



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة والقوة
الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى .

دراسة تجريبية

دراسة تجريبية على لاعبي ألعاب القوى ذكور اتحاد بسكرة (12-9 سنة)

تحت إشراف

د. أ. د. رواب عمار

من إعداد

مغزي حب الله فيصل

الموسم الجامعية: 2018-2019



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة والقوة
الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى .

دراسة تجريبية

دراسة تجريبية على لاعبي ألعاب القوى ذكور اتحاد بسكرة (12-9 سنة)

تحت اشراف

د. أ. د. رواب عمار

من اعداد

د. مغزي حب الله فيصل

الموسم الجامعية: 2018-2019

الإهداء

إلى من كان خلقه القرآن سيدي وحيبي وقرّة عيني،

"رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم"

إلى اللذين أخذوا بيدي ووفروا لي سبيل التعلم وكانا لي الوجه الطافح حبا وحنانا،

"والدائي الكريمين"

إلى من كانوا لي حشدا لهمتي كلما رأوا ضجرا أو توان مني في بحثي،

"إخوتي"

إلى من تتلمذت على أياديهم،

وإلى من أمدوني بنصائحهم وتوجيهاتهم،

"أساتذتي"

إلى كل أفراد دفعتي دون استثناء،

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

مغزي حب الله فيصل

شكر وعرفان

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب.

الحمد لله الذي وفقنا في إتمام عملنا هذا.

شكري الجزيل إلى الأستاذ المشرف " د. رواب عمار " الذي رعاني

بإرشاداته ونصائحه وتوجيهاته

فشكرا جزيلا. ووفقه الله إلى كل ما يسعى إليه.

شكري الجزيل إلى كل من ساعدنا وأعاننا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

إلى كل هؤلاء جميعا نقول لكم شكرا وشكرا جزيلا ووفقكم الله وسدد خطاكم إلى

كل ما ترمون إليه وجزاكم الله خيرا على ذلك كل الجزاء

كما أتقدم بالشكر الخالص لأساتذة المعهد والاصدقاء

وأفراد دفعتي أتمنى لهم جميعا كل التوفيق والنجاح

كما لا أنسى كل من ساعدني من قريب أو بعيد.

مغزي حب الله فيصل

الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	اهداء
ب	شكر و عرفان
	سقائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
ج	قائمة الاشكال
01	مقدمة

الجانب التمهيدي

الاطار العام للدراسة

04	اشكالية البحث
05	تساؤلات البحث
06	فرضيات البحث
06	اهداف البحث
06	اهمية البحث
06	اسباب اختيار موضوع
07	مصطلحات البحث
07	الدراسات السابقة و المشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول : اللعب و الألعاب الشبه رياضية

15	تمهيد
16	1 اللعب
16	1-1 تعريف اللعب
16	1-2 أنواع اللعب
16	1-2-3 اللعب العلاجي
16	1-3 وظائف اللعب

17	1-3-1 وظيفة تكوين الذكاء
17	2-3-1 الأهمية التربوية للعب عند الطفل
17	4-1 قيمة اللعب
18	5-1 خصائص الألعاب
18	6-1 دور اللعب في تكوين الطفل
18	7-1 نظريات اللعب
18	1-7-1 نظرية الطاقة الزائدة
18	2-7-1 نظرية الترويح
18	3-7-1 نظرية الميراث
19	4-7-1 نظرية الغريزة
19	5-7-1 نظرية التواصل الاجتماعي
19	6-7-1 نظرية التعبير الذاتي
19	8-1 أهداف اللعب
19	1-8-1 الأهداف النفسية الحركية
19	2-8-1 الأهداف المعرفية
20	3-8-1 الأهداف العاطفية
20	9-1 دور اللعب في تكوين الأطفال
20	1-9-1 الجانب الاجتماعي
21	2-9-1 الجانب النفسي
21	3-9-1 الجانب الحركي والنفسي الحركي
21	4-9-1 الجانب البدني
22	5-9-1 الجانب الأخلاقي
22	6-9-1 الجانب العقلي
22	7-9-1 الجانب العلاجي
22	10-1 أهمية اللعب
23	2 الألعاب الشبه رياضية
23	1-2 تعريف الألعاب الشبه رياضية
24	2-2 تاريخ الألعاب الشبه الرياضية
25	3-2 خصائص الألعاب الشبه رياضية

25	4-2 تصنيف الألعاب الشبه رياضية
25	1-4-2 ألعاب جد نشيطة
25	2-4-2 ألعاب نشيطة
25	3-4-2 ألعاب ذات شدة ضعيفة
25	3-4-2 ألعاب ترويجية تثقيفية
25	4-4-2 التحفيز
25	5-4-2 التحضير
25	5-2 أهمية الألعاب الشبه الرياضية
26	6-2 تقسيم الألعاب الشبه رياضية
26	7-2 أنواع الألعاب الشبه رياضية
26	1-7-2 ألعاب هادئة
26	2-7-2 ألعاب بسيطة
26	3-7-2 ألعاب تنافسية فردية
26	4-7-2 ألعاب تنافسية جماعية
26	8-2 أهداف الألعاب الشبه الرياضية
27	1-8-2 المرحلة التحضيرية
27	2-8-2 المرحلة الرئيسية
27	9-2 مبادئ استخدام الألعاب الشبه رياضية
27	10-2 أهميتها التربوية
27	11-2 ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
28	12-2 مميزات الألعاب الشبه الرياضية
28	13-2 الابتكار في الألعاب الشبه الرياضية
29	14-2 أسس اختيار الألعاب
29	1-14-2 الهدف التربوي (التعليمي)
29	2-14-2 مرحلة النمو
29	3-14-2 الفروق الجنسية
29	4-14-2 مكان اللعب
29	15-2 خصائص الألعاب الشبه رياضية للمراحل السنية
29	1-15-2 المرحلة السنية من 10 إلى 12 سنة

30	2-15-2 المرحلة السنوية من 13 إلى 15 سنة
31	خلاصة

الجانب النظري

الفصل الثاني : الصفات البدنية

33	تمهيد
34	1 تعريف اللياقة البدنية
34	2 فوائد اللياقة البدنية
34	3 مقومات اللياقة البدنية
35	4 أنواع اللياقة البدنية
35	1-4 اللياقة البدنية العامة
36	2-4 اللياقة البدنية العامة
36	5 مكونات اللياقة البدنية
36	1-5 القوة العضلية:
36	1-1-5 أهمية القوة العضلية
36	2-1-5 العوامل المؤثرة على القوة العضلية
37	2-5 التحمل
37	1-2-5 أهداف التحمل
37	2-2-5 أنواع التحمل
37	3-5 السرعة
38	1-3-5 أهمية السرعة
38	2-3-5 العوامل المؤثرة في السرعة
39	3-3-5 المتطلبات البيولوجية للسرعة
39	4-3-5 السرعة عند الرياضي
39	5-3-5 مكونات السرعة
41	6-3-5 فيسيولوجية السرعة الانتقالية و الحركية
41	7-3-5 التخطيط لتدريب السرعة:
41	8-3-5 مبادئ تعميم و تنفيذ تمارين السرعة
42	9-3-5 طرق تنمية السرعة

42	5-3-10 أنواع السرعة
44	6 المرونة
44	6-1 أهمية المرونة
45	6-2 أنواع المرونة
45	7 الرشاقة
45	7-1 أنواع الرشاقة
45	7-2 أهمية الرشاقة
46	7-3 تقسيمات الرشاقة
46	7-4 طرق قياس الرشاقة
47	7-5 طرق تطوير الرشاقة
47	8 تعريف التوافق
47	8-1 أهمية التوافق
48	9 تعريف التوازن
48	9-1 أهمية التوازن
49	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

52	تمهيد
52	1 الدراسة الاستطلاعية
53	2 المنهج المستخدم
53	3 مجتمع و عينة البحث
54	4 مجالات الدراسة
54	5 متغيرات الدراسة
54	6 مواصفات الاختبار المستخدمة
57	7 ضبط الاسس العلمية للاختبار

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

59	1 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الاولى
60	2 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها

62	1 مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها في الفرضية الاولى
63	2 مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها في الفرضية الثانية
64	3 الاستنتاجات
65	4 الخلاصة العامة
66	5 الاقتراحات
....	المصادر والمراجع
.....	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
11	التعليق على الدارسات السابقة	01
54	يمثل متوسطات العمر والطول والوزن للعيينة	02
56	يوضح خطة تطبيق الاختبارات و البرنامج التدريبي	03
59	يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى.	04
60	يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة القوة الانفجارية لدى عدائي ألعاب القوى.	05

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
35	يوضح مقومات اللياقة البدنية	01
39	يوضح العوامل المؤثرة على صفة السرعة	02
59	يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى.	03
60	يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة القوة الانفجارية لدى عدائي ألعاب القوى	04

المقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعني وتراعي الجسم وصحته، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً، عقلياً، وخلقياً، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، كما هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج مختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى إكساب اللاعبين مهارات وأدوات تساعده على عملية التعليم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، رشاقته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها. (الخولي، 1996، ص 39)

ألعاب القوى عبارة عن مجموعة متنوعة من المسابقات في الجري، والمشي، والقفز، والرمي، وغالباً ما يُطلق مصطلح ألعاب القوى على أي نشاط رياضي، ولكنه يشير بشكلٍ أساسي وفي معظم الحالات إلى مسابقات المضمار والميدان، كما ترتبط هذه الأحداث الرياضية ارتباطاً وثيقاً بالأولمبياد، ولكن تُقام أيضاً المنافسة في هذه الرياضات على مستوى الشباب، والمدارس الثانوية، والكلية، والرتب المهنية على مدار العام في جميع أنحاء العالم. ألعاب القوى قديماً تم ممارسة الألعاب الرياضية على مدار التاريخ، وقد كانت المنافسة الأولى للألعاب الأولمبية عبارة عن سباق تبلغ مسافته حوالي 192 متر، وتم تسجيل الفائزين في هذا الحدث منذ عام 776 قبل الميلاد، كما وقد شملت الألعاب الأولمبية القديمة مجموعة واسعة من ألعاب الميدان والمضمار، وشملت هذه السباقات: سباق الملعب، والمراثون، والقفز الطويل، ورمي القرص، ورمي الرمح والمصارعة، وقد كانت أول دورة أولمبية في اليونان القديمة، والتي تعود إلى القرن الثامن أو التاسع قبل الميلاد، وقد تم إضافة ألعاب الملاكمة والفروسية إلى هذه الألعاب، والتي كانت تصنف جميعها من ضمن ألعاب القوى.

تطورت الألعاب الرياضية وأصبحت أكثر شعبيةً كما واجتمعت الاتحادات الوطنية لألعاب القوى المكونة من سبعة عشر دولة، لتشكيل هيئة حاكمة دولية، وتم إنشاء الاتحاد الدولي للهواة الرياضي في عام 1912، وبحلول عام 2011، أصبح يوجد حوالي 50 لعبة من ألعاب القوى تُلعب في الهواء الطلق، و 25 لعبة تُلعب في الداخل، تحت سلطة وقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وقد بدأت بطولات العالم بألعاب القوى والتي تتكون من العديد من الفعاليات المختلفة في جميع أنحاء العالم.

يوجد العديد من ألعاب القوى التي يتم لعبها، ومنها: الجري : وتتراوح هذه الرياضة بين السباقات لمسافات طويلة، والمراثون، ويتميز هذا النوع من الرياضة بوجود مجموعة متنوعة من المسافات التي تعتمد على السرعة العالية للاعب ألعاب القوى. الرمي: يتم في هذه اللعبة العمل على رمي جميع الأدوات بأوزان، وأشكال مختلفة إلى مسافات

المقدمة

بعيدة، فعلى سبيل المثال يتم من خلال هذه اللعبة رمي قطعة على شكل قرص للمسافة، بحيث يجب على اللاعب رمي القرص من داخل دائرة يبلغ قطرها 2.5 متر، وفيها زاوية بقياس 40 درجة، مرسومة على الأرض من مركز الدائرة.

القفز : يتم في هذه اللعبة تنافس كل من الرجال والنساء في القفز، وفي أربعة مستويات، وهي القفز او الوثب العالي، والقفز الطويل، والقفز الثلاثي، والقفز بالزانة.

وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا الامام ببعض المفاهيم الاساسية و المصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة ومنه نتطرق في بحثنا الى:

1 الجانب التمهيدي: إستعرضنا فيه أهمية البحث و الإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهداف البحث ثم وضعنا دراسات سابقة وحددنا المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالبحث .

2 الجانب النظري: وقمنا بتقسيمه إلى فصلين هما :

- **الفصل الأول بعنوان:** للعب و الالعب الشبه رياضية .

- **الفصل الثاني بعنوان :** الصفات البدنية

3 الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب على ثلاث فصول هم :

- **الفصل الثالث:** وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددت فيه المنهج المتبع والمتغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة.

- **الفصل الرابع:** ويتم فيه عرض وقراءة النتائج المحصل عليها.

- **الفصل الخامس:** ويتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ووضع خلاصة لكل محور، ثم خلاصة عامة إضافة إلى مجموعة من التوصيات وتليها خلاصة البحث في الأخير .

1 الاشكالية

التدريب الرياضي علم يستمد جزءا كبيرا من نظرياته و أسسه و مبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى و التي تتمتع ببعضها لرفع الحالة التدريبية للرياضي و الوصول إلى مستوى له من كل الجوانب النفسية ، و التقنية و التكتيكية و خاصة البدنية و من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية و تحقق نتائج متقدمة و متميزة.

(حماد، 1998، ص 19)

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة." (ابراهيم، 1998، ص 19)

كما يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة . (سكر، 2002، ص 9)

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية و تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أوفي نوع معين من أنواع الرياضة." (علاوي، 2002، ص 17)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحتها لجمعية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (حسين، 1997، ص 07)

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات العريقة و النشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل ، و هي عصب الألعاب الاولمبية القديمة ، و عروسة الألعاب الأولمبية الحديثة ، كما تعتبر أم الرياضات الأخرى، فهي تشمل المشي ، الجري لمسافات مختلفة، و القفز بأنواعه (الطويل، العالي، الثلاثي، الزانة) و الرمي (الجلة، المطرقة، القرص، الرمح)، بالإضافة إلى سباقات التنافس المتعددة(العشاري للرجال و السباعي للنساء).

(القيسي، 1989، ص 16)

يمكن تقسيم السباقات في رياضة ألعاب القوى إلى أربعة وهي المضمار و الميدان وجري الطريق و الآخر يسمى المركب.

- السباقات المركبة: وهي سباعي النساء و عشاري الرجال . يتنافس فيها المتسابقون لمدة يومين من خلال خوضهم

لسلسلة من سباقات المضمار و الميدان وتحسب النقاط حسب مدة الوقت الذي يستغرقه كل منهم ويفوز بالسباق من يجمع العدد الأكبر من النقاط.

- **سباقات الميدان:** يشتمل على فعاليات الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، و القفز بالزانة لكلا الجنسين. كذلك تتضمن رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، ورمي المطرقة، يذكر ان القفز بالزانة للنساء و كذلك رمي المطرقة أدخلت لمنافسات النساء في بطولة أولمبياد 2000 بسيدني.

- **سباقات الطريق:** و تتألف من فعاليات الماراثون للرجال و الماراثون للنساء، سباق المشي رجال لمسافات 20 كم و 50 كم، و سباق المشي نساء لمسافة 10 كم.

- **سباقات المضمار:** وتشمل فعاليات العدو للمسافات القصيرة (100 متر، 200 متر، و 400 متر)، الجري للمسافات المتوسطة (800 متر و 1500 متر)، الجري للمسافات طويلة (5000 متر و 10000 متر)، حواجز (400 متر) و سباق 400 و 4x100 (100 متر و 400 متر للنساء، 110 متر و 400 متر للرجال)، تتابع الرجال 3000 متر موانع. (الفيسي، 1989، ص18)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد اصبح التدريب الحديث يعتمد اساسا على استعمال الالعاب الشبه رياضية، " و تعتبر الالعاب الشبه رياضية من بين الطرق التدريبية الحديثة و الاكثر فعالية، فاغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مرعات صغيرة و في مساحات ضيقة "

حيث تحتوي اساسا على الالعاب الشبه رياضية في مساحات صغيرة تسمح لنا اثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الاساسية للعب بوجود خصمين، و الالعاب الشبه رياضية يمكن قياس اهدافها بتوظيف قدرات اللاعب و الحاجيات المسطرة كاهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، و من اجل الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تاسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا، بالضافة الى محتوى اكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات و امكانيات الاصاغر و التي تضع الاساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء و بما يصنع جيلا من اصحاب المواهب و القدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح:

- هل الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفتي السرعة و وسرعة رد الفعل لعدي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة؟

-التساؤلات الجزئية:

- هل الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة لعدي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة؟

- هل الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة القوة الانفجارية لعدي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة؟

2 الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفتي السرعة و القوة الانفجارية الفعل لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة

الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة
- الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة القوة الانفجارية لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة.

3 أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى .
- التعرف على تأثير برنامج الألعاب الشبه رياضية في تطوير أهم عناصر السرعة للعدائين .
- ابراز مختلف أشكال الالعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير صفة السرعة .
- اعداد منهج بالألعاب الشبه رياضية في القسم الرئيسي من التمرين لتنمية السرعة لدى العدائين .
- تحقيق الانجاز الرقمي بدفع العدائين الى بذل مجهودات أكبر .
- تعميم مفهوم اللعب بأنواعه و استخدامه كطريقة للوصول الى تحقيق الاهداف .
- معرفة فائدة الالعاب الشبه رياضية لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية، الاجتماعية، البدنية، الصحية).

4 أهمية الدراسة:

- موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته و تسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الأصاغر.
- هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية و تتجلى أهميتها فيما يلي:
- معرفة قيمة و أهمية الألعاب الشبه رياضية كطريقة تدريبية حديثة لتنمية بعض الصفات البدنية في ألعاب القوى.
- ابراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية أهداف الحصة التدريبية .
- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في انجاح الحصة التدريبية .

5 أسباب اختيار الموضوع:

5-1 أسباب موضوعية:

- معرفة مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في انجاح الحصة التدريبية .
- عدم استخدام الألعاب الشبه رياضية من طرف مدربي الأندية الرياضية لألعاب القوى لولاية بسكرة.

- فقدان عنصر التحفيز خلال الحصة التدريبية

5-2 أسباب ذاتية :

- التوصل الى أبح الطرق المتبعة في التدريب .

- تغيير النمط الكلاسيكي و القضاء على الملل في الحصة التدريبية و استبداله بالنمط الذي يتميز بالتشويق و الاثارة

6-6 تحديد المصطلحات و المفاهيم:

من خصائص العلم و مستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة و محددة لكل مفهوم أو مصطلح مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة، ولذلك سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم و المصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث:

6-1 الألعاب الشبه رياضية:

لغة: هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات الترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية و العقلية بطريقة نشيطة و مريحة. (مجلة علمية، 2010، ص49)

اصطلاحا: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم و تتميز بالسهولة في أدائها تصاحبها البهجة و السرور و تحمل بين طياتها روح التنافس، و تتميز بالبساطة و السهولة.

(مشرف، 2001، ص120)

6-2 السرعة:

لغة: تسارع و سرع اسرعا بمعنى تنفيذ الأمر. (فرحات، 2006، ص216)

اصطلاحا: هي مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، و يعتبر عنصر السرعة أحد المؤثرات التي تدعم موهبة اللاعب. (ابراهيم، 2004، ص39)

6-3 سرعة رد الفعل:

لغة: هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة له. (عبد الحميد، 2001، ص65)

اصطلاحا: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد فعل لتنبه معطى في أقصر وقت ممكن.

(عبد الحميد، 2001، ص65)

7 الدراسات السابقة و المشاهدة و المرتبطة:

وهي مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب و مختلف المصادر، و الاطلاع على الدراسات

السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص و الفجوات و تفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار و نظريات و فروض و تفسيرات معينة تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها.

- دراسة خالي يوسف بعنوان " انعكاس الألعاب الشبه الرياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئي كرة اليد (12-9 سنة) ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بجامعة اكلي محند أولحاج البويرة-2014/2015.

-هدف الدراسة: تجربة الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية في كرة اليد .

-مجتمع الدراسة: بعض نوادي ولاية البويرة.

-ادوات الدراسة: الطريقة التجريبية، الطرق الاحصائية، استمارات.

-المهج المتبع: المنهج التجريبي.

-النتائج المتحصل عليها: وصول الباحث الى وجود تأثير للألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية.

-دراسة بلقاسم خديجة بعنوان " تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الارتقاء بدون

كرة لدى لاعبي كرة اليد (14-12 سنة)، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بجامعة العربي بن مهدي- أم البواقي

. 2017/2016 .

-هدف الدراسة: ابراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد .

-ادوات الدراسة: المراجع و المصادر، الطرق الاحصائية، استمارات.

-مجتمع الدراسة: لاعبي دائرة مسكيانة .

-عينة الدراسة: لاعبي الاتحاد الرياضي دائرة مسكيانة ولاعبي فريق بلدية عين البيضاء .

-المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

-النتائج المتحصل عليها: اشارت النتائج الى وجود فرق بين القياس القبلي و البعدي لمتغيرات البحث حيث هناك

تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح .

-دراسة ايت زيان محمد بعنوان " مدى تأثير القوى الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبي كرة اليد

أشبال(16-15 سنة)، مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة خميس مليانة 2014/2013.

-هدف الدراسة: كشف مدى تأثير القوة الانفجارية في تنمية صفة الارتقاء.

-مجتمع الدراسة: لاعبي كرة اليد ولاية عين الدفلى.

-عينة الدراسة: لاعبي فريق شباب عين الدفلى لكرة اليد أشبال.

-المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

- ادوات الدراسة: المراجع و المصادر، القياسات، وصف الاداء، البحث البيليوغرافي.
 - النتائج المتحصل عليها: القوة الانفجارية لها تأثير ايجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.
 - دراسة عبد الكريم طراد بعنوان " أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) .

- هدف الدراسة: معرفة تأثير الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية.
 - مجتمع الدراسة: تلاميذ متوسطات ولاية بسكرة.
 - عينة الدراسة: تلاميذ الطور المتوسط لمتوسطة محمد الأمين العمودي تقرت.
 - ادوات الدراسة: المراجع و المصادر، الطرق الاحصائية، استمارات.
 - المنهج المتبع: المنهج التجريبي.
 - النتائج المتحصل عليها: أظهرت النتائج أن هناك تفوق نتيجة لاستخدام الألعاب المصغرة ضمن وحدة التدريب في جزء الاعداد البدني.

- دراسة عوامر عبد الرزاق بعنوان " اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة لتحقيق الانجاز الرقمي في سباق السرعة " جامعة قاصدي مرباح-ورقلة.

- هدف الدراسة: معرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية في تحسين مستوى اللاعبين.
 - مجتمع الدراسة: تلاميذ الطور المتوسط بورقلة.
 - أدوات الدراسة: المراجع و المصادر - الانترنت - الاختبار و القياس.
 - المنهج المتبع: المنهج التجريبي.
 - النتائج المتحصل عليها: توجد فروقات بين الاختبار القبلي و البعدي مما يدل على نجاح البرنامج المقترح ووجود تأثير للألعاب المصغرة على التلاميذ.

- دراسة لحسن تريش و عبد الحكيم لعياضي بعنوان " اقتراح برنامج تدريبي رياضي و أثره في تنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة فئة (18-16)سنة " مذكرة لنيل شهادة الليسانس بجامعة محمد بوضياف المسيلة .

- هدف الدراسة: وضع برنامج تدريبي رياضي يهدف الى تنمية صفة السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة(18-16)سنة ذكور.
 - مجتمع الدراسة: لاعبي فريق اولمبيك المسيلة.
 - النهج المتبع: المنهج الوصفي.

- أدوات الدراسة: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معمل الارتباط .
- النتائج المتحصل عليها: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على عدائي المسافات النصف طويلة .
- دراسة سقاي أحمد بعنوان " مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ناشئي كرة اليد (9-12) سنة " مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد خيضر بسكرة.
- هدف الدراسة: ابراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في تنمية الأداء الحركي و الحسي للطفل.
- مجتمع الدراسة: أندية كرة اليد ولاية بسكرة.
- عينة الدراسة: بعض أندية كرة اليد لولاية بسكرة.
- المنهج المتبع: الوصفي .
- ادوات الدراسة: المراجع و الاستمارات، الاستبيان.
- النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن اللعب الشبه رياضي له دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل و تنمية الجانب الحركي.
- دراسة بالقظ محمد الهادي " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال " مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد خيضر بسكرة .
- هدف الدراسة: معرفة تأثير البرنامج التدريبي على صفة السرعة الانتقالية للرفع من مستوى الأداء للاعبي كرة اليد صنف أشبال.
- تجريب اختبار يسمح برفع مستوى السرعة .
- تحسيس المدربين بقيمة السرعة الانتقالية في التحضير البدني.
- مجتمع الدراسة: نوادي ولاية الوادي .
- عينة الدراسة: لاعبي نادي مشعل الشهداء .
- المنهج المتبع: المنهج التدريبي.
- ادوات الدراسة: الدراسة النظرية، الاختبار، الاساليب الاحصائية.
- النتائج المتحصل عليها: و جود فرق معنوي ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي و هذا يدل على أنه حدث تحسين في السرعة الانتقالية لدى اللاعبين.

3-7 التعليق على الدراسات السابقة:

محتوى الدراسة الحالية	التعليق على الدراسات	العناصر الأساسية	
تم طرح الفرضيات بشكل عادي كما جاءت صياغتها بطريقة الإثبات.	اختلفت الدراسات فيما بينها في طريقة طرح الفرضيات، فمنها من طرحها على الشكل الإحصائي (وجود فروق ذات دلالة بين متغيرات البحث)، ومنها من عرضها بشكل عادي، كما تم عرض الفرضيات بطريقة الإثبات (توجد فروق ذات...)	الفرضيات	الجانب التمهيدي
الاعتماد على المنهج التجريبي (تطبيق برنامج)	معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي بطريقة تطبيق برنامج تدريبي	المنهج المستخدم	الجانب التطبيقي
عدائين سرعة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية، تتراوح أعمارهم ما بين 09-13 سنة	استخدمت عينات مختلفة من لاعبين كرة قدم وعدائين سرعة، اعتمدوا على الطريقة القصدية في اختيار العينة، تراوحت معظم العمار العينات ما بين 16-19 سنة	عينة الدراسة	
الدراسات السابقة والمشاهدة، أجهزة وأدوات قياس رياضية .	المصادر العربية والأجنبية، الدراسات السابقة والمشاهدة، المقابلة والاستبيان، أجهزة طبية، وأدوات قياس طبية ورياضية.	أدوات جمع البيانات	
توصلنا الى وجود فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من الصفتين	توصلت نتائج الدراسات السابق عرضها إلى وجود فروق واختلافات في نتائج الأداء وذلك حسب طبيعة الموضوع.	النتائج المتوصل اليها	

الجدول رقم (01) التعليق على الدراسات السابقة

4-7 مناقشة الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة بأهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها الباحث

في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خطياً و معلوماتياً بشكل مقبول ، سواء من ناحية الإطار أو المعلومة ، فكل الدراسات التي تم تناولها وعرضها في دراستنا تصب كلها في موضوع واحد وهو : تأثير الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى مختلف الانشطة الرياضية وقد استعمل الباحثون في دراساتهم المنهج التجريبي بالدرجة الأولى ، وقد كان الهدف من كل هذه الأبحاث هو دراسة نتائج تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية، فمنهم من استعمل نفس الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية ، وآخرين استعملوا اختبارات أخرى لها نفس الغرض ومنهم من اضاف برنامج من اجل تطوير بعض الصفات البدنية ومنها من استدل بمختلف النظريات و المعلومات مع تحليلها ومقارنتها.

وقد كانت النتائج التي توصلوا إليها متباينة فمنهم من توصل إلى تأكيد فرضياته ، ومنهم من توصل إلى نفيها. وبالنظر إلى مختلف هذه الدراسات فإننا نلاحظ إن لها اتصال يكاد يكون مباشر مع دراستنا ، لذا فقد استعملنا نتائجها كمراجع للنتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتنا في معرفة كيفية تحليل و تفسير النتائج ، كما وقد ساعدتنا كثيرا في تحديد المنهج و العينة ووسائل جمع البيانات ، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده .

ومن هنا جاءت دراستنا لتكون تكملة لهذه الدراسات وذلك بتسليط الضوء على تأثير الالعاب الشبه رياضية على عدائي ألعاب القوى موضحين الدور الهام لهذا النوع من التدريبات وما يقابلها من مستوى البدني والمهاري للرياضي.

تمهيد:

اللعب هو الوسيلة التي يكتشف بها الانسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فان الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته و يختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد و يزيد من جرأته الحسية و الحركية و اللغوية و يمتص طاقته الزائدة و يعده للنشاط الجديد و يخفف من حدته الانفعالية.

1 اللعب:

1-1 تعريف اللعب:

هو عمليات ديناميكية تعبر عن حاجات الفرد الى الاستماع و السرور، و الاشباع الفطري للنشاط، كما يعبر عن ضرورة بيولوجية في بناء و نمو شخصية الفرد وهو سلوك ذاتي اختياري أو تكليف خارجي أحيانا. ان الألعاب التربوية هي احدى أهم الوسائل لنقل و استيعاب المعلومة و غرس السلوك المطلوب، و تغيير الاتجاهات و السبب في ذلك تميزها بخصائص عدة مقارنة بالوسائل الأخرى و التي منها مخاطبة أكثر من حاسة خلال عملية التعلم، كلما كانت المعلومة أو السلوك أكثر ثباتا و فهما لدى المشارك.(محمود،1949) ويعرفه شاطو "CHATAU": اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات. (هان، Hahn،1991،ص23).

2-1 أنواع اللعب:

1-2-1 اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي و الحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الاولى للتعبير عن طريق اشارات و حركات.

2-2-1 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي و ذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه و ينمي روح الملاحظة و التعاون و بعد ذلك يمكنه من تهيئة نفسه للحياة الاجتماعية.(حمادي، 2000، ص ص 25-26)

3-2-1 اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله و ما في قلبه عن طريق الكلام، و لكن يمكن أن تظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب.

3-1 وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة هي أنه يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة الى استيعاب القواعد الاجتماعية و الخلقية، و اللعب يجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، و ذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية و يوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة و من بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية و الاجتماعية للفرد و من بين أكبر الوظائف نجد: (عبد الجواد،1984،ص09) من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده ، بالإضافة إلى استيعاب القواعد

الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم ، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توحّد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والحركية للطفل ومن بين أكبر الوظائف بحد :

1-3-1 وظيفة تكوين الذكاء : توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، والملاحظة تترجم إلى كلام ، والكلام يتطلب فكر . (رفيق، 2002، ص08)

1-3-2 الأهمية التربوية للعب عند الطفل : إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك و الكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة والعالم الشباب .

(مونشامب، Monchamp، 1978، ص223)

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من الميه ولا ر لبي في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة والعالم الشباب . فانطلاقا من رأي " شاتو " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضا من العلماء م ن أيده وحاولوا أبراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف و تطوير القدرات العقلية وبين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد خص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها . (بييج، Piege، 1972، ص92)

1-4 قيمة اللعب:

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

- تدريب الحواس و تنمية اللاحظو و اكتساب الخبرة.
- تلبية حاجات الفرد و ميوله الى اللعب و الحركة.
- المساعدة على التكليف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات و اثرائها.

- اكتساب المحيط و تنظيم الفضاء. (رشيد،،199،ص05)

1-5 خصائص الألعاب:

- قابليتها للتكرار (يمكن اعادةها أكثر من مرة).

- تنتهي بنتيجة محددة (فائز و خاسر).

- تتسم ببعض التنظيم (كيفية احتساب الفوز، عدد اللاعبين...الخ).

- السلوك الوظيفي (يمكن وصفها و بالتالي تقليدها).

- روح و مشاعر خاصة أنها تتشكل من الانتقالات المرتبطة بها. (الخولي و اخرون،2000،ص35)

1-6 دور اللعب في تكوين الطفل:

اللعب له الدور الكامل في تكوين الطفل، فهو يعبر عن أفكاره و يرضي احتياجاته الداخلية، و يعتبر اللعب

وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين و تسهيل المهارة و التوافق، كما

أن الطفل مخلوق نشط الى أن تكوينه الفيزيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه، و تدفعه ميولاته النفسية الى ممارسة أنماط

معينة من اللعب. (فرج،2002،ص22)

1-7 نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء و الفلاسفة عن السبب في الميل للعب و دوافعه و معرفة منشأه و أنواعه، و وضعوا

عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة و من أبرز تلك النظريات ما يلي :

1-7-1 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه (البذل الغير الهادف للطاقة، و هذه

النظرية تشير الى أن الكائنات البشرية قد توصلت الى قدرات تستخدم كلها في وقت واحد، و كنتيجة لذلك يوجد

لدى الانسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة و

يزداد تراكمها حتى تصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، و اللعب وسيلة مناسبة و ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة

الزائدة المتراكمة.

1-7-2 نظرية الترويح:

يوضح " جوتس موتس " القيمة الترويحية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة

نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة و يعمل على ازالة التوتر العصبي، و الاجهاد العقلي و القلق

النفسي.

1-7-3 نظرية الميراث:

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب و الألعاب جزء من ميراث كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل الى جيل، و الألعاب الحديثة ما هي الا صورة لتلك الألعاب القديمة.

1-7-4 نظرية الغريزة:

يقيد " جروس " أن لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته و اللعب ظاهرة طبيعية للنمو و التطور بلا تخطيط و لا هدف معين، و يعتبر جزءا من التكوين العام.

1-7-5 نظرية التواصل الاجتماعي:

تشير هذه النظرية الى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه و بيئته و لذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها ، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي السائدة، و في الهند الهوكي، و في الولايات المتحدة البيسبول، و في إنجلترا الكريكت، و في اسبانيا مصارعة الثيران.

1-7-6 نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد " ماسون " أن الانسان مخلوق نشط الى أن تكوينه الفسيولوجية التشريحي يقيد من نشاطه، كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها و تدفع ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته و عاداته الى ممارسة أنماط معينة من اللعب.

1-8 أهداف اللعب :

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

1-8-1 الأهداف النفسية الحركية :

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات : الإنتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري ، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم . وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي ، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة ، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (وديع،1998،ص34-37)

1-8-2 الأهداف المعرفية :

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل : القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها ، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها . ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء .

1-8-3 الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين ، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، واحترام الحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، وإدراك الفرد ذاته والشجاعة ، والمثابرة ، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى ، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني . (وديع، 1996، ص41-43)

1-9-1 دور اللعب في تكوين الأطفال :

يقول " لي - LEE " (العب يكون الطفل) عبر العب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق . تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة و تساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بما ، الشيء الذي يجعله يلعب محترما زملائه و خصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة .

1-9-1 الجانب الاجتماعي :

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا واتز انا عاطفيا وانفعاليا ، فالطفل يتعلم م ن خ لال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين ، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الاخلاقي . والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا ، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف زملاء ، ولكي يفضل لديه

روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني .

(الشيباني، 1981، ص274)

1-9-2 الجانب النفسي :

الطفل كأبي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده . عن طريق اللعب تحد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا و استعدادا للعمل، و كذلك فإن العمل يطور الجدية، الإرادة، (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية .(علاوة، 1986، ص120)

1-9-3 الجانب الحركي والنفسي الحركي :

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة ، تنسيق ، توازن) والتي هي دائما مطلوبة و ملتزمة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب ، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة و السهولة في حركاته . (مجلة التربية، العدد66، 1984، ص52)

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن ، وتنمية نواحي التوافق والانسجام و تحديد هادفة الحركات أي أن لكل حركة هدف و منه المقدرة على التحكم في الحركات . كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية و العلوية ، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضيعيات مشكلة ، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) و منه تنمية الإحساس المرئي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز ومحاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء ، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة او استقبالها ، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع) . في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة ، السلوك الحركي أخرج ، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق . - إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم و تطوير الخصائص المتنوعة كتنمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات .

1-9-4 الجانب البدني :

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل خذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى

جانب هذا فالعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي . (كوجك، 1983، ص 47)

1-9-5 الجانب الأخلاقي :

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

1987، ص 167)

1-9-6 الجانب العقلي :

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

1-9-7 الجانب العلاجي :

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

(بلنيسكايا، 1980، ص 164)

1-10 أهمية اللعب:

- اللعب نشاط طبيعي يدفع الأفراد إلى الميل لمزاولته.
- اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد إلى أن يحقق لنفسه لذة اللعب والمرح والسرور
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يعبر الفرد عن ذاته.
- اللعب نشاط طبيعي من خلاله يدفع الأفراد إلى ممارسة الأنشطة الحركية.
- يخلق اللعب لدى الأفراد الشعور بالسرور ويصاحب ذلك الاهتمام بالعمل المكلف به و التفاني فيه
- اللعب الطبيعي يشيع الحاجات الأولية للأفراد ذلك من خلال إكسابهم الخبرات المختلفة والمواقف المشابهة : -
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يمكن للأفراد استنفاد الطاقة الزائدة.

مراحل اللعبة ينقسم اللعب إلى ثلاث مراحل وهي :

1-10-1 اللعب الإيهامي : وفيه ينعكس الطفل كليا في الخيال ويحوّل العالم الحقيقي إلى عالم خاص به فلا يعود

الكرسي كرسيا بل يتحوّل إلى سيارة أو دمية بل طفلا نائما أو صاحبا يتحدث ويأكل .

1-10-2 اللعب الواقعي : وفيه يتعلم الطفل اكتساب العديد من المفاهيم فهو يدرك العلاقة بين اسم الكرسي

واستعماله ، ويتعامل مع هذه المفاهيم والألعاب على أساس ما هي عليه في الواقع .

1-11-3 اللعب الواقعي الإيهامي : وفيه يتعلم الطفل أن يستخدم خياله لجعل النشاط يتخذ شكل نشاط اللعب

بدوره يسهم في تطوير الجوانب العقلية والوجدانية للأطفال . (محمد، 2000، ص ص 24-25)

2 الألعاب الشبه رياضية:

1-2 تعريف الألعاب الشبه رياضية:

هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر ، وتقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي والنسبة إلى طبيعة نشاطها وسميت كذلك لأنها بسيطة من حين القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها ومن جانب الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على ساحات صغيرة وملاعب محدودة ، ويقبل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفي مختلف المراحل من جانب السن والدراسة بكل رغبة وحماسة وشوق ، إذ أنها تتميز بطابع المرح و السرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف و تعتمد الألعاب الصغيرة بتطوير القرد خلال مراحل نموه ، وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكانياته وقدراته ، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية بدنية وعقلية ونفسية . (التكريتي، 2012، ص 19)

هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة و الترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية و العقلية بطريقة نشيطة و مريحة ، فالألعاب الشبه الرياضية عدة أشكال حسب العمر و هو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل و غالبا ما تسير الألعاب بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب و عدد اللاعبين و الملعب و طبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة .

يعرفه " عطيات محمد الخطاب " : هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات التي تمارس باستخدام

الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطبع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها و سهولة ممارستها و تكرارها عقب بعض الاحتياجات البسيطة.

(الين، 2002، ص ص 293-294)

حسب "Dobler" الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكتسي بطابع اللهو و المرح و الترفيه بطريقة نشطة و مريحة. (امزيان، 2001، ص 12)

و يرى "Boch" أن الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاض بالأطفال و بأخذ عدة أشكال حسب الأعمار و تحظى بطابع المنافسة في اطار اللهو و المرح. (محوري، 1991، ص ص 05-06)

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها .
(عبد الرزاق، 2002، ص 33)

مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الشبه الرياضية والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة .

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين. (الين، 1996، ص ص 293-294)

2-2 تاريخ الألعاب الشبه الرياضية :

لا يخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح ، وقد روي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه أن رسم للآباء منهج التعليم أولادهم بقوله " علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل " ويمكن ملاحظة أن الألعاب الشبه الرياضية تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن ، ونشاطه كالعدو، المصارعة، المبارزة ، التصويب ، الفروسية ، أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج الخ .

وهي من أهم المعتقدات أن الطفل شرير ويقال أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القسيسين August في القرن الخامس ميلادي . (عبد الرحمان، 1966، ص 53)

وكانت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعته الشريرة ، أما لعبة وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كامنة في نفسه لذا كانت تكبت حريته ، هذا وقد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليتهم وإتباع واشباع رغباتهم ، كما يساعد على تحسين صحتهم ، وتقوية أجسامهم كالألعاب الجري ، والزحف ، اللعب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللعب . (ابو عبده، 1972، ص 37)

وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ويمكن للأب أو الأم أو الأستاذ أن يجمع شمل أسرته حول لعبة مسلية وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الشبه رياضية لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادسة فما فوق.

2-3 خصائص الألعاب الشبه رياضية:

- تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:
- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل و امكانيات متعددة و معقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم.
- ي-جب أن تحتوي على مجهود عقلي و بدني يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- تكون ذات طابع تنافسي و لا تهتم كثيرا بالنتائج.
- يجب أن تعمل على تحفيز اللاعب و بناء فكه.

2-4 تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

- 2-4-1 ألعاب جد نشيطة: و هي التي تتطلب جهد بدني مركب و متوافق بين كل اللاعبين و هذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.
 - 2-4-2 ألعاب نشيطة: يكون فيها الجهد عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية.
 - 2-4-3 ألعاب ذات شدة ضعيفة: يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي و لا يمثل في الوقت الا جزء ضئيل من المدة الاجمالية للحصة.
 - 2-4-3 ألعاب ترويجية تثقيفية: تتميز بالجهد الضعيف و اثاره الجهد الذهني و العقلي. تستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:
 - 2-4-4 التحفيز: بحيث أنه ليس هناك سلوك دون تحفيز، لذلك يجب ادخال مثير لاثارة الفكر من أجل الدخول في الحركة.
 - 2-4-5 التحضير: يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر و يكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة حيث يعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطوير القدرات البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية في الرياضات.
- ## 2-5 أهمية الألعاب الشبه الرياضية:
- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني.
 - تنمي روح التعاون و التفاعل الاجتماعي.
 - هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
 - تضفي على درس التربية البدنية و الرياضية جوا من المرح و التسلية.

2-6 تقسيم الألعاب الشبه رياضية:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب الكرة.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب مائة.

2-7 أنواع الألعاب الشبه رياضية:

يحضر درس الألعاب الشبه رياضية كباقي المواد الدراسية من حيث اختيار الألعاب بطريقة اللعب و الأدوات المستخدمة مع مراعاة مستوى اللاعبين و فهمهم و خبرتهم السابقة و طبيعة الجو و مدة الدرس، و يشمل الدرس عادة ألعاب قديمة و أخرى حديثة مع التغير في مدى المجهود و يشمل درس الألعاب الشبه رياضية على الأنواع الآتية: (ابو عبده، 2001، ص156)

2-7-1 ألعاب هادئة: يقوم بها اللاعب وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة و مكان محدد داخل الفصل و خارجه و أغلب ما تكون أغلب ما تكون أغراضها للتفكير و التخمين أولاً، و راحة الفرد بعد الاجهاد البدني أو التعب مع التنوع في الطريقة و الموضوع.

2-7-2 ألعاب بسيطة: ترجع سهولتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد فيها، تعد اللاعب فيها الى ألعاب معقدة اعدادا يشمل النظام و سرعة تلبية و احترام قانون اللعبة و عمل التكوينات.

2-7-3 ألعاب تنافسية فردية: و فيها تزداد قوة اللاعب العصبية و ما يتبعه من توافق في الحركات فيستطيع وقف الكرة أو قذفها نحو الهدف و اظهار مجهوده الفردي لغرض ما و لصالح الجماعة التي ينتمي اليها.

2-7-4 ألعاب تنافسية جماعية: و فيها يتولى اللاعب قيادة الجماعة أو يكون واحدا من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها و يضع خطط مختلفة، و تمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها و تباين أنواعها.

2-8 أهداف الألعاب الشبه الرياضية:

ان لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في عملية التدريب دور في عملية التعلم الحركي و كذلك اضافة طابع الحيوية و المتعة على حصة التربية البدنية و الرياضية، و استعمال الألعاب في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى و هي: (درويش و آخرون، 1954)

2-8-1 المرحلة التحضيرية: تستعمل فيها الألعاب لخدمة غرضين أساسيين هما:

- القيام بعمليات الاحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة.
 - تنشيط الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني و عقلي دائما في ضياع عملية الترقية.
- 2-8-2 المرحلة الرئيسية:** و تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز و تدعيم التعلم و ذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية و التقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية و العقلية.

2-9 مبادئ استخدام الألعاب الشبه رياضية:

- ينبغي أن تقدم الألعاب أخذا بنظام التدرج، من السهل الى الصعب الى الأكثر صعوبة.
- تنظيم ألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة للتنافس.
- ملائمة الأجهزة و الأدوات مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية.
- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تساهم بفاعلية في نمو و تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة. (درويش، 1954، ص 95)

2-10 أهميتها التربوية:

- تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في :
- اثاره الرغبة في الحل.
- وسيلة فعالة في اثاره الدوافع نحو تحقيق أهداف الحصة.
- تعد مجالا لاشباع المتعلم نحو تحقيق الذات و اثبات الوجود وسط الجماعة.
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار و التقدير من الاخرين.
- تقود الى الفهم و المعرفة و حب الاصلاح.

2-11 ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

- تساعد الألعاب الشبه رياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة و خاصة الرياضات الجماعية و من جهة أخرى تسمح:
- باشتراك عدد من الأفراد في حالة نقص الوسائل .
- استغلال البسيطة مثل كرات ذات اشكال و أوزان مختلفة.

-تقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على أن المدرب يبحث و ينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

-القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

-تجنب تكرار الذي يعرض اهمال التكلم و الميل الى التنشيط.

2-12 مميزات الألعاب الشبه الرياضية :

- تمتاز الألعاب الشبه الرياضية بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد .
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداءها في أي مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة .

- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين اللعبة .

- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية .

- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس .

- تمتاز مسابقات الألعاب الشبه الرياضية بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها أدوار كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة .

- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.

- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة .

-ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها .

- تمارس بالأدوات أو بدونها .

2-13 الابتكار في الألعاب الشبه الرياضية:

إن ابتكار الألعاب الشبه الرياضية من الأمور الهامة بالنسبة للمدرب فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من

الألعاب التي تتناسب ملعبه من حيث المساحة والأجهزة والأدوات ومما يساعد المدرب على ابتكار الألعاب الشبه

الرياضية أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد ، فالألعاب الشبه الرياضية لا تحكمها قوانين معقدة أو حتى قوانين

موحدة ، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى ومن مكان لأخر ومن مستوى لاعبيه إلى مستوى آخر وهذا يعني أن

المدرب يمكنه أن يبتكر لعبة معينة ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد

النتيجة ولكي يستطيع المدرب ابتكار لعبة صغيرة عليه أن يضع في اعتباره النقاط التالية:

-مساحة اللعب.

-عدد المشاركين.

-شروط الأداء.

احتساب النقاط.

ويجب ان يتمتع المدرب بالقدرة على التفكير و التغيير كما اقتضت الظروف، عن التعديل المستمر في شكل الملعب و عدد المشاركين و الأدوات المستخدمة و قواعد الاداء و طريقة احتساب النقاط ماهو الا ابتكار الألعاب الجديدة التي من شأنها أن تشير التلاميذ و تدفع عنهم الملل و تحثهم على بذل الجهد كما تجلب لهم المرح و السرور. (عبد الجواد، 1997، ص 28)

2-14-14 أسس اختيار الألعاب: على المدرب الرياضي أن يستوعب الخصائص التربوية استيعابا تاما لكي يضمني حسن اختياره لتلك الألعاب و تخطيط برامجها باعتبارها الوسائل المحققة للأهداف التربوية والتعليمية، بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند اختيار المدرب للألعاب :

2-14-14-1 الهدف التربوي (التعليمي) :

يرتبط الاختيار بنوع الهدف ، فهناك ألعاب تهدف إلى تنمية الجانب المعرفي وبعضها يهدف إلى تنمية الجانب المهاري والبعض الآخر يهدف إلى تنمية الجانب الوجداني . ولبعض الألعاب أهداف مركبة تجمع بين جانبيين أو أكثر.

2-14-14-2 مرحلة النمو :

لكل مرحلة نسبة ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والحركي .

2-14-14-3 الفروق الجنسية قد يشترك الذكور والإناث في لعبة واحدة ، إذ يميل الذكور إلى الألعاب التي تهدف إلى القوة والشجاعة والمبادأة والألعاب التي تتطلب زيادة بذل الجهد ، أما الفتيات فيميلن إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة والمرونة والألعاب الإيقاعية ولعب الغناء وما إلى ذلك .

2-14-14-4 مكان اللعب: هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الصالات ، كما أن هناك ألعاب تتطلب ممارستها مساحة كبيرة من الأرض وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة من الأرض .

2-15-15 خصائص الألعاب الشبه رياضية للمراحل السنوية:

تشمل المراحل السنوية أربعة مراحل رئيسية تتوافق زمنيا مع مراحل التعليم المختلفة من بداية مراحل رياض الأطفال و التعليم الأساسي و حتى نهاية المرحلة الثانوية ، و قبل التطرق لخصائص اللعب لكل مرحلة يجب التنويه للخصائص البدنية و العقلية و النفسية لهذه المرحلة و ملائمتها لأنشطة اللعب المختلفة .

2-15-1-1 المرحلة السنوية من 10 إلى 12 سنة :

يتركز لاعبي هذه المرحلة في الفصول من الرابع و حتى السادس من مرحلة التعليم الأساسي ويتميز أطفال هذه المرحلة بتزايد نمو القلب و سعة الرئتين ، كما يزداد نمو العضلات و قوتها و تكتمل بعض خصائص الجهاز العصبي ، وعلى الرغم من ذلك فيجب عدم إعطائهم الحركات التي تتطلب الجهد العضلي لفترات طويلة ، كما يتميز هؤلاء الأطفال باكتساب الحساسية نحو تطوير الأداء الحركي كما يتميز أطفال هذه المرحلة بنمو الخصائص النفسية كقوة الإرادة ، ويهتم الأطفال في هذه المرحلة بالألعاب التي يجدون أنفسهم فيها فيثبتون ذاتهم و بصفة عامة فإن الألعاب تجذبهم و يميلون إلى إظهار مواهبهم فيها كما يسمح النمو الفكري الأطفال هذه المرحلة بإمكانية ممارسة الألعاب التي تتميز بعدد كبير من القواعد و العلاقات المتبادلة ، ويجب ملاحظة النمو الجنسي في نهاية هذه المرحلة الذي يرتبط ببعض المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

و كذلك التغيرات المورفولوجية ، حيث يؤثر ذلك على لعب الأطفال ، حيث يجب زيادة فترات الراحة و مراعاة التطبيق الصارم لقواعد اللعب و يجب مراعاة القواعد التي تعمل على تكافؤ الفرص بين الأطفال و عدم شعورهم بالظلم. (عبد الله، 2011، 151)

و يهتم أطفال هذه المرحلة بالحركات التي يصاحب أدائها الموسيقى كحركات الجمباز و بخاصة للفتيات أما بالنسبة للأولاد فان ميولهم الحركية تكون نحو ألعاب القوة و التحمل و السرعة.

2-15-2 المرحلة السنوية من 13 إلى 15 سنة :

يتركز تلاميذ هذه المرحلة في نهاية مرحلة التعليم الأساسي السابع و الثامن و يتميز أطفال هذه المرحلة بالنمو السريع و خاصة نمو الأطراف مما يخلق نوعا من الخلل في الأداء الحركي ، كما يتميز هؤلاء الأطفال بالنضج الجنسي ، ويمكن لتلاميذ هذه المرحلة التكيف مع تدريبات السرعة و التحمل و كذلك تمارين المقاومة ، و تزداد درجة تكلس العظام و تقل الحركة في المفاصل كما يزداد حجم و قوة العضلات بشكل واضح .

و في هذه المرحلة يجب العناية بالفروق الفردية بين اللاعبين لإمكانية إتاحة الفرصة لإبراز الخصائص الفردية ، كما يجب العناية بالحركات التي يمكن أن يثبت فيها الطفل ذاته و بخاصة ألعاب القوة و التحمل ، و ايراعي أن يكون أداء هذه الحركات في صورة منافسات كالرمي و الجري و الوثب إلخ .

و يميل لاعبي هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي من خلال الفرق الرياضية و يجب تنمية هذه الفرق بحيث يراعي في تشكيلها الإمكانيات الفردية لكل لاعب و خصائصه و إمكانياته و يجب تنمية الإحساس لدى لاعبي هذه المرحلة بأهمية العمل الجماعي والاجتماعي لتحقيق الأهداف المحددة و طموحه و مراعاة تنمية الدوافع لدى الممارسين من خلال الثواب و الجوائز ، و كذلك يجب الاهتمام بإظهار العقاب و كبح السلوك غير السوي لهذه المرحلة لإمكانية تعود اللاعبين على السلوك الصحيح .

خلاصة :

يعتبر اللعب من أم الوسائل التي تكون شخصية الطفل، فهو يعتبر أول واسطة بينه و بين بيئته و به يعبر على احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله حتى أنه يعبر بها عما يحتاجه و عما يكون في صدره، حيث نراه يقوم بحركات بيده و بجسمه أثناء الطفولة وتسمى باللعب العفوي، و حين ينمو الطفل و يدخل في طور الدراسة فان المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير و الانضباط.

يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضة المناسبة لجميع الأعمال و لكلا الجنسين على السواء، و هي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالاضافة الى دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي، و هذه الألعاب اما ان تكون جماعية تربوي لديهم روح المعاونة و الانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و امكانية الاعتماد على النفس و الشجاعة و حب المنافسة.

تمهيد:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب و مظاهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية و الحركية والنفسية، مصطلح اللياقة البدنية يفهم الفرد قابلية تحديد الانجاز البدني و الانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالإرادة، و استخدم مصطلح اللياقة البدنية كمؤشر عن إعداد الفرد بدنيا بمدى تطوير قدراته البدنية و الحركية، و اللياقة البدنية تعبير كرس له الكثير من الباحثين في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد و المجتمع، و عند الحديث عن اللياقة البدنية يجب أن نسترجع إلى الصفة المقرونة بهذه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل، و لذا فقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية محور الحديث لما له من أثر في تضارب الآراء فتنوعت التعاريف حيث يطلق على اللياقة البدنية مصطلح "عوامل الأداء البدني" و المتمثلة في القوة، السرعة، القدرة، التحمل، الرشاقة، الاتزان، الاحساس الحركي و التوافق.

1 تعريف اللياقة البدنية:

مصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة إعداد الفرد بدنيا و مدى تطوير قدراته البدنية و الحركية و هي أحد أحد أوجه اللياقة الكاملة و كمظهر من مظاهرها و تعتبر و سيلة وليست غاية في حد ذاتها، و قد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعريف لتوضيح معالمها و مكوناتها المتعددة و كان من نتيجة تداخل جوانب كثيرة في مفهوم اللياقة البدنية الوظيفية والعقلية و النفسية أثر في تضارب الآراء و تنوعها فقد عرفها "كيورتين" Curten " بأنها: " أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد ويشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه " .

كما عرفها " تشارلز بوتشر " Butcher " بأنها: سلامة وصحة أعضاء الجسم، و هي اللياقة الوظيفية و درجة الكفاءة للجسم للقيام بوظائفه تحت ضغط العمل المجهد، و هي اللياقة الحركية التي تشير إلى التوافق و القوة لأداء أوجه النشاط المختلفة و يؤكد تعريف " استراند " على ضرورة البعد عن التعاريف الضيقة للياقة البدنية و يعرفها بقوله: " بأن اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبط بقدرة الفرد على انتاج الطاقة و استخدامها في العمليات الهوائية و اللاهوائية و كذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي و القوة العضلية مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية و نفسية و يضيف ابراهيم سلامة أن "كاربوفيتش" karpoviç " عرفها بأنها: " استطاعة الفرد اللائق لمواجهة متطلبات بدنية محددة و هذه المتطلبات قد تكون تشريحية، فيسيولوجية أو معا. و على ذلك فان اللياقة البدنية تعرف بأنها: " القدرة على اداء أعمال بدنية تحت ظروف خاصة تحيط بالفرد" (محمود ومحمود.2008.ص ص148-149)

2 فوائد اللياقة البدنية:

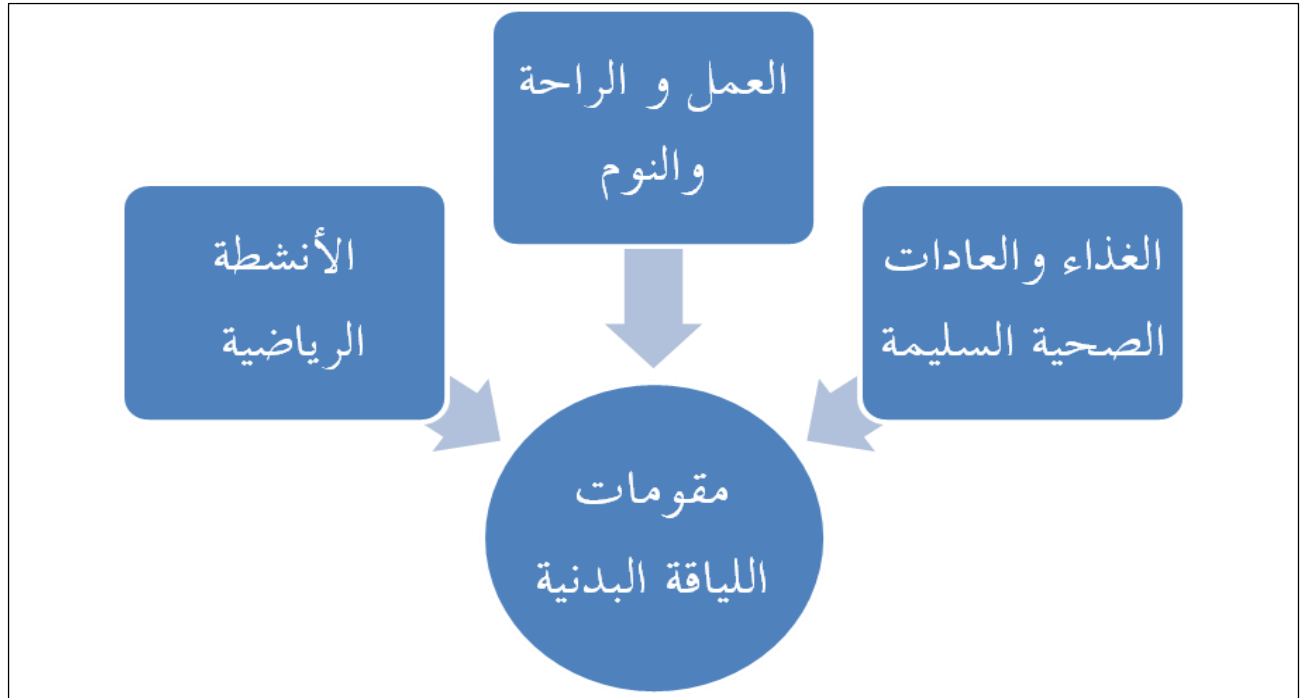
- الارتفاع بالقوة العامة للفرد من حيث قوة التحمل و الجلد.
- العمل على زيادة مرونة المفاصل المختلفة للفرد.
- تصحيح أخطاء القوام و العمل على علاجها في حالة حدوثها.
- العمل على تحسين المظهر العام للفرد.
- زيادة التوافق و الرشاقة و التوازن و خفة الحركة أثناء أداء الحركات بمختلف أنواعها.

3 مقومات اللياقة البدنية:

- هناك مقومات أساسية للحفاظ على اللياقة البدنية و تنميتها منها:
- الغذاء الكامل و المناسب.

- العادات الصحية السليمة.
- العناية الطبية والعلاج السريع للأمراض.
- التوزيع الصحيح للوقت من حيث النشاط و العمل و الراحة و النوم.
- مزاوله الأنشطة الرياضية و الهوايات العامة بما يتناسب مع امكانية كل فرد.

(محمود، 2008، ص ص 150-151)



شكل 01 يوضح مقومات اللياقة البدنية

4 أنواع اللياقة البدنية:

قسم مفهوم اللياقة البدنية و فقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية و تطويرها من

قدرات بدنية و حركية و فسيولوجية إلى الأنواع التالية:

1-4 اللياقة البدنية العامة: يقصد بها تنمية جميع الصفات البدنية و القدرات الحركية و تطويرها بشكل عام ينعكس

على قدرة الفرد و القابلية البدنية التي تتطلبها حياته اليومية و يمكن تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة

البدنية الخاصة وتطويرها.

4-2 اللياقة البدنية العامة: يقصد بها تنمية جميع الصفات البدنية و القدرات الحركية و تطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد و القابلية البدنية التي تتطلبها حياته اليومية و يمكن تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتطويرها.

5 مكونات اللياقة البدنية :

- التحمل.

- القوة العضلية.

- السرعة.

- المرونة.

- الرشاقة .

- التوافق و التوازن. (المنساوي،2014، ص ص 99-101)

5-1 القوة العضلية:

هي شكل من أشكال القوى الميكانيكية يمكن قياسها بوحدات الكتلة المعروفة (الكيلوجرام)، و عند اقتراحها بعنصري السرعة و التحمل فانه يمكن قياسها بأشكال مختلفة من الاختبارات و القياسات الخاصة بذلك.

5-1-1 أهمية القوة العضلية:

- تساهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تساهم في تقدير العناصر و الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات، و لقد اتفق الكثير من العلماء و الرواد على الأهمية الكبرى لعنصر القوة العضلية. (محمود،2008،ص164)

5-1-2 العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

- تكوين العضلة.

- حجم العضلة.

- القدرة على اثاره العدد الضروري من الألياف العضلية.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.
- ميكانيكية الحركة.
- درجة التوافق العقلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة.
- العامل النفسي. (علي، ص ص 93-94)

5-2 التحمل:

يعرف التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب، و هو ضروري للعدائين لكافة المسافات و لجميع اللاعبين في اغلب الفعاليات الرياضية، و يعتمد في درجة أهميته لهذه الفعاليات الرياضية أو تلك على خصوصية نوع الرياضة و الشدة المستخدمة في التدريب و زمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثل.

5-2-1 أهداف التحمل:

- تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق:
- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم و بسرعة أكبر.
- زيادة السعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم.
- زيادة نسبة الأوكسجين المستنشق و توزيعه في الجسم.
- تحسي العمليات الأرضية (البناء و الهدم) لتحرير الطاقة.

5-2-2 أنواع التحمل:

- التحمل العام.
- التحمل الخاص. (مذكور وشغاتي، 2011، ص ص 18-19)

5-3 السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الاسترخاء العضلي.

وبذلك نقيم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

- القدرة على انجاز حركة متكررة في أقل زمن ممكن.
- إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي و الذي يحدث نتيجة الانقباض و الانبساط العضلي في أقل زمن ممكن.
- تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات.
- هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة في أقل فترة زمنية ممكنة. (إبراهيم، 2010، ص207)

5-3-1 أهمية السرعة:

السرعة مكون مهم في العديد من الأنشطة الرياضية، و هي المكون الأول في العدو sprint المسافات القصيرة في ألعاب القوى " مسابقات الميدان و المضمار " .

ويشير بارو "Barrow" و مك جي "McGee" الى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في

الكثير من الأنشطة الحركية ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

و السرعة تتأثر بوزن الجسم و لزوجة العضلة و الصفات التكوينية و الميكانيكية للجسم كطول الأطراف و مرونة

المفاصل، كما يمكن ان تقاس السرعة بالعدو لمسافات قصيرة من 40-60 ياردة، حيث يتوقف اختيار المسافة المناسبة على حالة المختبر و المرحلة السنوية.

كما وضعها لارسون " و " يوكم" و " بوتشر" و بافرد" و كارتز" ضمن مكونات اللياقة البدنية ووضعها "

كلارك" و " لارسون" و يكم" و " بوتشر" و " ولجووس" ضمن مكونات اللياقة الحركية.

و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي مرتبطة بالقوة كما يعرف بالقدرة العضلية، كما ان الرشاقة

تتطلب أن يكون الفرد قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية و هذا يعطي للسرعة أهمية

أخرى. (حسنين، ص ص379-380)

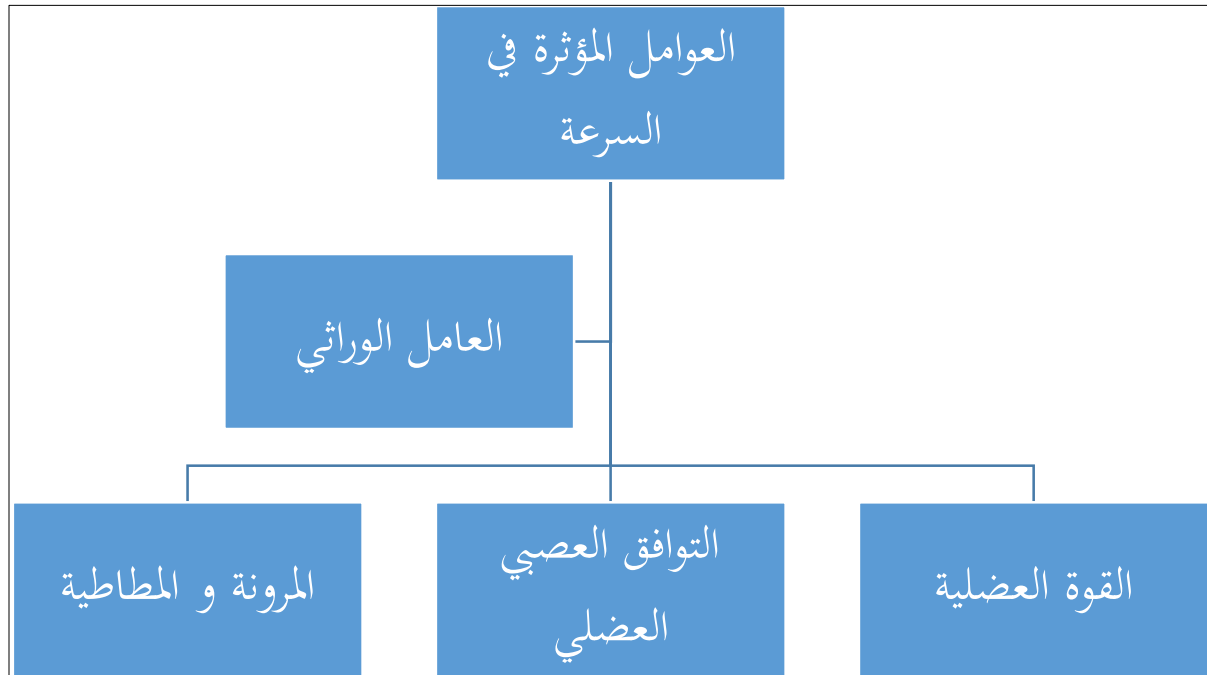
- السرعة مكون مهم للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

- تعتبر أحد عوامل النجاح للعديد من المهارات الحركية. (إبراهيم، 2001، ص206)

5-3-2 العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك العديد من العوامل المؤثرة في السرعة و هي :

- العامل الوراثي : تؤثر الخصائص التركيبية لألياف العضلات على السرعة فاللاعبون الذين يرثون أليافا بيضاء بدرجة أكبر تزداد عندهم نسبة السرعة.
 - الخصائص الميكانيكية للمفاصل و العظام: الخصائص الميكانيكية الايجابية تؤثر ايجابيا على السرعة.
 - القوة العضلية: كلما ازدادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات التي تواجه جسم اللاعب و بالتالي تتحسن السرعة.
 - التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق أفضل بين انقباض العضلات و ارتخائها أمكن تحقيق سرعة أفضل.
 - المرونة والمطاطية: كلما زادت المرونة بدرجة مناسبة زادت فرصة زيادة السرعة، الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة، كلما استخدمت قوانين الحركة في الأداء زادت فرص زيادة السرعة.
- (إبراهيم، 2010، ص ص 208-209)
- و الجدول التالي يوضح العوامل المؤثرة في السرعة:



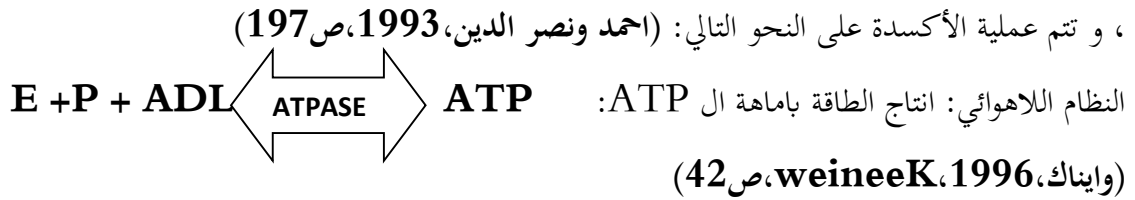
شكل رقم 02 يوضح العوامل المؤثرة على سرعة السرعة.

3-3-5 المتطلبات البيولوجية للسرعة:

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة يبذل جهد يصاحبه سرعة في الجهاز لأمداد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة عن طريق الدم المحمل بالأكسجين و هذا يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين و ذلك باستخدام الأكسدة الهوائية و يتم هذا باستخدام الأكسجين ATP تحويل الجلوكوز الى حمض البيروفيك الذي يكون دائرة الأكسدة الذي يكون حلقة كريبس.

و كذلك فان المجهود الرياضي يؤدي الى ترسيب حمض اللاكتيك و ارتفاع نسبة الحموضة في الدم و يتطلب المجهود تدخل للمنظمات الحيوية للتعديل و تخفيف الهيموجلوبين، الأوكسوهيمو جلوبيين.

يعتبر ال ATP المصدر الطاقوي اللازم وجوده في التقلص العضلي اعادة بناء ATP يجب أن تتم بطريقة لا هوائية



4-3-5 السرعة عند الرياضي :

السرعة عند الرياضي هي قدرة معقدة و التي تتكون من قدرات أو طاقات بدنية نفسية :

- قدرات تحليل شتى حالات اللعب و تغييرها في زمن وجيز - سرعة الفهم و الادراك .
- قدرة التنبؤ في وقت و جيز تطورات اللعب و خاصة السلوك المباشر للخصم.
- قدرة الاختبار في زمن و جيز لانجاز الحركات الممكنة، سرعة أخذ القرار
- قدرة رد الفعل السريع.
- قدرة انجاز الحركات الدورية و الغير دورية بإيقاع متسارع.
- قدرة التصرف السريعة جدا و الفعالة .

5-3-5 مكونات السرعة:

- تحمل السرعة: و هي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة.
- السرعة القصوى: و هي اعلى معدل سرعة يمكن للفرد اخراجها.

- القوة المميزة بالسرعة: هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية.

- السرعة الانتقالية و الحركية : وهي تعني من الناحية الفيسيولوجية سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة الواحدة .

5-3-6 فيسيولوجية السرعة الانتقالية و الحركية :

ترتبط السرعة الانتقالية و الحركية فيسيولوجيا بالجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بوظيفته من خلال التبادلات السريعة المتكررة لعمليات الاستثارة stimulation و عمليات الكف inhibition للخلايا العصبية و كذلك الاختيار الدقيق و التنظيم المستمر لعمليات الوحدات الحركية من خلال ذلك يمكن تحقيق سرعة عالية سواء كان ذلك بالنسبة للسرعة الحركية و الانتقالية : كما انه ترتبط السرعة الانتقالية بالعمل العضلي الذي هو محصول تنفيذ توجيهات بالجهاز حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لأحداث الانقباضات العضلية السريعة .

5-3-7 التخطيط لتدريب السرعة:

عند التخطيط لتدريب السرعة يجب الأخذ بعين الاعتبار التخطيط الزمني ككل و مراحل المختلفة حيث يمكن

تقسيم مراحل تنمية السرعة خلال سنة إلى ثلاث مراحل أساسية :

مرحلة التجهيز: و فيها يتم تحسين و تنمية التحمل الهوائي و المرونة.

مرحلة التكيف: و يعني زيادة الحصص الخاصة بتنمية السرعة و ذلك بالانتقال من التدريب العام إلى الخاص.

مرحلة الحفاظ على المستوى: و هذا للوصول إلى أعلى مستوى للأداء حيث يصل عدد الحصص الخاصة بالسرعة من

2 إلى 4 حصص أسبوعية بصفة متكاملة مع بقية العناصر الأخرى.

(احمد ونصر الدين، 1993، ص74)

5-3-8 مبادئ تعميم و تنفيذ تمارين السرعة:

- التأكد من الاحماء الجيد و اطالة العضلات الى أقصى سرعة للاعب.

- أن يتقن اللاعب الأداء الحركي بصورة الية.

- يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح باخراج أقصى سرعة للاعب.

- مسافة أو زمن انجاز التمرين يجب ان لا يحدث في جزء منها هبوط السرعة.

- يراعى بشكل أساسي أن تحسّن السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع و من السهل إلى المركب.
- أفضل وقت لتنفيذ تمارين السرعة في التدريب بعد الاحماء مباشرة قبل أن يجهد اللاعبون.
- تنوع التمارين و تغييرها قبل أن يمل اللاعب.

5-3-9 طرق تنمية السرعة:

- طريقة العدو، الانطلاق باستخدام مقاومات اضافية.
- طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات.
- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة.
- التدريب فوق المرتفعات من أسبوعين لثلاثة.
- طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
- طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة.
- تحليل عناصر رد الفعل و التدريب على كل عنصر وحده.
- طريقة تطوير الاحساس بالفوارق بين الأزمنة. (ابراهيم، ص ص210-211)

5-3-10 أنواع السرعة:

يمكن تصنيف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- **السرعة الحركية:** هي اداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في اقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة.
- **سرعة رد الفعل:** و يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن، فهي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي، و يقصد بزمن رد الفعل أنه الزمن الذي ينقضي بين بدا ظهور مؤشر ما، و بين بدأ حدوث الاستجابة لهذا المؤشر. (وايناك، 1996، weineeK، ص337)
- **أنواع رد الفعل:** ينقسم رد الفعل إلى قسمين هما:
- **رد الفعل اللاارادي " المنعكس " :**

هو الفترة الزمنية بين بداية المثير و بدا الاستجابة اللاارادية، وهو فعل لا ارادي يتميز باستقلاله النسبي عن

الضبط الارادي حيث انه عبارة عن تقصير زمن رد الفعل نتيجة عزل التفكير و اتخاذ القرار بشأن الفعل المطلوب القيام به، ففيه تنتقل المثيرات عبر الاعصاب الى النخاع الشوكي حيث تتم الاستجابة عن طريق هذا النخاع اليادون أن تصل الاشارات الى الجهاز العصبي المركزي.

- رد الفعل الإرادي:

وهو الذي يلعب فيه التفكير ة اتخاذ القرار دورا هاما في التأثير على الزمن، و يشمل رد الفعل البسيط و رد الفعل المركب.

و ينقسم رد الفعل الإرادي من حيث المستويات إلى:

- **رد الفعل البسيط:** هو عبارة عن استجابة واعية و التي يعرف فيها الفرد الرياضي سلفا نوع المثير المتوقع و يكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة.

- **رد الفعل المركب:** و يعتبر من العمليات التي يتم فيها ظاهرة التلبية بصورة مركبة حيث يكون هناك أكثر من مؤثر مع حدوث استجابات حركية متعددة في نفس الوقت الذي تكون فيه المؤثرات غير معروفة و لا تتم عملية التلبية.

- **سرعة الانتقال:** يقصد بذلك الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، و غالبا ما يستخدم مصطلح السرعة الانتقالية في الأنشطة التي تشمل الحركات المتماثلة و المتكررة كالمشي و الجري و يقصد بسرعة

الانتقال القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن.

(درويش وأبو زيد و سامي، 2007، ص ص 219-220)

- مراحل السرعة الانتقالية:

تتمثل السرعة الانتقالية و على سبيل المثال عند العدو 100م ، المرحلة الأولى، البداية و الانطلاق و هي مرحلة قصيرة جدا، ثم يليها ثلاث مراحل متداخلة و لا يمكن فصلها عن بعضها من الناحية العلمية و لكن يمكن عرضها من الناحية النظرية كما يلي:

- **المرحلة الأولى:** مراحل تزايد السرعة.

- **المرحلة الثانية:** مرحلة بلوغ أقصى سرعة.

- **المرحلة الثالثة:** مرحلة تناقص السرعة (احمد، 2007، ص 157)

- تنمية السرعة الانتقالية:

يجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

- بالنسبة لشدة حمل التدريب: التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا تؤدي ذلك التقلص العضلي و أن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الانسيابية و الاسترخاء.

- بالنسبة لحجم حمل التدريب: استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب الى هبوط مستوى السرعة و يفضل بناء على ذلك التدريب على مسافة تتراوح بين 20م-80م بالنسبة للعدائين.

- بالنسبة لفترات الراحة: يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين و اخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، و تتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين و اخر ما بين 2-5د، و يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب و ما يتميز به من شدة و حجم. (علي، 1999، ص ص 108-109)

- تطوير السرعة الانتقالية:

- شدة التمرين: تكون بأقصى سرعة بحيث يكون اللاعب مسيطرا على سرعته.

- حجم التمرين: عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري تتراوح من 4-6 مرات و طبقا للمستوى و المرحلة السنية.

- عدد مرات تكرار المجموعة 4-8 و طبقا للمستوى و المرحلة السنية.

- فترات الراحة: حتى استعداد الشفاء تقريبا و غالبا ما تكون 1-2 دقيقة للمسافات الأكثر استخداما في سرعة الانتقال و هي من 100-200م.

6 المرونة : تعرف بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل.

6-1 أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.

- تساهم في الاقتصاد في الطاقة.

- المساعدة في اظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية و فعالية.

- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب

- تساهم في استعادة الشفاء.

- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

6-2 أنواع المرونة:

- المرونة الايجابية و السلبية:

- المرونة الايجابية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

- المرونة السلبية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

- المرونة الاستاتيكية (الثابتة) و المرونة الديناميكية (المتحركة) :

- المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة الديناميكية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة يسمى بالسرعة القصوى.

- المرونة العامة و الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.

المرونة الخاصة: المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم للمشاركة في الحركة.

7 الرشاقة: تعتبر من الصفات التي لها دور أساسي و مهم في حركة الألعاب الرياضية و هي القدرة على تشغيل

مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة و بسرعة مناسبة في وقت معين.

7-1 أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: و تشير الى المقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الاختلاف بدقة و انسيابية و توقيت

سليم.

الرشاقة الخاصة: و تشير الى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي

لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

7-2 أهمية الرشاقة:

- ترتب كافة القدرات الحركية.

- الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي و تحدد درجة دقته و توقيته و تعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في الأوقات

الصحيحة.

- تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بصعوبة و سرعة التنفيذ.
- تعد قاعدة أساسية في تعلم تعلم و تطوير و إتقان الأداء الحركي و خاصة المركب منها.
- تعتبر من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم و أوضاعه.

3-7 تقسيمات الرشاقة :

يقسم البعض الرشاقة إلى رشاقة عامة و رشاقة خاصة و قد عرفنا كل منهما من وجهة نظر بعض العلماء أما مانيل « 1979 فيقسم الرشاقة من الناحية المرفولوجية كمايلي :

- تقسيم مانيل للرشاقة :

قسم الرشاقة من الناحية المرفولوجية الخاصة بحجم العضلات العامة في النشاط المعنى إلى ثلاثة أقسام :

- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة : حيث يشترك كامل الجسم .

- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة : حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون

أخرى ، كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد و الوثب مع ضرب الكرة بالرأس ، التصويب على هدف كرة السلة مع القفز الأعلى.

- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة كعضلات اليدين

أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو، مناولة الكرة من الثبات.

7-4 طرق قياس الرشاقة : هناك صعوبة في الحدول على معيار معين للرشاقة ، فالتوافق الحركي و الدقة في الأداء و

الزمن من مستلزمات الأساسية في تحديد الرشاقة و خلال الميدان التعلم بقي بجمه، حساب الزمن الذي يقوم به أداء

عدد الحركات التي تشبه نوع الشمالية أو اللعبة الرياضية أما أهم الاختبارات التي تستعمل في قياس الرشاقة، يتم قياس

الزمن باستعمال عدد من الأدوات حيث يتم الركض من وضع اليد العالي ثم أداء درجحة أمامة على البسامط الموضوع

ما بعد 5 م من خط البداية ثم الركض إلى الكرة الطبيعية الموضوعية في ملتصلب المسافة و اللقب من حولها منها إلى

العارضة ثم القفز من فوق العارضة والمرور من أسفلها والركض مرة أخرى إلى الكرة الطبية و المرور من جانبها و الإتجاه

إلى العارضة الثابتة و القفز من فوقها و المرور من أسفلها و العودة إلى مكان الكرة الطبية والمرور من جانبها متجهها

للعارضة .

القفز من فوق العارضة والمرور من أسفلها و العودة بالركض من جانب الكرة الطيبة و الركض فوق المرتبة إلى خط النهاية و يتم أداء الحركة مرتين الأولى على أساس التجربة والثانية على أساس الاختبار وقياس الزمن ، عند حدوث خطأ ما تعاد المحاولة مرة أخرى .

الركض المنعرج بين الأعلام : يبدأ الركض من خلف خط البداية زمن بين الأعلام حتى النهاية ثم يعود في خط مستقيم إلى خط البدء ثم يحسب الزمن إلى أقرب 1/10 ثا . (حسين، 1998، ص632)

7-5 طرق تطوير الرشاقة :

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة يتم بوساطة الأتي :

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة (طبقا لوزن الرياضي) .
- تغير شدة تمارين المنافسات و التمارين المساعدة.
- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة – المتحركة.
- عدد السلاسل أثناء تغير التمارين الخاصة الثابتة والمتحركة.

8 تعريف التوافق :

فيما يلي نماذج لبعض التعريفات التي وضعت للتوافق : " لارسون " و " يوكم " : هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد . " بارو " : هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد . " فليشمان " : هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد .

(حساتين، 1999، ص ص407-408)

8-1 أهمية التوافق : إن تنمية التوافق تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضة و هذا يعكس أهمية هذا المكون و يشير " مايتوز " إلى أن كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي تبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة . - و التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة الأداء الحركي و سرعته . ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة او الجلد إلا إذا استمر الاداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا .

- يعتبر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.
- يعتبر التوافق أحد مكونات القدرة الحركية.
- يعتبر التوافق أحد مكونات الأداء البدني .

9 تعريف التوازن :

يعرفه " لارسون " و " يوكم " بكونه : " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العه من الناحية العضلية العصبية " و يعرفه " كيورتن " بكونه : " إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي ينظم التأثير التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا ، و يعرفه آخرون بكونه : " قابلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي ، " و يعرفه " روث " بكونه : " القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة " ، و يعرفه " سنجر " بكونه : " القدرة التي تحفظ وضع الجسم

9-1 أهمية التوازن :

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية البدنية و الرياضية خاصة ، فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية . كما أنه مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية و خاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق . فالتوازن مكون هام في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية ومن أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية كما ترتبط بالعديد من القدرات العضلية ، كذلك يعتبر أحد المكونات اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية . ونظرا لتعدد الأنشطة التي يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن ، فإن العلماء وضعوا في تقسيمهم للمهارات الحركية قسما كاملا لمهارات التوازن أطلقوا عليه " مهارات الاحتفاظ بالتوازن "

خلاصة:

من خلال ما تقدم يتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤدي الرياضد نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بما هدف من الاهداف الاساسية لتطوير اللياقة البدنية، وتعد السرعة و القوة العضلية من اهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الاساسية للاداء في الانشطة الرياضية بصفة عامة ونشاطات العاب القوة بصفة خاصة من العناصر الاساسية للوصول الى المستويات العليا في كافة الانشطة البدنية و الرياضية.

كما ان القوة الانفجارية من اهم الموصفات البدنية الرئيسية التي لابد من توفرها في الانشطة التي يتطلب ادائها الوثب العمودي مثل العالي و الحواجز في مسابقات الميدان و المضمار وتحت الزيادة في مسافة لوثب العمودي تبعا لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الاولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الانشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، و تكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، و هذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه، و بالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، ص231)

1 الدراسة الاستطلاعية :

يعرف "ماثيو جيدر" الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف الى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق اليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة. (جيدر)

و على هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على نوادي بلدية بسكرة، ولم يكن هناك برنامج للألعاب الشبه رياضية مستخدم في البرنامج التدريبي للفريق ، لذلك توجهنا الى فريق اتحاد بسكرة لألعاب القوى من أجل القيام بتطبيق برنامج للألعاب المصغرة من خلال الحصص المبرمجة من طرف مدرب الفريق .

2 المنهج المستخدم:

نظرا للاشكالية التي طرحناها تم الاعتماد على المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج المستخدمة في التدريب الرياضي، حيث يميز بأنه يلعب دورا فعالا في البحث و الذي يتمثل في اجراء تغير مقصود في الموقف وفق شروط محددة و ملاحظة التغير الذي ينتج عن هذه الشروط. (سعيد، 2012)

3 مجتمع و عينة البحث:**1-3 مجتمع البحث:**

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من ... لاعب، ينقسم الى ... فرق، حيث تكونت عينة الدراسة من ... لاعب من فريق اتحاد بسكرة فرع ألعاب القوى.

2.2 عينة البحث:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الاصيلي. (زرزواتي، 2002، ص191)

و عليه فقد اخترنا عينة متكونة من 12 لاعبا من فريق اتحاد بسكرة فرع ألعاب القوى.

2-3 خصائص العينة:

الجدول رقم 02: يمثل متوسطات العمر والطول والوزن للعينة.

الطول /متر		الوزن /كلغ		السن / السنة		N
S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	12
±0.02	1.55	±14.95	47.42	±0,39	11,33	
S: الانحراف المعياري		N: عدد افراد العينة		\bar{X} : المتوسط الحسابي		

4 مجالات الدراسة:

4-1 المجال المكاني: تم اجراء الاختبارات التجريبية في المدرسة الجهوية للرياضات الأولمبية-بسكرة

4-2 المجال الزماني:

- تم اجراء الاختبار القبلي على العدائين يوم: 2019/01/29

-تم اجراء الاختبار البعدي على العدائين يوم: 2019/05/06

4-3 المجال البشري: اجريت الدراسة على عدائي فريق اتحاد بسكرة فرع ألعاب القوى و الذين قدر عددهم ب 12 عدا.

5 متغيرات الدراسة:

5-1 المتغير المستقل: وهو الذي يؤدي فيه التغيير الى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به و الذي يتمثل في دراستنا في "الألعاب الشبه رياضية".

5-1 المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى و الذي حدد في دراستنا هذه في " تنمية بعض الصفات البدنية".

6 مواصفات الاختبار المستخدمة:

6-1 أدوات البحث:

صافرة، ميقاتي، ميزان طبي، شريط قياس، كرات طبية، جهاز الانطلاق، منبه صوتي، الطرق الاحصائية.

6-2 الاختبارات المستخدمة:

6-1-1 اختبار 100 م :

- أدوات الاختبار : ميقاتي، مضمار الجري، منبه صوتي.

- سير الاختبار:

- يقف الرياضي عند خط الإنطلاق من وضع الانطلاق.
- عند التنبيه ينطلق الرياضي بأسرع ما يمكن ولا يجب خفض السرعة وتناقصها عند الإقتراب من الوصول .
- الميقاتي يبدأ في العد عند الإنطلاق وتتوقف عند بلوغ الرياضي خط الوصول.
- اعطاء الرياضي محاولتين يتم تسجيل المحاولة الافضل.

6-1-2 اختبار رمي الكرة الطبية:

ادوات الاختبار : كرة طبية 4 كلغ.

سير الاختبار:

يتم من وضع الوقوف بوضعية القرفصاء بتباعد الساقين و الرمي بكلتا اليدين و الدفع بالرجلين نحو الخلف لأقصى مسافة ممكنة، و تعطى محاولتين يتم تسجيل المحاولة الأفضل .

6-2-2 خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

6-2-1 البرنامج التدريبي:

هناك العديد من وجهات النظر المختلفة في وضع برنامج التدريب في مجال العاب القوى، الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل الخطوات لتخطيط البرنامج التدريبي قيد الدراسة و التي أمكن استخلاصها من بعض البرامج العلمية المتخصصة و الدراسات السابقة و التي تأتي قبل وضع البرنامج التدريبي و تتمثل في:

6-2-2 أهداف البرنامج:

يهدف إلى تحسن بضع الصفات البدنية المتمثلة في صفة السرعة القوة الانفجارية لمعرفة مدى تأثير أسلوب الألعاب الشبه رياضية باستعمال الاختبارات القبليّة و البعدية على عينتي الدراسة. حيث تبين من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسة النظرية و كذلك الإطلاع على الدراسة المشاهدة أنه من الضروري تحسين القدرات البدنية التي تعد من أهم الأساسيات لتحقيق أفضل النتائج و الوصول إلى الأهداف المرجوة و تحصيل التفوق الرياضي.

6-2-3 محتوى البرنامج:

لقد تضمن البرنامج التدريبي المعد مجموعة من الوحدات التدريبية المدمج فيها مجموعة من الألعاب الشبه رياضية الهادفة إلى تطوير بعض الصفات البدنية إضافة إلى مختلف التمارين الفردية و الجماعية التي تحقق نفس الهدف.

6-2-4 الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعيينة قيد الدراسة.

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب مثل التدرج في الحمل، الفروق الفردية و استمرارية التدريب، و تبادل العمل بين الراحة و الجهد.
- مبادئ التدريب و أسس التخطيط الرياضي.
- مراعاة عنصر المرونة و التكيف مع الظروف المحيطة من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج و ذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو با لإضافة إلى شبكة الانترنت
- الاهتمام بالجانب الترويحي و عدم إهمال عنصر التشويق و المنافسة.

3-6 الوحدات التدريبية:

1-3-6 مكونات الوحدة التدريبية:

- الإحماء 10 د، و يشتمل على تمرينات عامة مرونة و أطالة لتهيئة الجسم.
 - الجزء الرئيسي 40 د و يشتمل على تمرينات مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقي القدرات الأخرى كل حسب الأهمية.
 - الجزء الختامي 10 د يحتوي على تمرينات تهدئة و استرخاء للجسم لاستعادة الشفاء و استقبال التوجيهات من المدرب و التحضير للحصة المقبلة.
- الجدول 03 يوضح خطة تطبيق الاختبارات و البرنامج التدريبي:

الرقم	الفترة الزمنية	عدد الأيام	الإجراء
1	الدراسة الاستطلاعية	1	2019/01/05
2	الاختبارات القبلية	1	2019/01/29
3	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح	24	2019/02/07
4	الاختبارات البعدية	1	2019/05/06

7 ضبط الاسس العلمية للاختبار:

7-1 الصدق:

يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله، فاذا كنا بصدد معرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية على العدائين فالاختبار يكون صادقاً اذا كان بالفعل يحاول معرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية.

7-2 الثبات:

يقصد بالثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة و في نفس الزمان و المكان ، كما يعرف أنه مدى الدقة و الاتقان و الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر الذي وضع من أجله.

(نزار، ص102)

7-3 الموضوعية:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكّمون، فكلما قل التباين بين المحكّمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (اسماعيل، ص40)

8 الاساليب الاحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من الاختبارات لغاية الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) (Statistical Package For Social Science) النسخة (21) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي

- الإنحراف المعياري.

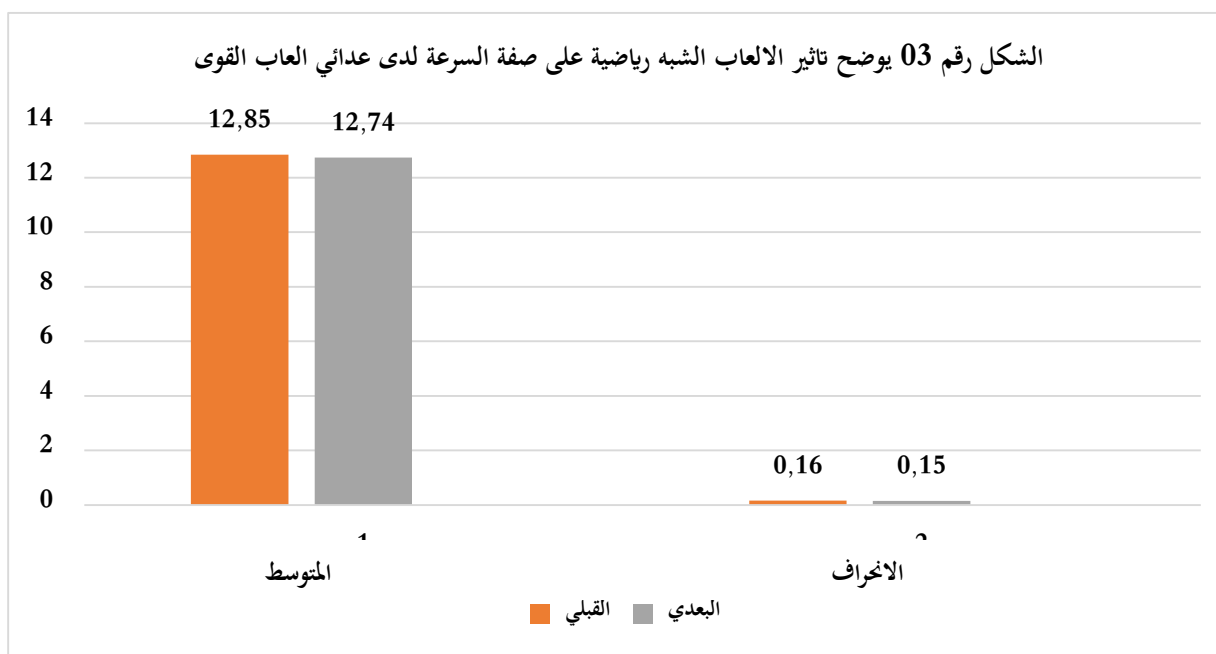
- T الجدولية.

1 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الاولى. الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة.

الجدول رقم 04 يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى.

مستوى الدلالة	T المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الاحصائية
		S	\bar{x}	S	\bar{x}	
معنوية 0,002	3,991	$\pm 0,15$	12,74	$\pm 0,16$	12,85	السرعة

\bar{X} : المتوسط الحسابي S : الانحراف المعياري T : ت ستودنت



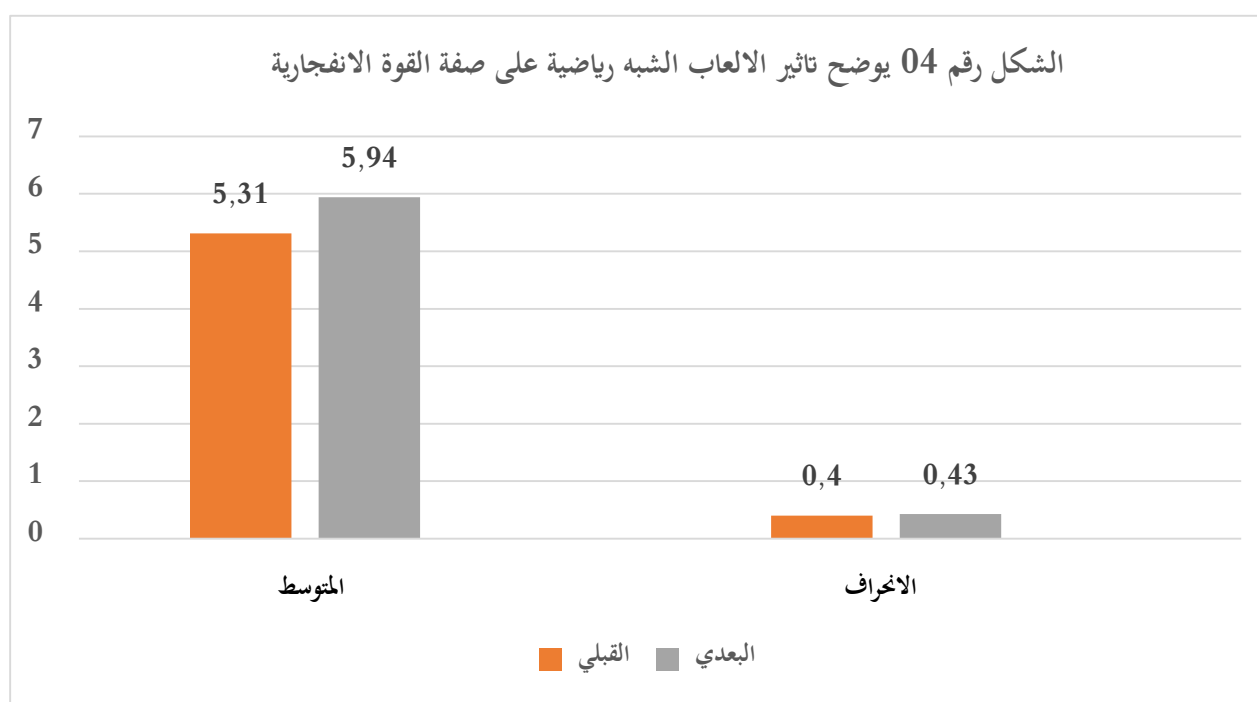
يبين الجدول (04) والشكل رقم (03) قيم المعالم الإحصائية لتأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (12,85) بانحراف معياري قدره (0,16) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (12,74) بانحراف معياري قدره (0,15)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3,991) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

2 عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة القوة الانفجارية لعُدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة..

الجدول (05): يوضح تأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة القوة الانفجارية لدى عدائي ألعاب القوى.

مستوى الدلالة	T المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية
		S	\bar{X}	S	\bar{X}	
معنوية عند 0,000	-5,709	$\pm 0,43$	5,94	$\pm 0,40$	5,31	سكر الدم

\bar{X} : المتوسط الحسابي S: الانحراف المعياري T: ت ستودنت



يبين الجدول (05) والشكل رقم (04) قيم المعالم الإحصائية لتأثير الألعاب الشبه رياضية على صفة القوة الانفجارية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (5,31) بانحراف معياري قدره ($\pm 0,40$) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (5,94) بانحراف معياري قدره ($\pm 0,43$)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5,709) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.201) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

1 مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها:

1-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

من خلال ما تم عرضه من مجريات الدراسة وتحليلها في الجدول رقم (00) و الشكل رقم (00) لاختبار ركض (100م) حرة للعينة التجريبية ظهرت النتائج بعد الانتهاء من برنامج الالعاب الشبه الرياضية ، ولقد ظهرت هناك فروقات معنوية التي حصلنا عليها من جراء العمليات الاحصائية والتي جرت للاختبارين القبلي والبعدي ومن جراء هذه الاختبارات وجدنا بأن هناك تطورا في مستوى السرعة (الانجاز الرقمي) من خلال تمارين الالعاب الشبه رياضية المعطاة للعينة التجريبية مما ادى الى التحسن في مستوى الانجاز الرقمي لمسافة 100م وهذا التحسن جراء تأثير برنامج الالعاب الشبه رياضية الذي مارسه العينة التجريبية، لذا نرى أن اعتماد برنامج الالعاب الشبه رياضية بالنسبة لسباق السرعة هو يعني تطور في الأنجاز وهذا مما يؤدي الى تحسين او رفع المستوى الرياضي ومن هنا نرى أن لهذا المنهج اهمية كبيرة في تحقيق افضل أنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي، ويوضح ذلك من خلال أندماج او تقبل العدائين الى مفردات او مجريات الالعاب الشبه رياضية الذي وضع للعدائين وبتحملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لها حتى نصل إلى مردود ايجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي، وكذلك يرجع الفضل إلى البرنامج التدريبي المستخدم (ممارسة السرعة في شكل العاب شبه رياضية) لفعالية 100م.

إن هذه الفعالية تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقًا لاسيما إن هذا السباق يتم فيه العدو بسرعة قصوى وكذلك أن تكون لديه المقدرة على تحقيق أرقام جيدة في سباق الـ 100 متر ، حيث أكد (مازن عبد الهادي) على إن "التطور الحركي يأتي من خلال إعطائه الإمكانيات الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل" (عبد الهادي، 1996، ص ص 15-16)

وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل اليها بلقاسم خديجة في دراسته التي تحت عنوان " تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفة السرعة الانتقالية و الارتقاء بدون كرة لدى لاعبي كرة اليد "اذ توصلت النتائج الى وجود فرق بين القياس القبلي و البعدي لمتغيرات البحث حيث هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح.

وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل اليها عبد الكريم طراد بفي دراسته التي تحت عنوان " أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) " اذ توصل: أظهرت النتائج أن هناك تفوق نتيجة لاستخدام الألعاب المصغرة ضمن وحدة التدريب في جزء الاعداد البدني.

وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل اليها بالقط محمد الهادي في دراسته التي تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "اذ توصلت النتائج الى وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي و هذا يدل على أنه حدث تحسين في السرعة الانتقالية لدى اللاعبين. يعد استخدام الالعاب الصغيرة خلال التمرين من التدريب أكثر ملائمة من خلال مقارنته ببقية الطرق التدريبية الأخرى، مما يؤدي هذا الى تطور مستوى لأنحاز ركض(100 م) وذلك التطور الحاصل يأتي من جراء تحسين مستوى سرعة العدائين، ولقد اعتمد مبدأ الالعاب الصغيرة، اذ أن افضل ما يمكن أن يتوصل اليه الرياضي خلال تدريب السرعة هو الرفع من مستواها او مقامة التعب والتغلب عليه هو قدرة الرياضي على إنتاج الطاقة في الظروف اللاوكسجينية الامر الذي يرفع من قدراته وإمكانياته ليكون مؤهلا لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق افضل النتائج الرياضية .

2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية

من خلال ما تم عرضه من مجريات الدراسة وتحليلها في الجدول رقم (00) و الشكل رقم (00) لاختبار القوة الانفجارية وجدنا هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة الانفجارية لصالح الاختبار البعدي تعزي لأستخذ برنامج الألعاب الشبه رياضية المقترحة من طرفنا، والذي ساهم إسها م كبير في رفع مستوى الأداء وتطوره في صفة والقوة، والذي يعتمد بدوره على الألعاب المختلفة المستخدمة في التمارين الرياضية في رفع مستوى الأداء بين الاختبارين، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجياز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر .

وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل اليها بالقط محمد الهادي في دراسته التي تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد صنف أشبال "اذ توصلت النتائج الى وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي و هذا يدل على أنه حدث تحسين في السرعة الانتقالية لدى اللاعبين. وهذا ما يتوافق مع النتائج التي توصل اليها عبد الكريم طراد في دراسته التي تحت عنوان " أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) "اذ توصل: أظهرت النتائج أن هناك تفوق نتيجة لاستخدام الألعاب المصغرة ضمن وحدة التدريب في جزء الاعداد البدني.

ومف خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية و مقارنتها بالدارسات السابقة نستنتج صدى الفرضية العامة الذي من

خلال النتائج السابقة التي توصلت اليها الدراسات المتشابهة والتي أكدت في معظمها على دور الألعاب الشبه رياضية المؤثر في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة .

ولتأكد أكثر مف صدق الفرضية العامة قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلية والبعديية لمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفروق لصالح الاختبارات البعدية، وهذا دليل على صدق هذه الفرضية أي يوجد اثر عند استخدا الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية السرعة و القوة لدى عدائي اتحاد بسكرة .

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجات الاحصائية لبيانات البحث امكن التوصل للاستنتاجات

التالية:

1 الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة لعدائي العاب القوى لدى عينة الدراسة

2 الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة القوة الانفجارية لعدائي العاب القوى لدى عينة الدراسة

بالنسبة لعينة الدراسة قد حققت نتائج ملموسة خلال فترة التدريب في قياسات و اختبارات تطور لصفتي السرعة و القوة الانفجارية، وهذا تحت تاثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستعمال الالعاب الشبه رياضية مع نتائج الاختبار القبلي

ومنه نستنتج أن فرضية البحث العامة والتي تقر الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفتي السرعة و القوة الانفجارية الفعل لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة قد حققت بتحقق الفرضيات الجزئية.

الخلاصة العامة:

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الإشكالية والمتمثلة في هل الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفتي السرعة و سرعة رد الفعل لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة ؟ و التي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مروراً بالجانب النظري الذي مثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً الى الجانب التطبيقي من خلاله يتم معرفة مدى صحة الفرضيات المصاغة لدراستنا، توصلنا فيه الى اثبات الهدف من الدراسة و المتمثل في الكشف عن تأثير استخدام برنامج تدريبي باستخدام الاعلعب الشبه رياضية في تحسين صفتي السرعة و القوة الانفجارية لدى عدائي اتحاد بسكرة صنف اواسط.

حيث اعتمدنا في دراستنا على وحدات تدريبية واختبارات اداة جمع المعلومات وهما تنظيم وحدات تدريبية باستخدام الاعلعب الشبه رياضية والتي تتميز بالحمل التدريبي لعنصري القوة والسرعة ومداومتها لكي تتلائم مع اجراءات البحث.

وبعد اجراء الاختبارات وعرضها وتفريغها في جداول على العينة المتمثلة في (12) عداء للمسافات القصيرة لنادي اتحاد بسكرة صنف اواسط.

وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في النهاية إلى اثبات وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل ان تكون الدراسة الحالية خطوة اولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر طريقة التدريب باستخدام الاعلعب الشبه رياضية على تطوير الصفات البدنية لدى العدائين بالدرجة الاولى و الرياضات الاخرى الفدية و الجماعية ايضا.

الاقتراحات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في هذا البحث تم اقتراح ما يلي:
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية
 - إجراء أخرى تكميلية حول صفاتبدنية و طرق اللعب من خلال إدخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية
 - استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أو بحوث أخرى.
 - الاهتمام بمختلف الصفات البدنية بتطويرها عند الفئات العمرية المختلفة
 - القيام ببحوث مشاهدة على فئات عمرية مختلفة
 - القيام ببحوث مشاهدة مع تغيرات تجريبية تكون أكبر من فترة بحثنا حتى يتم التحقق و التأكد من النتائج التي سجلها الباحث

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1/ الكتب:

1. ابراهيم، 2010، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
2. ابراهيم، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. أبو عبده، 2001، أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية، ط1، مكتبة و مطبعة الاشعاع.
4. أحمد، 2007، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي .
5. أليين فرج، 2002، خبرات في ألعاب الصغار و الكبار، ط2، المعارف الاسكندرية .
6. امين أنور الخولي و اخرون، 2000، مناهج التربية الرياضية الحديثة، ط1، دار الفكر العربي.
7. باسم حسن حسين. 1997. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ، عمان، الأردن. دار الفكر والطباعة والتوزيع.
8. بيلنيسكايا، 1980، مدخل الى علم النفس، دمشق، منشورات وزارة الثقافة و الارشاد القومي.
9. حسانين ، 1999، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط1، مصر، دار الفكر العربي
10. حسانين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. حسين عبد الجواد، 1984، الألعاب الصغيرة، بيروت دار المعلم للملايين.
12. حسين، 1998، أسس التدريب الرياضي، الأردن، دار الفكر للنشر.
13. حماد مفتي إبراهيم. 1998. التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة. القاهرة، مصر. دار الفكر العربي. ط1.
14. حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي.
15. حماد، 2011، تخطيط و تطبيق و قيادة التدريب، ط1، عمان، الأردن، المجتمع العربي للنشر.
16. درويش و أبو زيد و سامي، 2007،، حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر.
17. زرواتي، 2002، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.
18. سعيد، 2012، أثر التمرينات لتطوير الادراك الحسي الحركي، ط1، عمان، دارغيداء للنشر.
19. الشيباني، 1981، تطوير النظريات و الأفكار التربوية.
20. عبد الحميد مشرف. 2001. التربية الرياضية للطفل. 120. القاهرة. مركز الكتاب للكتاب.

قائمة المراجع:

21. عبد الفتاح، 2012، التدريب الرياضي المعاصر، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
22. العبيدي و عبد المالكي، التدريب الرياضي، عمان، الاردن، المجتمع العربي للنشر.
23. علاوة، 1986، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
24. علي، 1999، التدريب الرياضي و التكامل، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
25. علي، التدريب الرياضيو التكامل بين النظرية و التطبيق، ط1، القاهرة ، مركز الشباب للنشر.
26. عمار، 1995، منهج البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
27. فريدريك معتوق. 1998. ، معجم العلوم الاجتماعية انجليزي-فرنسي-عربي. بيروت:لبنانيين.
28. قصي محمود الفيسي. 1989. محاضرات في تدريس ألعاب القوى . مستغنام. مطبوعات جامعية.
29. قصي محمود الفيسي. 1989. محاضرات في تدريس ألعاب القوى. مستغنام.. مطبوعات جامعية.
30. كمال عبد الحميد. 2001. رباعية كرة اليد الحديثة. ، القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
31. كمال عبد الحميد. 2001. رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
32. كوجك، 1983، تربية الطفل قبل المدرسة، القاهرة، عالم الكتب.
33. ماثيو جيدير. " منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ايض. <http://dr—mohamed-abd—elnaby.spaces.live.com>
34. محمد حسن علاوي. 2002. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية . مصر. دار الفكر العربي، القاهرة.
35. محمود و محمود، 2008، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الاسكندرية، ط1، دار النشر الاسكندرية.
36. محمود، 2008، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء.
37. مفتي إبراهيم حماد. 1998. التدريب الرياضي الحديث، (تخطيط-تطبيق-قيادة)، القاهرة، مصر.
38. مفتي ابراهيم حمادي، 2000، طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي.
39. مفتي ابراهيم. 2004. جمل السرعة المركبة و المهارات في كرة القدم، ط1، ، القاهرة، مصر. مركز النشر للكتب للتوزيع و النشر.
40. المنساوي، 2014، مهارات التدريب الرياضي، ط1، الأردن عمان ، دار الصفاء للنشر.
41. ميلر، 1987، سيكولوجية اللعب، الكويت، عالم المعرفة.

قائمة المراجع:

42. ناهد رسن سكر. 2002. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. الأردن. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان

43. نزار، 2012، تطوير الادراك الحسي الحركي، عمان، دار غيداء للنشر.

44. نصر الدين، 1993، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.

45. وديع، 2012، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الأساسية، ط1، دار الوفاء للطباعة و النشر.

46. يوسف شكري فرحات. 2006. معجم الطلاب، ط2 . بيروت لبنان. دار الكتب العلمية للتوزيع و النشر.

2/المراجع الأجنبية:

1. Irwiw hahn, 1991 ‘**lentrainement sportif des enfants** edition vignot, p23
2. N. E Medajaouiri M.Rachid , juin1991 ,**Amelioration des qualités physique travers les J.P.S**, sous la direction M.Dagaout ;, p52

3/المجلات :

1. دور الألعاب في تنمية الجانب الحسي و الاجتماعي العاطفي لتلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة علمية، العدد الأول، جامعة الجزائر 3 سنة 2010.
2. عطية محمود، 1949، مجلة علم النفس.

نتائج اختبارات السرعة لدى عينة البحث

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي	12,8592	12	,57145	,16496
Pair 1 البعدي	12,7417	12	,52303	,15099

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي & البعدي	12	,987	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 القبلي - البعدي	,11750	,10199	,02944	,05270	,18230	3,991	11	,002

نتائج اختبارات القوة الانفجارية لدى عينة البحث

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 القبلي	5,3192	12	1,40811	,40649
Pair 1 البعدي	5,9400	12	1,49205	,43072

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 القبلي & البعدي	12	,968	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 القبلي - البعدي	-,62083	,37672	,10875	-,86019	-,38148	-5,709	11	,000



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة القوة الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى

تهدف الدراسة الى: معرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الشبه رياضية على صفتي السرعة و القوة الانفجارية على عدائي المسافات القصيرة لاتحاد بسكرة .

الفرض من الدراسة: الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفتي السرعة و القوة الانفجارية الفعل لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة العينة:

كيفية اختيارها: بالطريقة المقصودة المتاحة (عينة قصدية)

الأداة المستخدمة: برنامج تدريبي، الاختبار، ، Spss الإصدار 21

اهم الاستنتاجات: أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية على انه :

1 الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة السرعة لعدائي العاب القوى لدى عينة الدراسة

2 الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية صفة القوة الانفجارية لعدائي العاب القوى لدى عينة الدراسة

اهم الاقتراحات والتوصيات:

- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية
- إجراء أخرى تكميلية حول صفاتبدنية و طرق اللعب من خلال إدخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية
- استخدام النتائج المتوصل إليها في هذا البحث كقاعدة لإجراء دراسات أو بحوث أخرى.
- الاهتمام بمختلف الصفات البدنية بتطويرها عند الفئات العمرية المختلفة
- القيام ببحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة
- القيام ببحوث مشابهة مع تغيرات تجريبية تكون أكبر من فترة بحثنا حتى يتم التحقق و التأكد من النتائج التي سجلها الباحث

الكلمات المفتاحية: الالعاب شبه رياضية-سرعة-قوة انفجارية-العاب القوى.