ونقلها إلى نموذج حركي بهدف تعريف التلميذ وفهم ما يجب عمله، وهذا يتطلب أن يكون المعلم قادراً على مناقشة أداء المهارات في ضوء البناء التشريعي الوصفي لعمل العضلات، وإقامة صورة لنموذج الحركة في خيال التلميذ مع التركيز على النقاط الحاسمة من المهارة المطلوب تعلمها، وفي المراحل الأولى من التعلم (مدخل التعلم) يجب أن يعتمد على التقريب والتصحيح بدلا من المحاولة والخطأ، ويتحدد النجاح عندما يبدأ التقريب في التشبه بالنموذج المطلوب أدائه وتغذيتها بالتغذية الرجعية، وتلعب أعضاء الحواس دوراً أساسياً في الإستقبال الذي يعتبر أساس كل تعلم، وقد تساعد الأفلام وشرائط الفيديو والرسومات والوسائل السمعية والبصرية في تطوير الفهم الصحيح لنموذج الأداء.²

10-2- المرحلة الثانية: تثبيت المهارة:

تتضمن تعميم الحركة ونماذجها لكي يتم ممارستها بكفاءة وثبات في ظروف بيئة مختلفة، فيها يتلقى المتعلم أثراً مرتداً (تغذية رجعية) مستمرا ويتخلص من الأخطاء ويجري التعديلات اللازمة، أيضا يتم تحسين التوقيت

¹ - بسطويسي أحمد: "أسس ونظريات الحركة"، دار الكتاب الحديث ، ط1، 1996، ص 77- 78

² - محمود عبد الحليم: مرجع سابق ، ص 28- 29

والإنتقال تدريجيا من العملية إلى الناتج، ويحتاج التلاميذ إلى تكرار المحاولات لتأكد تعلم المهارة، ويدرب المعلم التلاميذ للحصول على مستويات مرضية بواسطة التحليل لتلك الحركة وقدراتها المتنوعة لمواجهة الغرض المطلوب من ممارستها، وهذا يتطلب كفاءة وتحكم في أداء نموذج الحركة كنتيجة لعملية التطور، مثل: حذف الحركات العضوية، تثبيت الحركات الدائمة، الأداء الطبيعي تحت ظروف صعبة.

10-3- المرحلة الثالثة: آلية الأداء المهاري:

تسمى أيضا التلقائية، ويتم الوصول إليها عندما يؤدي التلميذ المهارة بسهولة وبدون ضغط، وقليل من تلاميذ الصفوف في المرحلة الابتدائية يصلون لهذه المرحلة، وتتضمن عمليات تغيير القوة والسرعة والجهد والشكل أو الظواهر المتنوعة الأخرى، حتى يتمكن من التكيف مع التغيرات في بيئة اللعب أكثر من أن يعيد تكرار نفس الحركة لتلك البيئة، وفي هذه المرحلة يتدرب التلميذ على التنوع، الارتجال، لاختيارات فريدة لأداء نموذج الحركة المتعلمة واستخدامها بتلقائية، لإبداع حركات غير مقصودة مسبقا، مثل التعرف على الأخطار ذاتيا، أو إستلام كرة قادمة من ضربة طويلة قوية.

خلاصة:

من خلال دراستنا لمفهوم التعلم الحركي ومعرفة مبادئه وخصائصه والمراحل التي يسير عليها في تكوين حركات جديدة منظمة، وجدنا أنه ينظم ويحسن من سلوكيات الطفل العشوائية أحيانا والتي كانت تفتقر إلى نوع من النظام.

ومن كل هذا نقول أن على الأستاذ إلا أن يركز على تحفيز التلاميذ على القيام بحركات معينة فقط بل عليه أن يوصل المعلومات التي تؤدي إلى السيطرة على هذه الحركات وبالتالي تحسين وتثبيت المهارات الحركية أثناء الحصة.

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت إستحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد إستطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها إمتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب إمتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

1- نبذة تاريخية عن كرة اليد:

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد وبعد الدنمركي (هولجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدأ تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة.¹

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة.

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأسترداد بمناسبة الألعاب الأولمبية.²

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية، وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا.

وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، أجريت أول مباريات دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد بـ8 مقابل 3 أهداف.

أما في سنة 1952-1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا، كما أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات.

وفي سنتي 1970 - 1972 إنعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14 لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد.³

2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين، أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946 وذلك بإحدى عشر لاعب، أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

¹ - مجلة الوحدة الرياضية: العدد 559، 18 مارس 1999، الجزائر، ص 35.

² - Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986 P19

³ - كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، 1997، ص 35.

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930 - 1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة، وذلك بسبب حالة التميز التي شهدتها البلاد خلال الفترة الإستعمارية.

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية، التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية، والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن.

ومباشرة بعد الإستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الإنطلاقة الثانية لكرة اليد، حيث تم تعيين (حمناد عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد.

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي، الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي إنخرطت في الفدرالية فهم كالتالي :

- فريق (SAINT - EVGENE) بولوغين L' OMSE.

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A).

- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A).

- فريق نادي الجزائر لكرة اليد (HBCA).

- فريق غالية رياضة الجزائر (G.S.A).

- فريق من عين الطاية .

- فريق سبارتو وهران.

أما في سنة 1963 إنخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية، والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر، وهران، قسنطينة).

أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق L OMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984 .

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب، وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب، بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية، إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تضم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب، بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة، أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق 20000 بطاقة.

ولقد إحتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية، ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد، وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث.¹

3- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة إحتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابت.²

4- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني.

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة، إلا أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا، فقد أصبحت بسرعة كبيرة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى.

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة، كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية بإحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية.

¹ - Planification Et Entraînement D'une Equipe De H. B. De Haute Performance .O.P .V . Alger .P 6

² - جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط 1، دار الكتب العلمية، 1993، ص 371 .

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع، هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج، ويسمح للشباب باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم.¹

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.

- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.

- القوة والسرعة للرمي والقذف.

- الإلتباه العام والخاص لحسن دقة والتمريرات.

- تعدد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير.²

5 - أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كاتكوينه بدنيا، وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة.....الخ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي، ولها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة، وكذلك المثابرة والكفاح وإحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة.

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد.

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى.³

¹ - Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989 . P 25.

² - Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995 . P 8 .

³ - د.جيرد لانجريفوف، د. نيواندريت: كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس، ط 2، دار الفكر العربي، 1978، ص 20 - 22.

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب، وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الإنتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل.¹

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى، وعليه لا بد أن تحظى بإهتمام المدربين.²

6- قانون لعبة كرة اليد:

6-1- الميدان:

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض، الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

6-2- المرمى:

يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر، العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين يبدوان بوضوح، كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة إرتداد الكرة المقذوفة.

6-3- مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف برقع دائرة بقياس 6 متر، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول، توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف برقع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ،ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر.

¹- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص 21.

²- منير جرسى إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط 4، دار الفكر العربي، 1994، ص 103 .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم.

6-4- الكرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون، وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.

للرجال الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ "5 إلى 60 سم" ووزنها "425 إلى 475 غ"، للرجال الشابات يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ "54 إلى 56 سم" ووزنها "325 - 400 غ".

6-5 - اللاعبين:

الفريق يتكون من إثني عشر لاعب منهم إيطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب)، أما البقية فيكونون إحتياطيين على كرسي الإحتياط لا يقبل سوى الإحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الإحتياط .

7- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة إحتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي، وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف كوديم KODYM للأنشطة الرياضية هو :

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن الطاقة الكلية للجسم .
- أنشطة رياضية تتضمن لإحتمال الإصابة أو الموت .
- أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد .

كما صنف تشارلز بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية، ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً تماماً بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسي.¹

8- خصائص لاعب كرة اليد:

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب، وتساهم في إعطاء فعالية أكبر لأداء حركي مميز ومن هذه الخصائص:

8-1- الخصائص المرفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة فردية أو جماعية تلعب فيها الخصائص المرفولوجية دوراً هاماً في تحقيق النتائج أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من النتائج أو العكس وتتوقف عليها الكثير من النتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الإهتمام والأهمية، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كتف يد واسعة وسلاميات أصابع طويلة نسبياً والتي تتناسب وطبيعة لعبة كرة اليد.

8-1-1- النمط الجسماني:

إن النمط الجسماني أو الجسماني للاعب كرة اليد وهو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة العضلات تساهم في إنتاج قوة التصويب وسرعة التمير ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو أنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.²

¹ - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001، ص 18 - 20.

² - كمال عبد الحميد، زينب فهي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العرب، القاهرة، 1978، ص 25.

8-1-1-1-1- الطول:

يعتبر عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف له أثر كبير على الإرتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد وإسترجاع الكرات) ونقصد هنا نماذج للاعبين الفرق المستوى العالي "النخبة" التي يتضح فيها هذه المميزات بصفة كبيرة، وبما أن اللاعب يمتاز بالقامة العالية بلا شك أنه يملك ذراعين طويلتين تساعده على تنفيذ تمريرات سريعة ومحكمة والدقة في الأماكن المناسبة .

8-1-1-2- الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (INDIC).

وزن الجسم $\times 1000 \div$ الطول = INDICE DE ROBUSTESSE وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبيين كذلك.

ولكي تحسب الوزن المناسب للاعب عادة أن نطرح 100 من طول اللاعب ونحصل على الوزن وبالتالي نجد أن متوسط الوزن للاعب بالدول الإحدى عشر مناسب، بل تميل نوعا ما إلى خفة اللاعب لصالح سرعة الانطلاق والإنتقال خلال التحرك الهجومي والدفاعي.

بمقارنة فترة السبعينات والثمننيات مع التسعينيات نجد التوجه نحو الإهتمام بعامل الطول، حيث نلاحظ تصاعده وتتبعه مناسبة الوزن تساعد في الإلتحام والقوة وسرعة الإنجاز.¹

8-1-1-3- المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة، وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع التميرير، حيث يكون إرتفاع في إمكانية الأداء الحركي وكذا قوة وسرعة التميري.

8-2- الخصائص الفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

¹ - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، مرجع السابق، ص 25.

- قدرة إمتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من أداء تقنية التميرير بفاعلية كبيرة.
- قادر على إيجاد مصادر الطاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.
- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.
- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني) هذا ما يتطلب قدرة لا هوائية لا حمضية للاعب.
- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لا هوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا).

8-3- الخصائص الحركية:

إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحي.

التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .

الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة .

التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة .

التفريق والتميز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.

8-4- الخصائص النفسية:

- يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

- المواجهة والمثابرة للإنتصار.

- يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الإنتصار والفوز على المنافس.

- التحكم في كل إنفعالاته.

نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالإحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في إنفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

8-5- الدافعية:

حب الإنتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز.¹

ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفنقون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

8-6- الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مرفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الإهتمام بها فيما يخص إختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا.

9- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها إنعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة وإحترام القانون والقدرة على التصرف والإنتماء والإبتكار..... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية.²

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الإجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للإنتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

¹ - منير جرجس إبراهيم: مرجع السابق، ص 336 .

² - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة ص20.

خلاصة:

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الإحتكاك والإندفاع البدني، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع.

وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

تمهيد :

لكل دراسة جانب نظري وتطبيقي ومن خلال هذا الفصل سنقوم بتقديم الخطوات المتعلقة بالجانب الميداني وذلك من خلال تقديم مناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالأسئلة التي شملت عينة الأساتذة والتي تمحورت أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ونقوم بوضع الأسئلة التي تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها وفي الأخير نختمها ببعض الاستنتاجات ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات المطروحة .

1- منهج البحث:

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

المنهج الوصفي:

هو نوع من أساليب البحث يدرس الظواهر الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية الراهنة دراسة كيفية توضيح حجمها وتغيراتها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى كما يهتم بتحديد دقيق للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص كما هي في الوقت الحاضر، ويحدد العلاقات بين الظواهر والممارسات التي تبدو في عملية النمو، ويمكن وضع تنبؤات من الأحداث المقبلة.¹

2-مجتمع وعينة البحث:

2-1- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في أساتذة الطور الثانوي التابعين لثانويات ولاية عين الدفلى.

2-2- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز البحث وإعتمدنا في دراستنا هذه على أسلوب العينة العشوائية، وقد تكونت هذه العينة من 50 أستاذا موزعين على 18 ثانوية كما هو موضح في الجدول:

عدد الأساتذة	الثانويات
3	1-ثانوية حمزة بن عبد المطلب-خميس مليانة.
3	2- ثانوية قويدري محمد- خميس.
3	3-ثانوية ابي ذر الغفاري- خميس.
3	4-ثانوية سي محمد بوقرة - خميس.
2	5-ثانوية امير عبد القادر - خميس.
3	6- ثانوية الاخوين بوجلال- عين السلطان.
2	7- ثانوية محمد بوراس - مليانة.
3	8- متقنة محمد بوضياف- جندل.

3	9- ثانوية 20 أوت - بئر ولد خليفة.
3	10- ثانوية مالك بن نبي- عين الدفلى.
3	11- متقنة عبد الرحمان ابن خلدون - عين الدفلى.
3	12- ثانوية بوشارب الطاهر - جليلة.
2	13- ثانوية مصطفى فروخي - مليانة.
3	14- ثانوية الإخوة فروجي - بومدفع.
3	15- ثانوية حمام ريغة - حمام ريغة.
3	16- ثانوية فراش احمد اللوجي - واد الشرفة.
2	17- ثانوية الجديدة بطحية - بطحية.
3	18- ثانوية حشام بن عودة - سيدي لخضر.
50	المجموع

3- مجالات البحث:

3-1- المجال الزمني:

لقد إستغرق البحث عدة أشهر حيث إنطلاقنا من 06 فيفري 2015 إلى غاية 15 ماي 2015.

3-2- المجال المكاني:

أجري هذا البحث في ولاية عين الدفلى وعلى مستوى 18 ثانوية، وهي موزعة كآلاتي:

1-ثانوية حمزة بن عبد المطلب-خميس مليانة.

2- ثانوية قويدري محمد- خميس.

3-ثانوية ابي ذر الغفاري- خميس.

4-ثانوية سي محمد بوقرة - خميس.

5-ثانوية امير عبد القادر - خميس.

6- ثانوية الاخوين بوجلال- عين السلطان.

7- ثانوية محمد بوراس - مليانة.

8- متقنة محمد بوضياف- جندل.

- 9- ثانوية 20 أوت - بئر ولد خليفة.
- 10- ثانوية مالك بن نبي - عين الدفلى.
- 11- متقنة عبد الرحمان ابن خلدون - عين الدفلى.
- 12- ثانوية بوشارب الطاهر - جليدة.
- 13- ثانوية مصطفى فروخي - مليانة.
- 14- ثانوية الإخوة فروجي - بومدفع.
- 15- ثانوية حمام ريغة - حمام ريغة.
- 16- ثانوية فراش احمد اللوجي - واد الشرفة.
- 17- ثانوية الجديدة بطحية - بطحية.
- 18- ثانوية حشام بن عودة - سيدي لخضر.

4- أدوات البحث:

- **الإستبيان:** يعتبر الإستبيان إحدى وسائل البحث العلمي التي تستعمل على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو إتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم، وتمتاز هذه الطريقة بأنها تستمد المعلومات والآراء مباشرة من العينات أي المصدر الذي هو محل الدراسة .

ويتضمن أسئلة قدمناها للأساتذة ثم تم جمعها ودراستها وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها، والأسئلة التي تم طرحها أسئلة مغلقة.

5- الطريقة الإحصائية:

بعد كتابة وتدوين النتائج في الجدول، إنتقلنا إلى تحليل وترجمة هذه النتائج حسب طبيعة كل سؤال مطروح مع مراعاة عدة عوامل لها علاقة بالموضوع، والتي من خلالها أعطينا تفسيرات لهذه الأجوبة، ولقد ترجمت هذه النتائج إلى أرقام وذلك بإستعمال القاعدة الثلاثية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية وقد إعتدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للإستبيانات على:

5-1- القاعدة الثلاثية:

وذلك للحصول على نسب لمعطيات كل سؤال وفيما يلي قانون القاعدة الثلاثية:

$$\frac{1 \times \text{س}}{\text{ت}} = \text{ن}$$

ن: النسبة المئوية

س: العدد

ت: مجموع التكرار

5-2- إختبار حسن المطابقة كا²:

لقد اعتمدنا على إختبار حسن المطابقة كا² عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

قانون إختبار حسن المطابقة:

$$\frac{(F - F_e)^2}{F_e} = 2 \text{ كا}$$

Fo: التكرار المشاهد

Fe: التكرار المتوقع

6- متغيرات البحث:

ويوجد لدينا في هذا البحث متغيرين هما:

- المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع: التعلم الحركي.

خلاصة:

لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق وبهدف الوصول إلى معلومات ونتائج جديدة، وأن اختيار منهج البحث الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة والسليمة وعينة البحث المناسبة بالإضافة إلى تعميم مجالات البحث كلما تؤدي حتما إلى تحقيق الهدف المنشود.

1- مناقشة وتحليل نتائج الإستبيان:

1-1- المحور الأول: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق.

السؤال الأول: ما هي الصفات البدنية التي يجد فيها التلاميذ صعوبة أثناء ممارسة كرة اليد ؟

القوة السرعة التحمل

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين الصفات البدنية للمراهق.

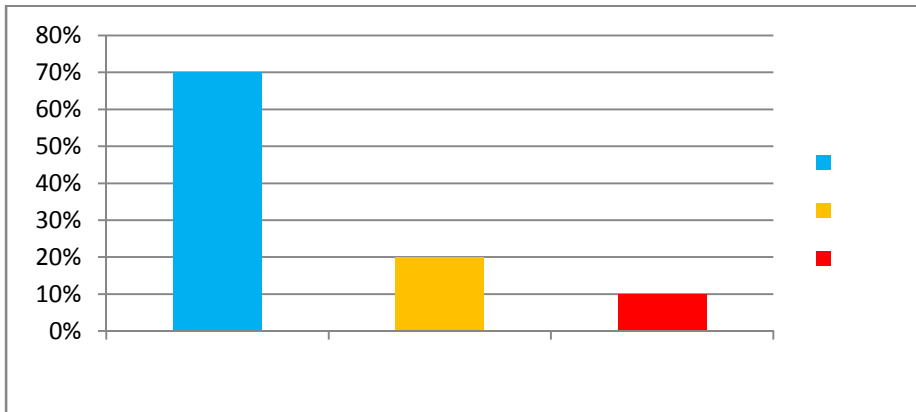
الجدول رقم (01) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الأول.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الأول	القوة	35	70%	31	5.99	0.05	2
	السرعة	10	20%				
	التحمل	05	10%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن الصفة البدنية التي يجد فيها التلاميذ صعوبة أثناء الممارسة هي صفة القوة بنسبة 70% ، ثم تليها صفة السرعة بنسبة 20% في حين بلغت صفة التحمل 10%.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 31 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: من خلال هذا التحليل نستنتج أن صفة القوة هي الصفة البدنية التي يجد فيها التلاميذ صعوبة أثناء الممارسة ، وبدرجة أقل تأتي بعدها صفة السرعة وفي الأخير تأتي صفة التحمل .



الشكل رقم (01):أعمدة بيانية تمثل نسبة مدى مساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق.

السؤال الثاني: هل للحصة التدريبية البدنية والرياضية علاقة في تحسين الصفات البدنية ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كان للحصة التدريبية البدنية والرياضية علاقة في تحسين الصفات البدنية.

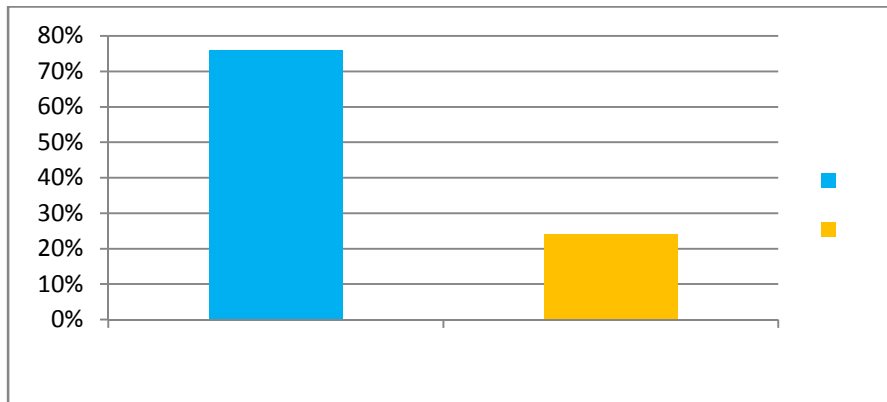
الجدول رقم (02) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال الثاني.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثاني	نعم	38	76%	17.78	2.45	0.05	1
	لا	12	24%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج : يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب 76% يرون أن هناك علاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية والصفات البدنية، أما 22% من الأساتذة يرون العكس.

القرار الإحصائي : بما أن χ^2 المحسوبة تساوي 17.78 و χ^2 الجدولة تساوي 2.45، أي أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج : نستنتج من النتائج المحصل أن حصة التربية البدنية والرياضية لها علاقة بإرتقاء التلميذ بدنياً، أي أنه يضع التلميذ في أحسن لياقته.



الشكل رقم (02): أعمدة بيانية تمثل نسبة علاقة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية.

السؤال الثالث: كيف وجدت مستوى التلاميذ من جانب الصفات البدنية في بداية السنة ؟

جيد متوسط مقبول ضعيف

الغرض من السؤال هو: معرفة مستوى التلاميذ من جانب الصفات البدنية في بداية السنة.

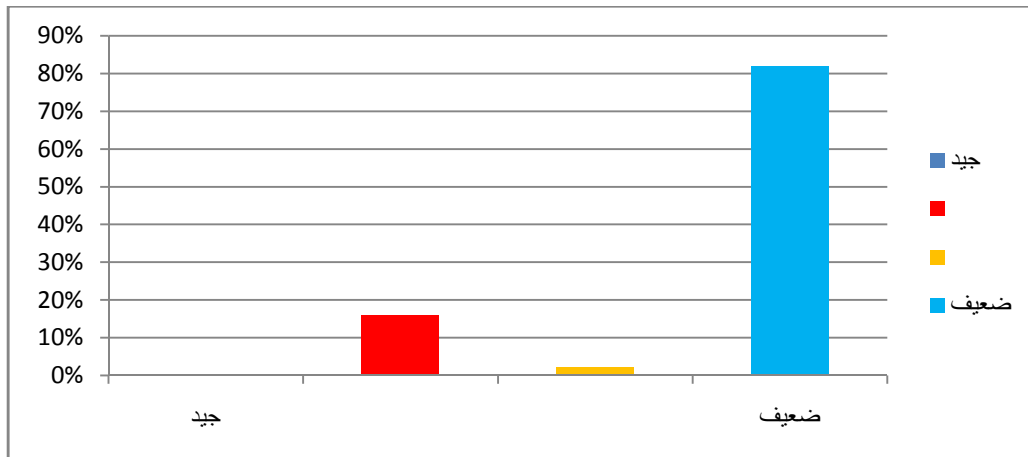
الجدول رقم (03) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثالث.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثالث	جيد	00	%00	54.78	7.99	0.05	3
	متوسط	08	%16				
	مقبول	01	%02				
	ضعيف	41	%82				
	المجموع	50	%100				

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول بأن 82% من الأساتذة أجابوا بأن مستوى الصفات البدنية للتلاميذ في بداية السنة ضعيف، بينما 16% يرون بأنه متوسط أما 02% يرون أنه مقبول .

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 54.78 وكا² الجدولة تساوي 7.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: ما يمكننا أن نستنتج أن مستوى الصفات البدنية للتلاميذ حسب رأي الأساتذة متفاوت مع بعض الإختلاف الطفيف فيما بينهم، فمنهم من هو ضعيف بدنيا ومنهم من هو مقبول ومنهم من هو متوسط .



الشكل رقم (03): أعمدة بيانية تمثل نسبة مستوى التلاميذ من جانب الصفات البدنية في بداية السنة.

السؤال الرابع: بعد الممارسة المتكررة والمحاولة الدائمة هل لاحظت تغيير في الصفات البدنية للمراهق ؟

نعم لا نوعا ما

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت الممارسة المتكررة والمحاولة الدائمة تغير في الصفات البدنية للمراهق.

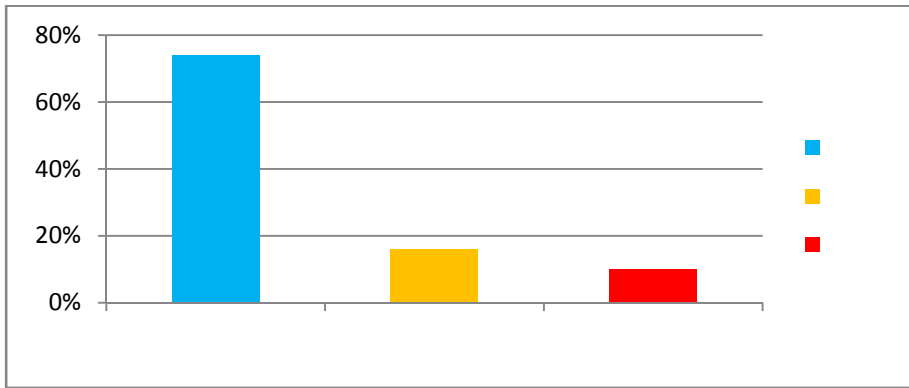
الجدول رقم (04) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الرابع.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الرابع	نعم	37	74%	37.49	5.99	0.05	2
	لا	08	16%				
	نوعا ما	05	10%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن 16% من الأساتذة يرون أنه لا يحدث تغيير في الصفات البدنية من خلال حصص التربية البدنية ، وأن 74% يرون أنه يحدث تغيير و 10% يرون أن هناك تغيير طفيف في الصفات البدنية بعد الممارسة المتكررة للمراهق.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 37.49 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة يعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج أن هناك تغيير لكنه قليل ولا يرقى بالتلميذ إلى المستوى المطلوب، أي أنه لا يضع التلميذ في أحسن لياقته .



الشكل رقم (04): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت الممارسة المتكررة والمحاولة الدائمة تغير في الصفات البدنية للمراهق.

السؤال الخامس: هل هناك وسائل لازمة بمؤسستكم لتحسين الصفات البدنية ؟

لا يوجد يوجد

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا وجدت وسائل اللازمة في المؤسسة لتحسين الصفات البدنية.

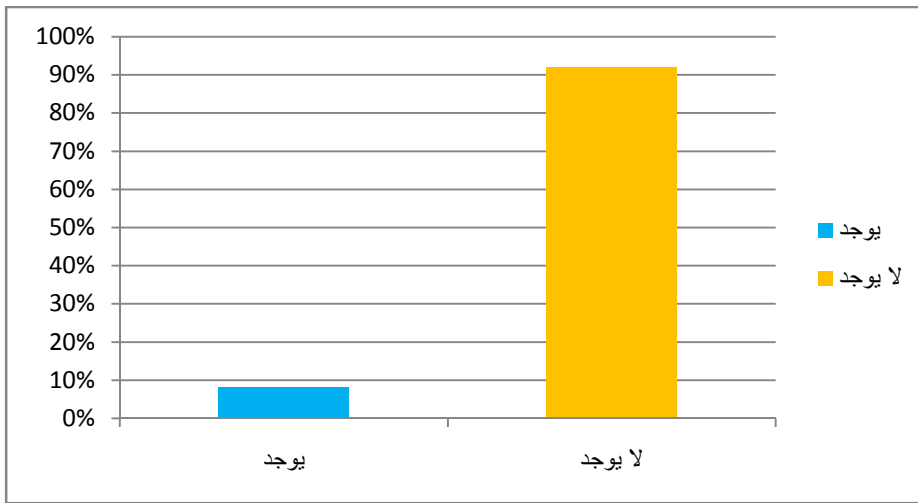
الجدول رقم (05) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الخامس.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الخامس	يوجد	46	%08	77.95	2.45	0.05	1
	لا يوجد	04	%92				
	المجموع	50	%100				

عرض وتحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الأساتذة الذين أجابوا بـ يوجد بلغت 92% ، أما الأساتذة الذين كانت إجابتهم بـ لا يوجد كانت 8%.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 77.95 وكا² الجدولة تساوي 2.45، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: مما سبق نستنتج أن هناك نقص كبير في الإمكانيات والوسائل اللازمة لتحسين الصفات البدنية لأن تنمية الصفات البدنية تتطلب تكرارات عديدة وإمكانيات، بحيث يقسم الفوج الواحد إلى ورشات ونقص هذه الوسائل يحول دون التوصل إلى الهدف المرغوب فيه.



الشكل رقم (05): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا وجدت وسائل اللازمة في المؤسسة لتحسين الصفات البدنية.

السؤال السادس: ما هو نوع الرياضة التي تساعد التلاميذ تحسين صفاتهم البدنية ؟

الرياضات الجماعية الرياضات الفردية

الغرض من السؤال هو: معرفة نوع الرياضة التي تساعد في تحسين الصفات البدنية.

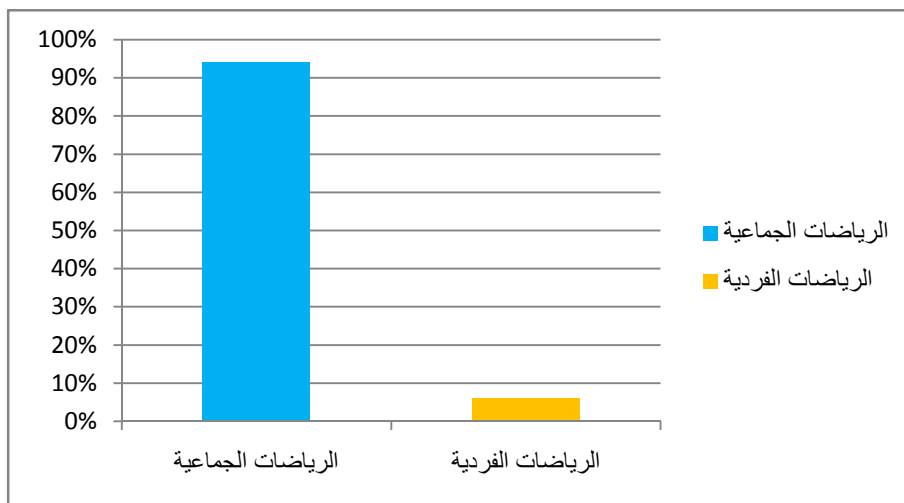
الجدول رقم (06) : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال السادس.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال السادس	الرياضات الجماعية	47	%94	83.11	2.45	0.05	1
	الرياضات الفردية	03	%06				
	المجموع	50	%100				

عرض وتحليل النتائج: من خلال النتائج المبينة في الجدول نجد أن نسبة %94 من الأساتذة أجابوا بأن الرياضة الجماعية خير وسيلة لتحسين الصفات البدنية للتلاميذ، أما نسبة %06 من الأساتذة فاعتبروا أن الرياضة الفردية هي وسيلة من وسائل تحسين الصفات البدنية.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 83.11 وكا² الجدولة تساوي 2.45، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: ما يمكن إستنتاجه من خلال نتائج الجدول أن الرياضة الجماعية هي التي تساعد التلاميذ على تحسين صفاتهم البدنية لكونها تحقق هذا الهدف بسهولة .



الشكل رقم(06): أعمدة بيانية تمثل نسبة نوع الرياضة التي تساعد في تحسين الصفات البدنية.

1-2- المحور الثاني: هناك دور فعال للمنهاج الدراسي في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال السابع: هل لاحظت تطورات إيجابية في حصصك التربوية؟

نعم لا نوعا ما

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت هناك تطورات إيجابية في الحصص التربوية.

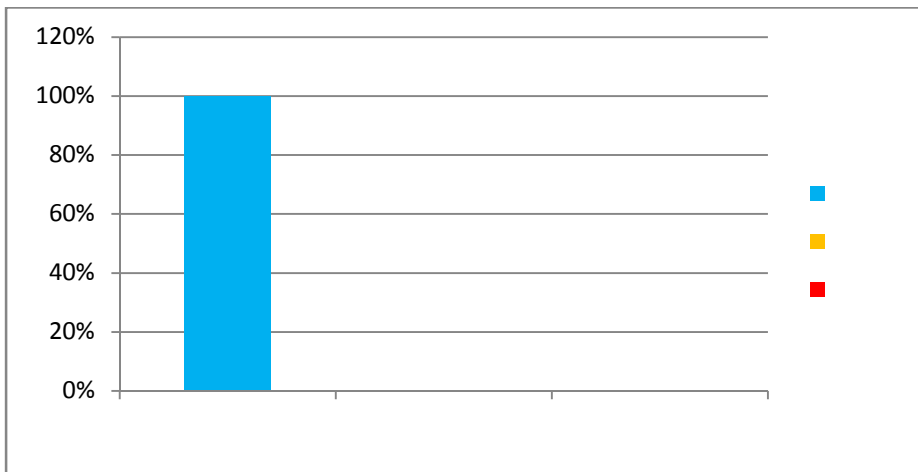
الجدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال السابع.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال السابع	نعم	50	100%	100	5.99	0.05	2
	لا	00	00%				
	نوعا ما	00	00%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب100% أن المنهاج الدراسي له دور فعال في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 100 و كا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يعتبرون أن المنهاج الدراسي له دور فعال وحاسم في نجاح الحصص التربوية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (07): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت هناك تطورات إيجابية في الحصص التربوية.

السؤال الثامن: كيف كان إهتمام التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

جيد متوسط ضعيف

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كان هناك إهتمام لحصة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ.

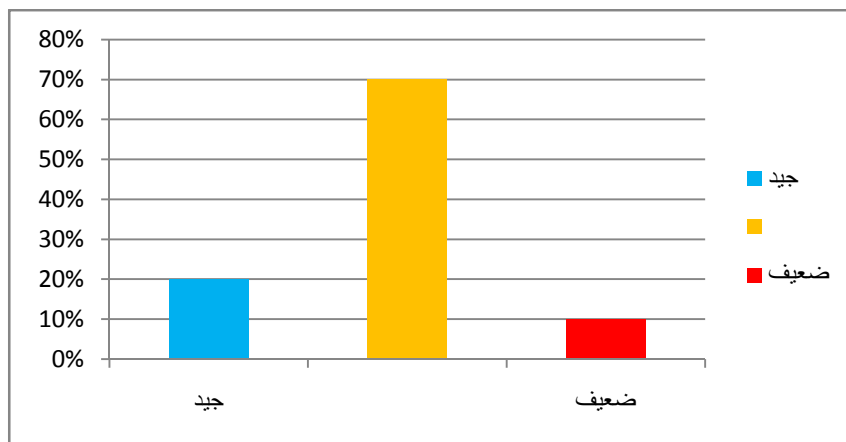
الجدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثامن.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثامن	جيد	10	20%	31	5.99	0.05	2
	متوسط	35	70%				
	ضعيف	05	10%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب70% يرون أن إهتمامهم متوسط، أما 20% من التلاميذ يهتمون بحصة التربية البدنية والرياضية، أما 05% من الأساتذة يرون إهتمام التلاميذ بالحصة ضعيف.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 31 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة، ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الاساتذة يرون أن التلاميذ لهم شغف و إهتمام للتعرف على محتوى حصة التربية البدنية والرياضية ونسبة قليلة شبه منعدمة .



الشكل رقم (08): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان هناك إهتمام لحصة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ.

السؤال التاسع: بعد قيامك بالتقويم سابقا هل كانت النتائج ؟

إيجابية سلبية

الغرض من السؤال هو: معرفة نتائج التقويم في السابق.

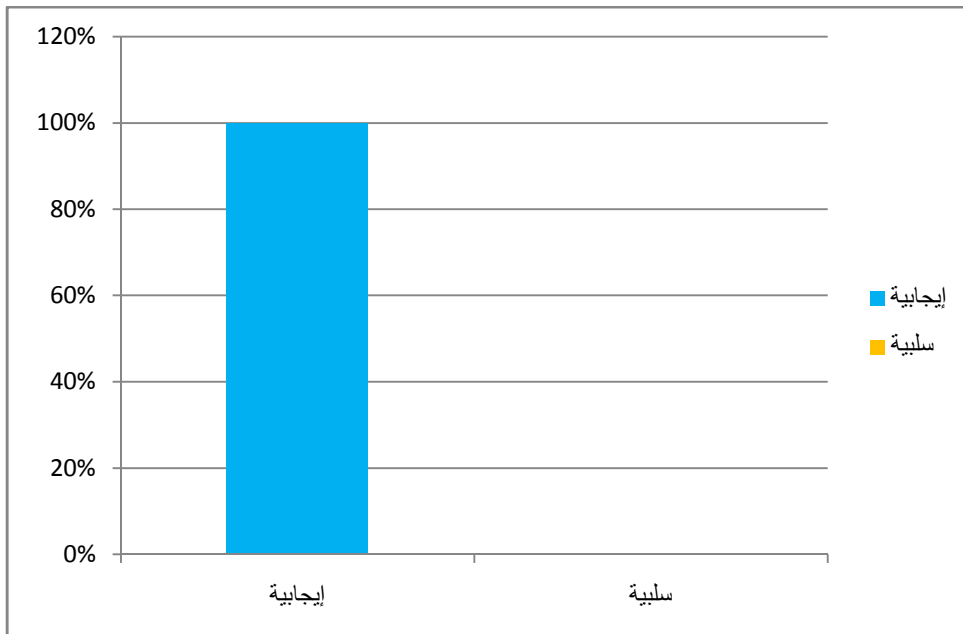
الجدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال التاسع.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال التاسع	إيجابية	50	100%	100	2.45	0.05	1
	سلبية	00	00%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب 100% وجدو أن نتائج التقويم كانت إيجابية.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 100 و كا² الجدولة تساوي 2.45، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التعلم بعد القيام بالتقويم.



الشكل رقم (09): أعمدة بيانية تمثل نسبة نتائج التقويم في السابق.

السؤال العاشر: هل ساعدك دليل المعلم في الحصول على نتائج ؟

جيدة مرضية منعدمة

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كان دليل المعلم يساعد للحصول على نتائج جيدة.

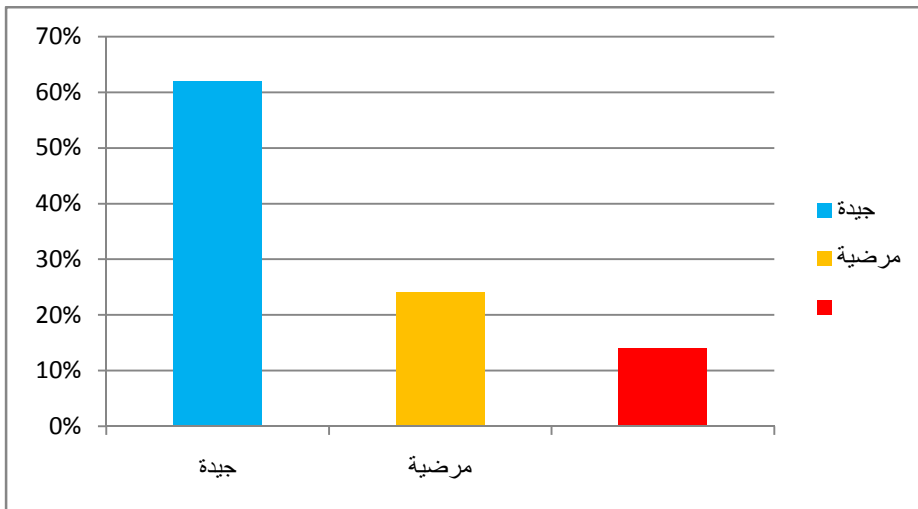
الجدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال العاشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال العاشر	جيدة	31	62%	19.24	5.99	0.05	2
	مرضية	12	24%				
	منعدمة	07	14%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب 62% أن دليل المعلم ساعدهم في الحصول على نتائج جيدة، أما 24% من الأساتذة تحصلوا على نتيج مرضية، أما 14% من الأساتذة يرون أن النتائج منعدمة.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 19.24 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يعتبرون أن دليل المعلم له دور فعال للحصول على نتائج إيجابية في التعلم المهاري الحركي.



الشكل رقم (10): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان دليل المعلم يساعد للحصول على نتائج جيدة.

السؤال الحادي عشر: هل عدد الساعات تكفي لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت الساعات تكفي لإنجاح حصة التربيو البدنية والرياضية .

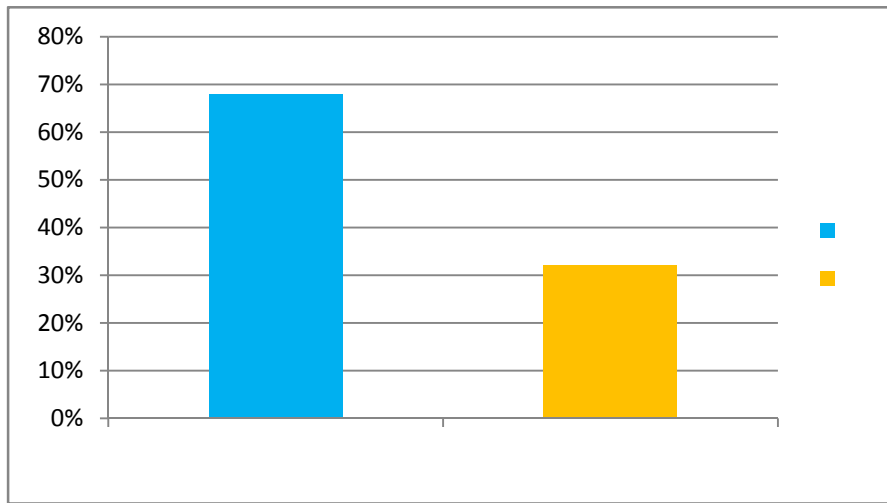
الجدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الحادي عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الحادي عشر	نعم	34	68%	27.52	2.45	0.05	1
	لا	16	32%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب 68% تساعدهم عدد الساعات لإنجاح حصة التربية البدنية و الرياضية، أما 32% من الأساتذة يرون أن عدد الساعات لا تساعدهم في إنجاز الحصة.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 27.52 وكا² الجدولة تساوي 2.45، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يرون أن مدة حصة التربية البدنية والرياضية كافية لإنجاح الحصة.



الشكل رقم(11): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت الساعات تكفي لإنجاح حصة التربيو البدنية والرياضية.

السؤال الثاني عشر: هل ترى أن هناك تكافؤ وترابط بين حصص التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كان هناك تكافؤ وترابط بين حصص التربية البدنية والرياضية.

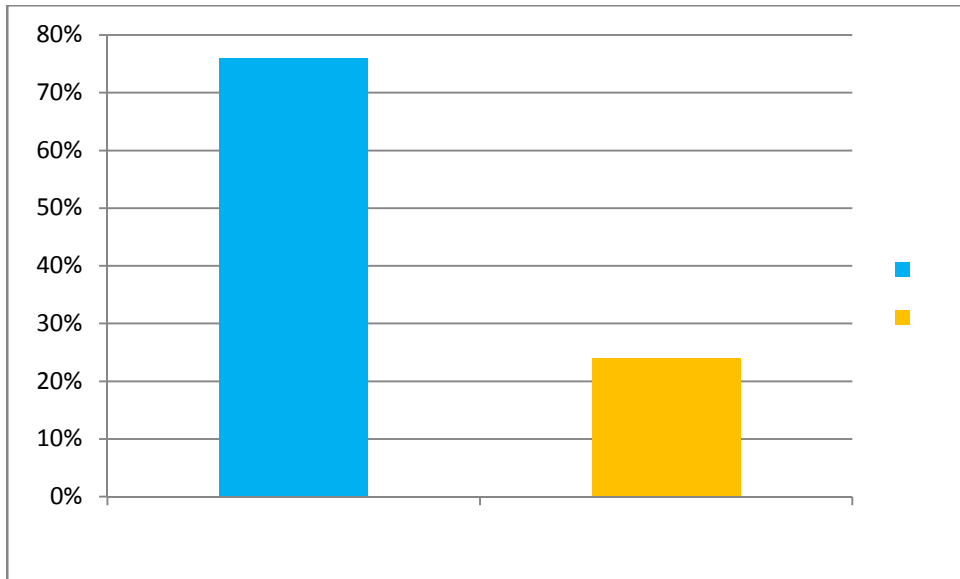
الجدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثاني عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثاني عشر	نعم	38	%76	42.89	2.45	0.05	1
	لا	12	%24				
	المجموع	50	%100				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب %76 يرون أن هناك توافق وتسلسل بين الحصص التربوية أما %24 يرون عكس ذلك.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 42.89 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يعتبرون أنه يوجد تناسق وتكامل بين حصص التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (12): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان هناك تكافؤ وترابط بين حصص التربية البدنية والرياضية.

3-1- المحور الثالث: لحصة التربية البدنية والرياضية فعالية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد.
السؤال الثالث عشر: هل أرضية الميدان تساعد في تعلم حركات مهارة لكرة اليد ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت أرضية الميدان تساعد في تعلم حركات مهارة لكرة اليد.

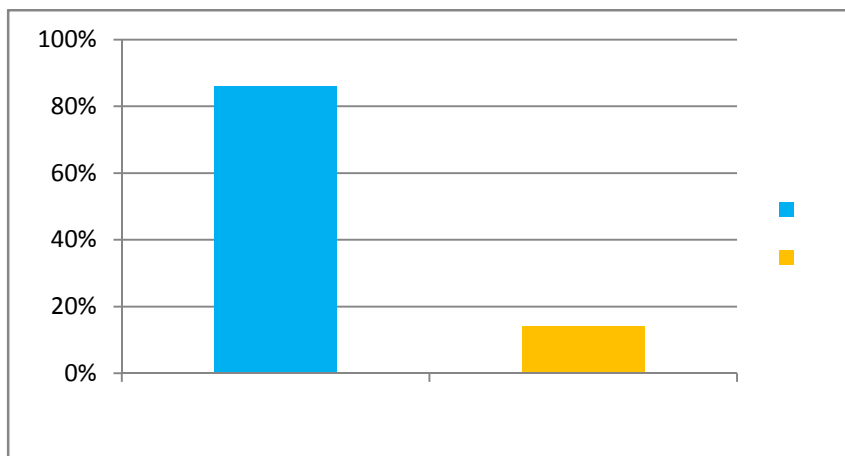
الجدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثالث عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثالث عشر	نعم	43	86%	63.18	2.45	0.05	1
	لا	07	14%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتبين لنا من عرض النتائج المبينة في الجدول أن نسبة 86% من الأساتذة يرون أن نوعية أرضية الميدان لها تأثير على تحسين الصفات البدنية، في حين يرون بقية الأساتذة والمقدرة نسبتهم بـ 14% أنه لا يوجد تأثير لنوعية أرضية الميدان على تحسين الصفات البدنية.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 63.18 وكا² المجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: مما سبق نستنتج أنه يجب تحسين نوعية الأرضيات والميادين، وذلك يعود بالإيجاب على التلميذ، ومن خلاله على تحسين صفاته البدنية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (13): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت أرضية الميدان تساعد في تعلم حركات مهارة لكرة اليد.

السؤال الرابع عشر: هل هناك إقبال وإهتمام للتلاميذ بالمهارات الحركية عند إعلانك للآداء الصحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا هناك إقبال وإهتمام للتلاميذ بالمهارات الحركية عند إعلان الأستاذ للآداء الصحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

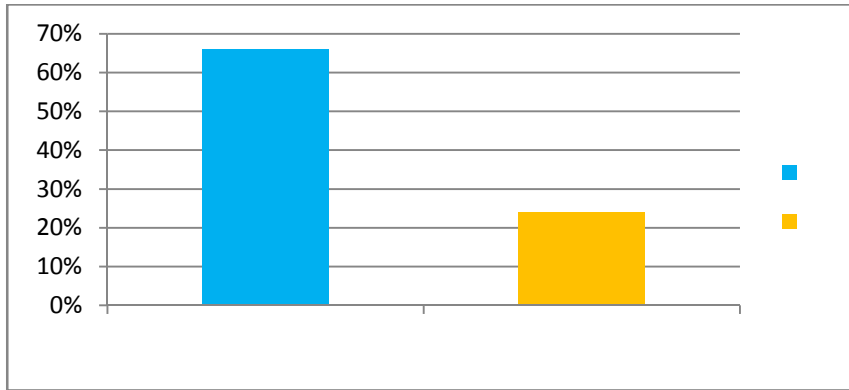
الجدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال الرابع عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الرابع عشر	نعم	33	66%	25.48	2.45	0.05	1
	لا	17	24%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الاساتذة والمقدرة ب66% على أن التلاميذ يزداد اهتمامهم بالمهارة في حال إتقانها بصورة جيدة 24% من التلاميذ لا يشعرون بإنتمائهم إلى فرقهم.

القرار الإحصائي: بما أن χ^2 المحسوبة تساوي 25.48 و χ^2 الجدولة تساوي 5.99، أي أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: ما يمكننا أن نستنتجه هو أن إهتمام التلميذ بالمهارة الحركية يزداد حال الإعلان الفوري بأدائه الصحيح لها خلال حصة التربية البدنية والرياضية .



الشكل رقم (14): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا هناك إقبال وإهتمام للتلاميذ بالمهارات الحركية عند إعلان الأستاذ للآداء الصحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الخامس عشر: هل تزداد المهارات الحركية للتلميذ عندما يطلب منه أداء نموذجي في كرة اليد؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا تزداد المهارة الحركية عندما يطلب الأستاذ من التلميذ أداء نموذجي في كرة اليد.

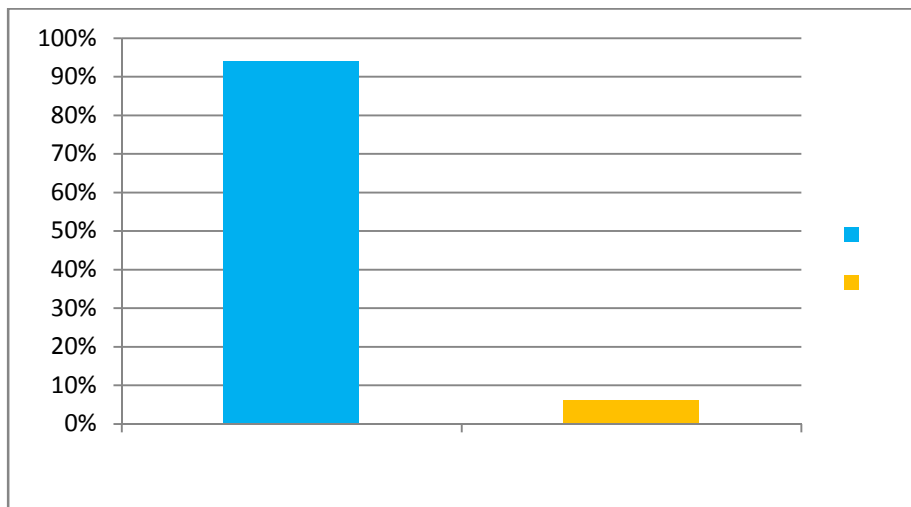
الجدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الخامس عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الخامس عشر	نعم	47	94%	83.11	2.45	0.05	1
	لا	03	06%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة ب94% يرون زيادة في الأداء المهاري الحركي، أما 06% من الأساتذة يرون عكس ذلك.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 83.11 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يرون أن عند طلبهم من التلميذ بأداء نموذجي تزداد المهارة الحركية.



الشكل رقم (15): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا تزداد المهارة الحركية عندما يطلب الأستاذ من التلميذ أداء نموذجي في كرة اليد.

السؤال السادس عشر: هل لكرة اليد صعوبات في إعطاء نماذج ومهارات حركية للتلاميذ ؟

لا نعم

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كانت لكرة اليد صعوبات في إعطاء نماذج ومهارات حركية للتلاميذ.

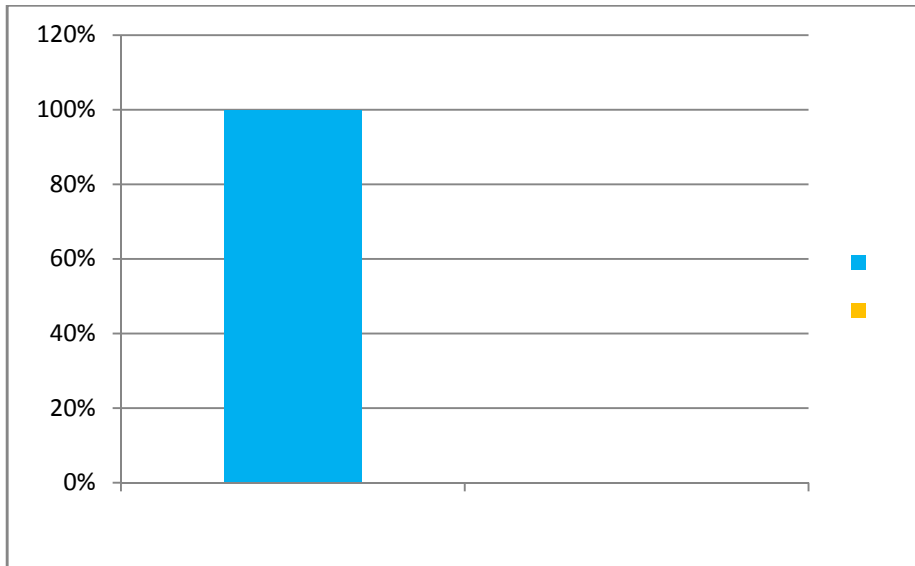
الجدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال السادس عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال السادس عشر	نعم	50	100%	100	2.45	0.05	1
	لا	00	00%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: من خلال ملاحظة الجدول نلاحظ أن أغلبية الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 100% وإنعدمت الإجابة بلا.

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 100 و كا² الجدولة تساوي 2.45، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن كل الأساتذة يرون أن كرة اليد لها صعوبات في إعطاء نماذج و مهارات للتلاميذ.



الشكل رقم (16): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كانت لكرة اليد صعوبات في إعطاء نماذج ومهارات حركية للتلاميذ.

السؤال السابع عشر: هل لدى التلاميذ قابلية في تعلم مهارات حركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا كان للتلاميذ قابلية في تعلم مهارات حركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.

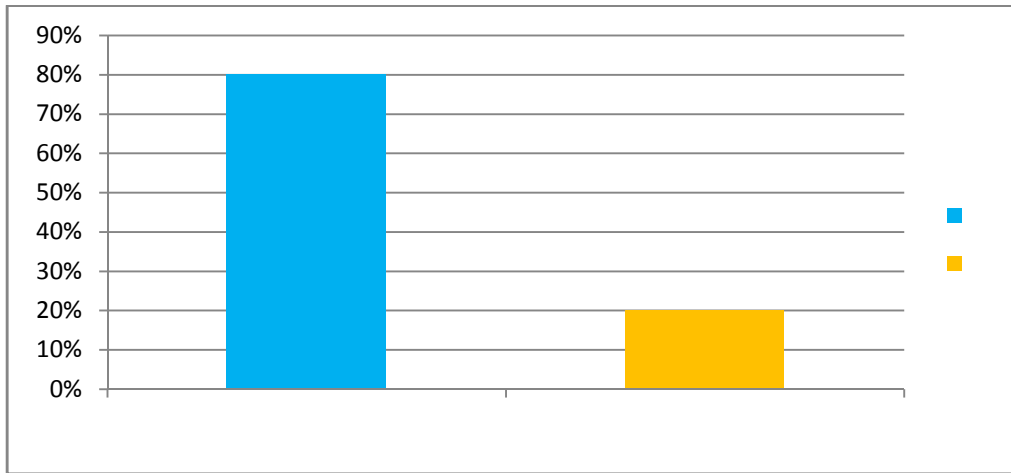
الجدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال السابع عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال السابع عشر	نعم	40	80%	50.93	2.45	0.05	1
	لا	10	20%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الأساتذة والمقدرة بـ 80% يرون إقبال من طرف التلاميذ في تعلم المهارات الحركية، أما 20% من الأساتذة يرون الإقبال ضعيف.

القرار الإحصائي: بما أن χ^2 المحسوبة تساوي 50.93 و χ^2 الجدولة تساوي 2.45، أي أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج المحصل عليها أن معظم الأساتذة يرون أن للتلاميذ قابلية في تعلم المهارات الحركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (17): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا كان للتلاميذ قابلية في تعلم مهارات حركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثامن عشر: هل لاحظت تحسن في المهارات الحركية في نهاية السنة ؟

نعم لا نوعا ما

الغرض من السؤال هو: معرفة ما إذا لاحظ الأستاذ تحسن في المهارات الحركية في نهاية السنة.

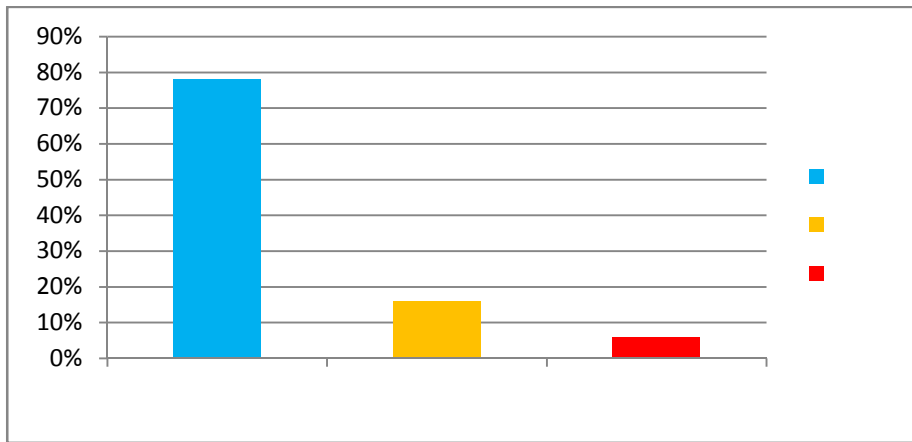
الجدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثامن عشر.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السؤال الثامن عشر	نعم	39	78%	45.65	5.99	0.05	2
	لا	08	16%				
	نوعا ما	03	06%				
	المجموع	50	100%				

عرض وتحليل النتائج: يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة والمقدرة ب 78% من الأساتذة يرون تحسین في المهارة، أما 16% رأوا أن المهارة الحركية يحدث بها تحسن قليل، أما 06% من الأساتذة لا يرون تحسن في المهارة الحركية وذلك في نهاية السنة .

القرار الإحصائي: بما أن كا² المحسوبة تساوي 45.65 وكا² الجدولة تساوي 5.99، أي أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة ويعني هذا وجود دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية تساوي 2.

الإستنتاج: ما يمكننا أن نستنتجه هو أن معظم الأساتذة يرون تحسن وتطور في المهارة الحركية بعد نهاية السنة والأقلية الأخرى ترى تحسن بسيط نوعا ما.



الشكل رقم (18): أعمدة بيانية تمثل نسبة ما إذا لاحظ الأستاذ تحسن في المهارات الحركية في نهاية السنة.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة ثانويات ولاية عين الدفلى وبعد عملية العرض والتحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا وإنطلاقاً من الفرضية الأولى في بحثنا التي تقول: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق، ومن خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول الذي تبين لنا فعلاً أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تحسين الصفات البدنية للمراهق وهذا يعني أن الفرضية الأولى محققة.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة ثانويات ولاية عين الدفلى وبعد عملية العرض والتحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وإنطلاقاً من الفرضية الثانية في بحثنا التي تقول: هناك دور فعال للمنهاج الدراسي في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني الذي يتمحور حول المنهاج الدراسي، تبين لنا فعلاً أن للمنهاج الدراسي دور فعال في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا يعني أن الفرضية الثانية محققة.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

بعد عرض وتحليل نتائج الإستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة ثانويات ولاية عين الدفلى وبعد عملية العرض والتحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وإنطلاقاً من الفرضية الثالثة في بحثنا التي تقول أن: لحصة التربية البدنية والرياضية فعالية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد، ومن خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث الذي يتمحور حول كرة اليد، تبين لنا فعلاً أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد، وهذا يعني أن الفرضية الثالثة محققة.

3- الإستنتاج العام:

من خلال التحليل الإحصائي لنتائج الإجابات على الإستبيان المتحصل عليها في الدراسة الميدانية، نستخلص أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية فعالة في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

أما الفرضيات الجزئية، فنجد أن الفرضية الأولى التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين الصفات البدنية للمراهق، والتي تضم المحور الأول من الإستبيان من السؤال الأول إلى السؤال السادس قد تحققت، وهذا راجع إلى أن يعتبر هدف التنمية البدنية من مهام التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، وذلك بالإرتقاء بالأداء البدني وإكسابه القدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة جسم الإنسان بيولوجيا والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية، فمن خلال الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان يكسب القوة، الرغبة، التحمل والصفات البدنية الأخرى، وهذا ما يعطي لياقة بدنية جيدة.

أما الفرضية الثانية والتي تنص على أن المنهاج الدراسي له دور فعال في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية، والتي تضم المحور الثاني من الإستبيان من السؤال السابع إلى السؤال الثاني عشر قد تحققت، وذلك يعود إلى أن المنهاج الدراسي يعمل على تكامل وتسلسل حصص التربية البدنية والرياضية من أجل ضبط الإستجابات السلوكية مع تنوع أشكال وشدة الحركة، ونستنتج كذلك من قيام الأساتذة بالتنقيح أنه بإمكاننا الحكم على مدى تحقيق المنهاج الدراسي لأهداف حصة التربية البدنية والرياضية حتى تكون لها أهمية.

وأخيرا الفرضية الثالثة التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها فعالية في تعلم المهارات الحركية في كرة اليد والتي تضم المحور الثالث من الإستبيان من السؤال الثالث عشر إلى السؤال الثامن عشر قد تحققت، وتم إثبات صحتها فنجد أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تعلم المهارات الحركية عند التلاميذ وخاصة في كرة اليد، وذلك بوجود المدرس حيث يعطي العرض النموذجي حتى يزيد في تطوير المهارات الحركية وممارسة التلاميذ لنشاط رياضي خارج حصة التربية البدنية والرياضية، وشرح الأستاذ للمهارة الحركية وإعلانه الفوري للأداء الصحيح للحركة فتنحسن المهارة الحركية في نهاية السنة.

خاتمة:

بعد دراستنا لموضوعنا هذا وإمامنا ببعض جوانبه وانطلاقاً من بعض المعطيات وعلى ضوء النتائج التي توصلنا إليها ومعالجتها إحصائياً، تبين لنا أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد في الطور الثانوي وحيويتها في تنمية الصفات البدنية وتطوير المهارات الحركية ولو بشكل طفيف.

وهذا لا يأتي بالطبع حسب نظرنا إلا من خلال التنظيم العلمي من طرف الأستاذ للحصة، كما يتطلب معلومات ومعرفة شاملة لكل نواحي الأنشطة الرياضية المقامة خلال البرنامج السنوي.

لذلك على الأستاذ أن يسعى لإكساب المهارات الأساسية للتلاميذ من خلال إتقان المهارة وتثبيتها سعياً وراء تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركي، وبذلك نستطيع المساهمة في التقدم البدني والمهاري.

الإقتراحات:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن لحصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية فعالة في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي، خرجنا بمجموعة من الإقتراحات والتوصيات ويمكن حصرها فيما يلي:

- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد حركية وبدنية للمراهقين.
 - تشجيع التلاميذ على الإشتراك في الأنشطة الرياضية جميعها وعدم إقتصار مشاركتهم في الأنشطة الرياضية التي تمدهم بخبرات رياضية ناجحة .
 - علينا الإهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات، وذلك عن طريق إنشاء جمعيات رياضية تعمل على خلق نشاطات إضافية زائدة عن حصة التربية البدنية والرياضية.
 - إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالتعلم الحركي.
 - إدخال بعض الأسئلة العلمية والمنهجية لتعليم التلاميذ مختلف المهارات الحركية .
 - الزيادة في المدة الزمنية المخصصة لحصة التربية البدنية والرياضية من أجل بلوغ أهدافها.
 - وضع برنامج خاص بالتعلم الحركي في المرحلة الثانوية .
 - مراعاة قواعد التدرج في التعلم الحركي من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
- وفي الأخير يجب على جميع التلاميذ ممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية لما لها من أهمية حركية، بدنية، علمية لتحقيق التعلم الحركي الذي يجعل من الفرد محبا للأنشطة التي يؤديها، وبهذا تتحقق رغباته وطموحاته مما يجعله يحقق نتائج رياضية أفضل وبذلك يساهم في تحقيق آمال أمتنا ووطننا الحبيب.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2005.
- 2- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.
- 3- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 4- بدوي عبد العال بدوي، عصام متولي عبد الله، خالد عبد الحميد حسنين شافع: "علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، القاهرة، ط2006، 1.
- 5- بسطويسى أحمد بسطويسى: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
- 6- جودت عزت عطوي: "أساليب البحث العلمي"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2007.
- 7- جميل نصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، 1993.
- 8- حسن عبد الحميد أحمد رشوان: "العلم والمتعلم والمعلم من منظور علم الاجتماع"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006.
- 9- حسان حلاق: "طرائق ومناهج التدريس"، دار النهضة العربية، ط1، لبنان، 2006.
- 10- حسن عبد الحميد أحمد رشوان: "العلم والمتعلم والمعلم من منظور علم الاجتماع"، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006.
- 11- حسين عبد الحميد أحمد رشوان: "التربية والمجتمع: دراسة في علم إجتماع التربية"، المكتب العربي الحديث، القاهرة، 2002.
- 12- حسن شلتوت، حسن معوض: "التنظيم والإدارة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 13- دلال فتحي عيد: "التربية الحركية في رياض الأطفال"، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، ط1، 2006.
- 14- سي أحمد حورية: "مكانة التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية"، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر 2003.
- 15- عمر أحمد همشري: مدخل إلى التربية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007.
- 16- عماد الزغول: "نظريات التعليم"، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2003.
- 17- علي مصطفى طه: "الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 18- عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية: منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.
- 19- عنيات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 20- فخري رشيد خضر: "طرائق تدريس الدراسات الإجتماعية"، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الأردن، 2006.
- 21- فاطمة عوض صابر: "التربية الحركية وتطبيقاتها"، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2006.

- 22- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين ، دمشق، 1987.
- 23- قاسم المندا ولي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- 24- قيس باجي، عبد الجبار: "تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، دون طبعة، بدون سنة.
- 25- قاسم مندلاوي، عبيد الستار علوان: "أصول التربية البدنية في مرحلة الطفولة المبكرة"، مركز الكتاب للنشر، بدون سنة.
- 26- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسا نيين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.
- 27- كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، 1997.
- 28- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980.
- 29- كمال عبد الحميد: "خصائص فترة المراهقة كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1978.
- 30- كمال عبد الحميد، زينب فهمي: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العرب، القاهرة، 1978.
- 31- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين: كرة اليد (تدريب، مهارات، قياسات)، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
- 32- محمد الشحات: "تدريس التربية الرياضية"، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.
- 33- محمود عبد الحليم عبد الكريم: "ديناميكية تدريس التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2006.
- 34- مصطفى السايح محمد: "أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، القاهرة، 2003.
- 35- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهر، 2002.
- 36- مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 37- مروان عبد المجيد إبراهيم: "النمو البدني والتعلم الحركي"، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2000.
- 38- مجلة الوحدة الرياضية: العدد 559، الجزائر، 18 مارس 1999.
- 39- مكارم حلمي أبو هرجة: "مناهج التربية البدنية"، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
- 40- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث "تخطيط تطبيق وقيادة " دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 41- محسن محمد حمص: "المرشد في تدريس التربية الرياضية"، منشأ المعارف، القاهرة، 1997.

- 42- مصطفى أمين: "تاريخ التربية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 43- محمد إبراهيم شحاتة: "التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة، 1996.
- 44- منير جرسى إبراهيم: كرة اليد للجميع، ط 4، دار الفكر العربي، 1994.
- 45- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1992.
- 46- محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 1992.
- 47- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 2، 1992.
- 48- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 49- محمد حسن علاوي ومحمد مصر الدين رضوان، فسيولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1984.
- 50- وزارة التربية الوطنية: من قضايا التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997.
- 51- وزارة التربية الوطنية: "مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي"، الجزائر، جوان 1996.

قائمة المرجع باللغة الفرنسية:

- 1- Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995.
- 2- Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris. 1989
- 3- Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986
- 4- Thille/ Thomas-R1987

جامعة الجليلي بونعامه
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- خميس مليانة -

إستبيان خاص بالأساتذة

يسرنا أن نتقدم إلى سيادتكم بطلب الإجابة على أسئلة هذا الإستبيان، وذلك محاولة منا لمعرفة وجهات نظر تخدم بحثنا والذي يحمل عنوان: "أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18) سنة".
وبصفتكم أساتذة موجهين ومشرفين على التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية، ستساهمون دون أدنى شك في إنجاح هذا البحث و لكم منا جزيل الشكر.

من إعداد الطلبة:

- قوجيل محمد
- عاشور علي

ملاحظة: ضع علامة (X) في المكان المناسب.

بيانات أولية:

* ما نوع الشهادة المتحصل عليها:

- شهادة ليسانس تقني سامي في الرياضة شهادة أخرى

* سنوات الخبرة في ميدان التربية البدنية والرياضية:

- من سنة إلى 10 سنوات
 أكثر من 10 سنوات

المحور الأول: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصفات البدنية للمراهق؟

س 1: ما هي الصفات البدنية التي يجد فيها التلاميذ صعوبة اثناء ممارسة كرة اليد؟

القوة السرعة التحمل

س 2: هل لحصة التربية البدنية والرياضية علاقة في تحسين الصفات البدنية؟

نعم لا

س 3: كيف وجدت مستوى التلاميذ من جانب الصفات البدنية في بداية السنة؟

جيد متوسط مقبول ضعيف

س 4: بعد الممارسة المتكررة و المحاولة الدائمة هل لاحظت تغيير في الصفات البدنية للمراهق؟

نعم لا نوعا ما

س 5: هل هناك وسائل لازمة بمؤسستكم لتحسين الصفات البدنية؟

لا يوجد يوجد

س 6: ما هو نوع الرياضة التي تساعد التلاميذ تحسين صفاتهم البدنية؟

الرياضات الجماعية الرياضات الفردية

المحور الثاني: هل هناك دور فعال للمنهاج الدراسي في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية؟

س 7: هل لاحظت تطورات إيجابية في حصصك التربوية؟

نعم لا نوعا ما

س 8: كيف كان إهتمام التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية؟

جيد متوسط ضعيف

س 9: بعد قيامك بالتقويم سابقا هل كانت النتائج؟

سلبية إيجابية

س 10: هل ساعدك دليل المعلم في الحصول على نتائج؟

جيدة مرضية منعدمة

س 11: هل عدد الساعات تكفي لإنجاح حصة التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

س 12: هل ترى أن هناك تكافئ و ترابط بين حصص التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

المحور الثالث: ما مدى فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في تعلم المهارات الحركية لكرة اليد؟

س 13: هل أرضية الميدان تساعد في تعلم حركات مهارية لكرة اليد؟

نعم لا

س 14: هل هناك إقبال وإهتمام للتلاميذ بالمهارات الحركية عند إعلانك للأداء الصحيح خلال حصة

التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

س 15: هل تزداد المهارات الحركية للتلميذ عندما يطلب منه أداء نموذجي في كرة اليد؟

نعم لا

س 16: هل لكرة اليد صعوبات في إعطاء نماذج ومهارات للتلاميذ؟

نعم لا

س 17: هل لدى التلاميذ قابلية في تعلم مهارات حركية أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية في حصة

التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

س 18: هل لاحظت تحسن في المهارات الحركية في نهاية السنة؟

نوعاً ما

لا

نعم