

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص التربية وعلم الحركة

العنوان

وحدات تعليمية مقترحة لتحسين صفة السرعة
(السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل) لتلاميذ السنة
الرابعة متوسط

- دراسة ميدانية بمتوسطة محمد الزين بن المداني لولاية بسكرة

إشراف الدكتور:

بقار ناصر

إعداد الطالبتين:

جبار رقية نihal

زغيب سهيلة

شكر والعرفان

أول الشكر لله الذي أعاننا على إتمام هذه المذكرة

فنحمده و نشكره على نعمة الظاهرة و الباطنة كما نتواجه بالشكر مع

فائق الاحترام و التقدير الى دكتورنا المشرف * ناصر بقار * الذي كان

عوننا لنا في انجاز هذا البحث وقام بتوجيهنا و كان لنا الناصح المرشد

ادامه الله عوننا لطلبة العلم .

- كما لانسى اعترافنا لكل أساتذة جامعة محمد خيضر - بسكرة - .

الإهداء

الى رمز الحنان و عنوان الامومة

الى التي سهرتا من اجلنا ، هبة الرب و كمال الود و صفاء القلب

الى حائرتا دوما عنا .. و المشتاقتا دائما لنا .. و الحنونتان ابدنا علينا

الى من كانا لهما الفضل بعد الله الى ما وصلتا اليهن

أمهاتنا الغاليات : * رقية العياضي * ، * ياسمينة سعداوي * حفظهما الله .

الى اللذان ينقدحان عزما ، و ينقدحان قوة ، و يتدفقان حلما ، و يفيضان كرما و ينسابان

سماحة ، و يتلفظان حكما

أبائنا الأعزاء : * رابع زغيب * ، * لزهو جبار * حفظهما الله .

والى من كانوا ولازالوا سندا لنا في حياتنا : * اخوتنا و اخواتنا * ومن سيرافقنا في دربنا : *

يونس برجوح * ، * عبد النور عقوي * والى الاهل و الأقارب و الأصدقاء و الى الأستاذ

المشرف : * ناصر بقار * كما لانسى من دعمنا : * عبد الله ميمي * .

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر والعرفان
ب	الاهداء
ت	قائمة المحتويات
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	1-الإشكالية
5	2-التساؤلات الفرعية
6	3-فرضيات البحث
6	4-اهداف الدراسة
8	5-اهمية الادراسة
10	6-المفاهيم و المصطلحات
15	7-الدراسات السابقة والمشاهدة
16	8-التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الفصل الاول : الوحدات التعليمية و اللياقة البدنية	
17	تمهيد
18	1-مدخل الى اللياقة البدنية
20	1-1 مفهوم اللياقة البدنية

20	2-1 خصائص اللياقة البدنية
20	3-1 عناصر اللياقة البدنية
21	1-3-1 القوة العضلية
21	2-3-1 التوافق العضلي
21	4-1 خصائص اللياقة البدنية
22	5-1 أهمية اللياقة البدنية
23	2- مفهوم السرعة
23	1-2 تعريف السرعة
24	2-2 أهمية السرعة
24	3-2 نوعية السرعة
24	4-2 أنواع السرعة
25	1-4-2 سرعة رد الفعل
25	2-4-2 السرعة الحركية
26	3-4-2 السرعة الانتقالية
28	5-2 الطريقة العلمية لقياس السرعة
29	خلاصة
الفصل الثاني: المراهقة	
31	تمهيد

32	1-تعريف المراهقة
33	1-1 بعض هذه التعاريف
33	2-1التعريف البيولوجي للمراهقة
34	3-1التعريف السيكولوجي للمراهقة
35	4-1التعريف الاجتماعي للمراهقة
35	2-أهمية دراسة المراهقة
36	3-خصائص فترة المراهقة
36	4-خصائص الفئة العمرية (14-16) سنة
37	4-1الخصائص الجسمية والبيولوجية
40	4-2الخصائص الحركية
50	4-3الخصائص العقلية
54	4-4الخصائص الانفعالية
55	4-5الخصائص الاجتماعية
55	5-خصائص منهاج التربية الرياضية للمرحلة السنية (14-16) سنة
55	6-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
56	7-دور الرياضة في مرحلة المراهقة
56	7-1تنمية الكفاءة البدنية
56	7-2تنمية الكفاءة الحركية

57	3-7 تنمية الكفاءة العقلية
57	4-7 تنمية العلاقات الاجتماعية
57	8- التطور البدني لدى فئة المراهقين
58	خلاصة :
الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة	
60	1- الدراسة الاستطلاعية :
61	2- المنهج المستخدم في الدراسة
61	3- مجتمع الدراسة
61	3-1 معينة الدراسة
62	3-2 المجتمع المتاح
63	4- مجالات الدراسة
64	5- الادوات المستخدمة في الدراسة
65	6- متغيرات الدراسة
67	الخاتمة
69	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة :

يعتبر مجال التربية البدنية والرياضية من المجالات التي شهدت تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة ، وهذا ما يدل على مدى اهتمام المختصين و الخبراء القائمين على هذا المجال .

وقد أكدت نتائج معظم الدراسات العلمية و الرياضية ان الجهد البدني هو الأساس لكل انجاز عضلي او فكري او شي اخر سواء في حياته اليومية او الملاعب او المؤسسات التربوية التعليمية ، هذا الأخير يعتبر القلب النابض لاكتساب اللياقة البدنية و تنمية جميع الصفات البدنية وتحسين الأداء الحركي والرقمي للفعاليات المنجزة و خاصة لدي تلاميذ في مختلف الاطوار التعليمية ، وتمثل التربية البدنية جانبا هاما من جوانب التربية العامة ، والتي حضيت باهتمام خاص كما لها من دور أساسي و فعال في تربية النشئ نحو خلق مواطن صالح ممن تقوم فيهم صفة التفوق و خاصة في مختلف فعاليات العاب القوى ، هذه الأخيرة التي تعد من اهم أنشطة التربية البدنية ومن الاشكال الرياضية الأساسية و المفيدة لرفع الكفاءة و القدرة الصحية و البدنية للفرد . (بن سي قدور الحبيب، 2008، صفحة 26)

-ان الرؤية الحسنة آفاق النجاح في ميادين التدريس تراهن على مدى قيمة التحضيرات ووضع المخططات و البرامج من خلال الوحدات التعليمية و المواقف عند حل المشكلات ، هذا الذي هو محور درساتنا الداعم لتنمية الصفات البدنية وإعطاء خلفية نظرية للبحث .

وتعتبر التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة احدى علوم المواد الاكاديمية مثل العلوم الأخرى ، لكنها تختلف عنها تعمل على اكتساب التلاميذ خبرات حركية و هذا من خلال العملية التدريسية ، بذلك اصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة و بالوانه المتعددة ، مبدا هاما و عنصرا قويا لتزويد التلاميذ من (14 - 16) بالمهارات الحركية الواسعة . (بن نقاب الحاج، 2006، صفحة 12)

-ان من الأهداف التعليمية لدرس التربية البدنية و الرياضية في المدارس هو تنمية الصفات البدنية للتلميذ كالقوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، و الرشاقة و الأداء المهاري للنشاط المبرمج بمختلف الفعاليات الفردية الجماعية في الفصل الدراسي ، ويكون ذلك عن طريق استخدام الوحدات التعليمية في كل حصة التي يجب ان تكون وحدات متكاملة و مترابطة تساعد التلميذ على إعطاء درجة كبيرة من الحرية في التعامل مع المادة التعليمية و هذا بإنجاز المواقف التعليمية المدرجة فيها ، واثرها على تنمية هذه الصفات البدنية .

-وعليه يشير الباحثان على ضوء الدراسات المشاهدة و الزيارات الميدانية و لقد تطرق الباحثان في هذه

الدراسة الى :

1- الجانب التمهيدي :

الإشكالية ، التساؤلات ، الفرضيات ، الأهمية ، تحديد المصطلحات و المفاهيم ، الدراسات السابقة و المشاهدة و التعليق عليها .

2-الجانب النظري :

أ/- الفصل الأول : مدخل ومفهوم اللياقة البدنية و خصائص و عناصر اللياقة البدنية و أهميتها ، مفهوم السرعة و أهميتها و أنواعها و الطرق العلمية لقياسها .

ب/- الفصل الثاني : المراهقة تعريفها و أهميتها و خصائص المرحلة العمرية (14 - 16 سنة) ، و خصائص منهاج التربية البدنية و الرياضية و أهمية النشاط بالنسبة للمراهق و دور الرياضة في مرحلة المراهقة .

3-الجانب التطبيقي : فتناول الجانب التطبيقي الدراسة الاستطلاعية و المنهج والعينة والمجالات الدراسة

ومتغيرات الدراسة والادوات جمع المعلومات واخيرا الاساليب الاحصائية

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

للعلمية التربوية دور بالغ الأهمية في تكوين افراد صالحين في المجتمع في جميع النواحي العلمية الثقافية السلوكية البدنية على هذا الأساس نجد ان ممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسساتنا التربوية اهتم بها كل الفاعلين والاختصاصيين ومنهم أساتذة التربية البدنية الذين يعملون على تحقيق أهدافها ومجالاتها المتنوعة وتنوع الطرق والأساليب التدريسية واختلاف تأثيراتها وحاجة التلميذ الى اعداد بدني وتنمية صفاته البدنية التي تتناسب مع إمكانياته وفق المناهج المقررة ومتطلباتها ويرجع ضعف الأداء الحركي للتلاميذ ومحدودية انجازاتهم وهذا ما أشار اليه الباحثين ناتج عن اهتمام أساتذة التربية البدنية بالجوانب الفنية للاداء الحركي في وحداتهم التعليمية واهمال الجانب البدني والذي يؤثر على أدائهم عموما اثناء ممارسة دروس التربية البدنية

ولذلك خصصت لها مكانة خاصة في المنظومة التربوية الشاملة حيث عمدت الوزارة الوصية بكل أجهزتها المختلفة الى توطير أسس هذه المادة حيث عمدت تدريس التربية البدنية والرياضة داخل المؤسسات التعليمية وذلك ضمن نشاط يتماشى واحتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه والتميز بميوله الشديد نحو اللعب وممارسة مختلف الأنشطة الرياضية على اختلاف الواها وتتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة نشاط الرياضي الممارس مع مراعاة ان هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية الأساسية فلكل نشاط رياضي متطلبات بدنية يجب توفرها من اجل بلوغ مستوى جيد في النشاط الرياضي فانشطة العدو تختلف في أنشطة التحمل في العاب القوة حيث تعتبر صفة السرعة من بين اهم الصفات البدنية التي يجب توفرها لدى المسلمين في معظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة وتعد السرعة احد الصفات البدنية المهمة التي يتطلبها درس التربية البدنية والرياضة واذا نظرنا الى أنواع السرعة كما هو مبين في مختلف المصادر والمراجع نجد صفة السرعة

حيث تعتبر سرعة رد فعل نوع من أنواع السرعة التي لها أهميتها في كثير من الأنشطة الرياضية التي يتطلب اداها سرعة كبيرة في اقل زمن ممكن وكذلك تعتبر السرعة الانتقالية من اهم أنواع السرعة التي تتطلبها معظم الأنشطة الرياضية خاصة سباقات السرعة

يتاثر الفرد بمراحل نمو التي يمر عليها منذ ولادته حتى مماته حيث غيرها من مراحل الأخرى حيث تعتبر مرحلة العمرية (13-16 سنة) من بين اهم المراحل التي تحدث تغيرات كبيرة على الفرد فهي تتوسط ما بين مرحلة الطفولة والشباب وتعتبر مرحلة المراهقة المبكرة اول مرحلة من مراحل المراهقة حيث تمتد ما بين (13-16 سنة) وهي تمثل مرحلة متوسطة حيث تشهد هذه المرحلة مجموعة من التغيرات التي تحدث لدى المراهق والتي تؤدي الى قفزة في النمو و يترتب عنها تغيرات جسمية وبدنية ونفسية وعقلية الخ والفئة العمرية والتي هي محل الدراسة (13-16 سنة) تندرج ضمن مرحلة المراهقة المبكرة .

اذا تحتاج هذه الفئة الى الرعاية كبيرة بهذا النشاط الرياضي والذي من خلاله يتم التركيز صفتي سرعة رد الفعل وسرعة الانتقالية لمعرفة مدى تاثير الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية وهذا ما دفعنا الى طرح التساؤل التالي

هل للوحدات التعليمية المقترحة اثر في تحسين صفتي سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط؟

وتبنيق عن مشكلة البحث التساؤلات التالية :

2- التساؤلات الفرعية التالية :

1) هل توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والاختيار البعدي لصفة سرعة رد الفعل

2) هل توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والاختيار البعدي لصفة السرعة الانتقالية

3- فرضيات البحث:

3-1- الفرضية العامة :

للوحدات التعليمية المقترحة اثر في تحسين صفتي سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية لدى تلاميذ السنة

الرابعة متوسط

3-2- الفرضيات الجزئية :

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة البحث لصالح الاختبار

البعدي في تحسين صفة السرعة رد الفعل

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة البحث لصالح الاختبار

البعدي في تحسين صفة السرعة الانتقالية

4- اهداف الدراسة :

• التعرف على اثر و دور الوحدات التعليمية في تحسين صفة سرعة رد الفعل .

• التعرف على اثر و دور الوحدات التعليمية في تحسين صفة السرعة الانتقالية .

5- اهمية الادراسة :

• تنحصر اهمية هذا البحث و الحاجة اليه في محورين اساسين هما:

5-1- الجانب النظري:

• من الملاحظ ان البحوث من هذا النوع قليلة جدا في مكتباتنا ، و بالرغم من اهميتها الكبيرة في المجال

التربوي ، فحاولنا المساهمة في اثراء المجال الرياضي بالمعرفة العلمية الجديدة ، و المساهمة في وضع اسس

لتطوير الصفات البدنية .

5-2- الجانب الميداني :

يمكن تلخيص الاهمية العملية لهذا البحث في مايلي :

- توجيه اساتذة التربية البدنية و الرياضية لكيفية تطبيق دروس اللياقة البدنية و كذلك توجيه التلاميذ لممارسة الانشطة البدنية من اجل تطويرها و الرفع من كفاءتها ، و تحسيس المعلمين بضرورة و اهمية الرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل و جلب الانظار للاهتمام بهذا الجانب نظرا لاهميته على اداء التلميذ.

6- المفاهيم و المصطلحات:

ان تحديد المفاهيم و المصطلحات الواردة في الدراسة يساهم بدرجة كبيرة في توضيح الموضوع و ازالة الغموض الذي قد يعيق الفهم السليم لهذا البحث :

1) وحدات التعليمية :

اصطلاحا :

وهي بمثابة الحصاة اين يتم تطبيق الهدف التعليمي، و تستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) .

التعريف الاجرائي:

وهي عبارة عن سلسلة من الحصص التعليمية التي تتناول هدف تعليمي معين ، وهي الحصاة التي يتم تطبيق الهدف التعليمي فيها

2) السرعة :

اصطلاحا : هي احد الصفات البدنية التي تعبر عن امكانية القيام بالاداء الحركي في اقل وقت ممكن وان

تنفيذ الواجبات الحركية للمسافات القصيرة و الذي تستغرق وقتا قليلا يجب ان يتم بدون حصول تعب

(يموفا، 2008، صفحة 139)

التعريف الاجرائي: هي القدرة على قيام بحركة او مجموعة حركات في اقل زمن ممكن .

(3) السرعة الانتقالية:

اصطلاحيا : وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للامام باسرع مايمكن ، و هي تعني قطع مسافة محدودة

في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى او السباحة لمسافة قصيرة او سباق الدرجات لمسافات

قصيرة (ياسر، 2017، صفحة 36)

التعريف الاجرائي : وهي محاولة التلميذ الانتقال من مكان لآخر و ذلك بقطع مسافة معينة في اقل زمن

ممكن.

(4) سرعة رد الفعل:

اصطلاحا : يقصد بسرعة رد الفعل او سرعة الاستجابة هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية

الاستجابة الحركية ، و الاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية

(الربضي، 2004، صفحة 60)

التعريف الاجرائي:

هي القدرة على تحويل مثير معين الى حركة في اقل زمن ممكن.

(5) المراهقة :

لغة:

اصطلاحا: هي مرحلة تعتبر الاقرب الى النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي ، فهي مرحلة انتقالية بين مرحلتي

الطفولة و الرشد و تمتد من 13 سنة الى 19 سنة تقريبا (زرزال، 2018/2017، صفحة 24)

التعريف الاجرائي :تعتبر اهم مرحلة من مراحل النمو التي تحدث مجموعة من التغيرات البدنية و النفسية و

العقلية فهي تتوسط مرحلتي الطفولة و الشباب .

7- الدراسات السابقة والمشاهدة

/الخلفية النظرية للدراسة:

تعتبر الخلفية النظرية مهمة جدا في البحث العلمي عند دراسة اي موضوع، فهي التي تحدد للباحث ما يجب معالجته ، وهي تحتوي على الدراسات السابقة و الدراسة الاستطلاعية و النظريات النظرية ، و في دراستنا اعتمدنا على الدراسات السابقة كخلفية نظرية للدراسة .

7-1 عرض الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة و المشاهدة اهمية كبيرة جدا في البحوث و الدراسات المختلفة في جميع المجالات ، فهي تساعد الباحثين على انجاز دراستهم ، فالبحث العلمي من خصائصه انه تراكمي و بالتالي فان الباحثين يطلعون على دراسات تفيدهم في بحثهم اذا كان موضوعهم قد درس من قبل او درست فيه احد المتغيرات على الاقل ، و لا يمكن انجاز اي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات السابقة او النظريات المعرفية الا اذا كان موضوع البحث جديدا و لم يتطرق اليه باحث من قبل و يذكر اشرف صلبير كامل (2016) : " ان البحوث والدراسات العلمية متشابكة و يكمل بعضها البعض الاخر و يفيد في دراسات لاحقة "

(كامل، 2016، صفحة 81).

و قد تم عرض الدراسات السابقة حسب تاريخ الدراسة من الاقدم الى الاحداث و تتمثل الدراسات المتحصل عليها في ما يلي :

1 دراسة سمير خيري (2000م) :

-موضوع الدراسة : "اثر و حدات تعليمية مقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي للفترة العمرية 14-15 سنة "

- اهداف الدراسة : تتمثل ابرز الاهداف الرئيسية للدراسة فيما يلي :

* توضيح مدى اهمية تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي .

- * توضيح مدى تأثير هذه الصفة على تحسين المردود و الاداء الرياضي في مختلف النشاطات الرياضية .
- * كشف القابليات الحركية لهذه المرحلة العمرية لهذه الصفة البدنية .
- العينة : لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، و تتكون عينة البحث من 18 تلميذ و تلميذة من الطور الثالث من التعليم الاساسي من الصف التاسع .
- الاجراءات : لقد تم في هذه الدراسة استخدام المنهج التجريبي باعتباره من اكثر المناهج استعمالا ووثوقا في نتائجه اضافة الى ملائمته للموضوع و طابع البحث و مشكلته ، و كذلك تحقيقا لاهدافه و بواسطته يمكن الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية ، و استخدم المنهج التجريبي في تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي للفترة العمرية 14-15 سنة .
- الاداة المستخدمة في الدراسة : تم استخدام الاختبارات البدنية و تتمثل في اجراء الاختبارات التي تقيس صفة القوة الانفجارية و هي:
- * اختبار سارجان : و هو اختبار القفز العالي من الثبات .
- * اختبار القفز الطويل من الثبات .
- * اختبار رمي الكرة الطبية 1 كلغ .
- اهم النتائج :
- * توفير اللوازم و الاجهزة الضرورية التي تستعمل في التمارين لتطوير صفة القوة الانفجارية .
- * ان تسبق تمارين القوة الانفجارية بتسخين جيد للعضلات و ان تختم بعملية استرجاع.
- * استغلال هذه المرحلة العمرية 14-15 سنة لانها تعتبر مرحلة اساسية في تنمية هذا النوع من العمل (لا هوائي لالبيني) و لكونها مرحلة مفتاحية .
- 2 دراسة د جميل كاظم جواد (2008م)
- موضوع الدراسة : "كثافة اللاعبين و اثرها بتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لكرة القدم "
- اهداف الدراسة : من بين الاهداف التي سوف يسعى لتحقيقها هذا البحث ما يلي :
- *تحديد نسب كثافة اللاعبين قياسا بمساحات اللعب المختلفة .
- * التعرف على تأثير نسبة كثافة اللاعبين في الملعب على مستوى بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لكرة القدم .

- العينة : تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، عددها بلغ (36 لاعب) تراوحت اعمارهم بين (15-17 سنة) و بعد اجراء التجانس و استبعاد البعض بلغ عددهم (30 لاعب) تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة .

- الاجراءات : لقد تم استخدام المنهج التجريبي في هذه الدراسة نظرا لملائمته لمشكلة البحث .

- الاداة المستخدمة في الدراسة : تتمثل في الاختبارات التالية :

* اختبار العدو 30 متر من البدء العالي : و هو اختبار لقياس السرعة الانتقالية .

* الوثب العمودي من الثبات: لقياس القوة الانفجارية .

* اختبار الركض 1500 متر : لقياس التحمل .

* الجري المتعرج : لقياس الرشاقة .

- اهم النتائج :

* الاهتمام بتدريبات استخدام مساحات المختلفة بكرة القدم و خاصة فئة الناشئين و المبتدئين .

* التاكيد على استخدام المساحات الصغيرة او الضيقة لتطوير مهارة المناوبة بكرة القدم .

* اقتراح مساحات اخرى مختلفة .

3 دراسة : يحي عبد الحميد ، زبالح عبد القادر (2016-2017)

-موضوع الدراسة : اثر وحدات تعليمية في تنمية بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي في نشاط الوثب

الطويل لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) .

- اهداف الدراسة : من بين الاهداف التي يسعى لتحقيقها هذا البحث مايلي :

* معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة للاطراف

السفلية في نشاط الوثب الطويل و مقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف الاساتذة اخرين (عينة

ضابطة لتلاميذ سنة اولى ثاوي 15-16) .

* معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة على العينة التجريبية في تنمية السرعة الحركية القصوى الخاصة بنشاط

الوثب الطويل و مقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف الاساتذة الاخرين (عينة ضابطة لتلاميذ السنة

اولى ثانوي 15-16).

* معرفة اثر الوحدات التعليمية المقترحة المطبقة على العينة التجريبية على الاداء المهاري في تحسين المستوى الرقمي و الانجاز الحاصل اثناء عملية الوثب و مقارنتها مع الوحدات العادية المقررة من طرف اساتذة اخرين للعينة الضابطة تلاميذ السنة اولى ثانوي 15-16 سنة .

- العينة : لقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و تتكون عينة البحث من 15 تلميذ و 5 تلميذات .
الاجراءات : لقد تم في هذه الدراسة استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المدروسة ، لتحقيق من صحة الفرض و ضبط جل المتغيرات و اقرب الى الموضوعية ، و تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على الصفات البدنية المراد تميمتها في نشاط الوثب الطويل للطور الثانوي و المرحلة العمرية المدرجة .
-الاداة المستخدمة في الدراسة : تتمثل في الاختبارات البدنية و هي :

* اختبار الجري 30 متر

* اختبار الوثب العريض من الثبات .

* اختبار الوثب الطويل .

- اهم النتائج :

* على اساتذة التربية البدنية و الرياضية الاهتمام بجميع الصفات البدنية المتعلقة بالنشاط الممارس اثناء الحصة و بناء خطة عمل استنادا على التقييم التشخيصي .

* الاداء المهاري متصل مباشرة بالجانب البدني فنقترح الدمج بينهما و لا تكتفي فقط بالجوانب الفنية و التقنية سواء نشاط فلردي او جماعي .

* اختيار افضل المواقع التعليمية و توظيفها في شاكلة وضعيات ادماجية و العاب موجهة تحتم مباشرة بالهدف الاجرائي .

4 دراسة : جاري مراد (2017-2018)

-موضوع الدراسة : "اثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى عدائي 100 متر (بحث تجريبي على النادي الرياضي للهواة تحدي وادي العنلدة لالعاب القوى صنف اصاغر ذكور (14-15 سنة) "

-اهداف الدراسة : ان الهدف من هذا البحث هو مايلي :

* معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح من طرف الباحث على تطوير صفتي القوة الانفجارية للطرف الشفلي و السرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر للفئة العمرية (12-15) سنة ذكور .

- * معرفة الفروق بين التدريب على الارضية الرملية و التدريب على ارضية المضمار في تطوير الصفات البدنية التي هي محل الدراسة .
- * التعرف على امكانية تطوير صفة القوة الانفجارية للمرحلة العمرية التي هي محل الدراسة ، حيث ان تدريبات القوة العضلية للناشئين كانت ولازالت موضوع جدل بين الخبراء و المختصين .
- العينة : لا شك ان اختيار عينة البحث يعتبر من الخطوات الرئيسية و المهمة في الدراسة ، لذلك من الواجب اختيارها بطريقة علمية حتى نضمن صحة النتائج و مدى تعميمها على كامل المجتمع ، و الهدف العام من يرتبط بطريقة اختيار العينة ، و بالتالي فالنتائج المتحصل عليها مرتبطة بعينة الدراسة ، و قد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية .
- الاجراءات : تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة الدراسة
- الاداة المستخدمة في الدراسة :
- * المصادر و المراجع العربية و الاجنبية .
- * المقابلات الشخصية .
- * الاختبارات البدنية : و متمثلة في :
- 1 اختبار القوة الانفجارية للطرف السفلي : قياس قوة الاطراف السفلية .
- 2 اختبار جري مسافة 30 متر من الوقوف : قياس السرعة الانتقالية .
- 5 دراسة :سمية عوملي ، زقور شيماء (2018-2019)
- موضوع الدراسة : "اثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على الالعب المصغرة لتنمية التوافق الحركي "
- اهداف الدراسة : تسعى هذه الدراسة الى :
- * التعرف على كيفية اختيار الالعب المصغرة .
- * ابراز مختلف اشكال الالعب الصغيرة و دورها في تطوير التوافق الحركي .
- العينة : تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و هي 36 تلميذ من كلا الجنسين (18 تلميذ و 18 تلميذة).
- الاجراءات : المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة .
- الاداة المستخدمة في الدراسة : تم استخدام الاختبارات التالية :
- * اختبار نط الحبل .
- * اختبار الدوائر المرقمة .

8- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بدراستنا حيث تركزت معظم الدراسة على ابراز اهمية الصفات البدنية .
من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و الحالية الا ان محورهم
يدور حول دراسة الصفات البدنية .

من حيث المنهج : استخدمت الدراسات السابقة المنهج التجريبي مثل دراستنا وهذا لملائمته مع متغيرات
الدراسة .

من حيث العينة : قد شملت معظم الدراسات على دراسة لاعبين و و بعض منها على التلاميذ مثل دراستنا .

الفصل الاول

الوحدة التعليمية واللياقة

تمهيد

ان اللياقة البدنية العامة هي القاعدة الواسعة و العمود الفقري لممارسة الانشطة الرياضية في جميع المراحل السنية ، و من اكثر العناصر اهمية في المجال الرياضي هي السرعة ، و تشمل السرعة الكلية للحركة على كل من زمن رد الفعل و زمن الحركة ، و يعرف زمن رد الفعل بانه عبارة عن الزمن الازم من بداية ظهور المثير و حتى بداية الحركة .

وتشمل ايضا على سرعة الانتقال من مكان لآخر حيث يقصد بالسرعة الانتقالية هي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر وقت ممكن .

1-مدخل الى اللياقة البدنية :

- ❖ في انواع الرياضة المختلفة بعض الناس يرتبطون بين اللياقة البدنية الجيدة ، وبين الاداء الجيد
- ❖ نعم نؤكد العلاقة القوية بين اللياقة البدنية والتفوق في الرياضة، ولايستطيع احد ان ينكر ذلك . لكن في ذات الوقت ، لايمكننا اعتبار شخص ما قام يؤدي اداء بدنيا جيدا في الرياضة المعينة ، بان ذلك مؤشر يمكننا من خلاله التاكيد على ان الشخص يمتلك لياقة بدنية شاملة ، فاللياقة الاداء في الرياضة معينة شئ ، واللياقة الشاملة شئ اخر
- ❖ ان الاداء الماهر في بعض انواع الرياضة يتطلب توافر عناصر محددة خاصة من اللياقة البدنية ، يطلق عليها عناصر اللياقة البدنية الخاصة . فعلى سبيل المثال تعتبر كل من السرعة ، والقدرة العضلية و الرشاقة ، من العناصر الضرورية المطلوبة لرياضة كرة السلة ، بينما اللياقة البدنية الشاملة هي اشمل من ان تكون محددة في اطار عدد من عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للاداء في بعض الرياضات .
- ❖ و من الناحية التاريخية ، اهلقت اللياقة البدنية لفترة طويلة من الزمن ، قبل الثلاثينات من القرن الماضي ، اذ لم يتحقق الاهتمام بها بشكل فعلي سوى بعد هذا التاريخ . لقد بدا الاهتمام باللياقة البدنية من خلال عنصر واحد فقط، وهو عنصر القوة العضلية ، حيث ارتبط مفهوم هذا العنصر بمفهوم اللياقة البدنية بداية من ذلك التاريخ.
- ❖ لقد تطور الاهتمام باللياقة البدنية بعد ذلك التاريخ حيث ارتبط مفهوم اللياقة البدنية بعناصر اخرى ، وتزايدت العناصر التي دخلت تحت مظلة اللياقة البدنية شيئا فشيئا ، فعلى سبيل المثال ، ارتبطت اللياقة بعد القوة العضلية بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي .
- ❖ وبالرغم من تطور مفهوم اللياقة البدنية بعد ارتباطه بكل من عنصري القوة العضلية ، وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي ، الا ان هذان العنصران لم يوفرهما المفهوم الشامل للياقة البدنية ، و بمعنى اخر لم يكن الاعتماد

على القوة العضلية و كفاءة الجهازالدوري التنفسي وحدها كافيا للحصول على تغطية المدى الواسع لمفهوم

(حمادة، 2009، الصفحات 27-28)

اللياقة البدنية

1-1- مفهوم اللياقة البدنية :

يختلف تفسير اللياقة البدنية باختلاف الجماعات البشرية و الثقافات ، فالبعض يرى انها الاستطاعة على تحمل الجهود الناتج عن النشاط البدني العنيف (عال الشدة) بدون ظهور مفاجئ و غير مبرر للتعب ، و البعض الاخر يراها القدرة (الاستطاعة) على اداء أنشطة الحياة اليومية مع وجود فائض من الطاقة (المجهود) لاستخدامها في الاستمتاع بانشطة وقت الفراغ (الوقت الحر) وفي مواجهة حالات الطوارئ (المواقف الطارئة) وهناك بعض الافراد يعتبرون مصطلح اللياقة البدنية مرادفا لمصطلح (اللياقة الشاملة و التنفسية) ، بينما يرى اخرون ان المصطلح يعني (القوة العضلية و التحمل) ، ويرى الكثير من المتخصصين ان اللياقة البدنية تعني استطاعة القلب و الاوعية الدموية ، و الرئتين ، و العضلات في ان تؤدي وظائفها بكفاية.

(رضوان، 2016، الصفحات 185-186)

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك (Harrison Clarke) من الجامعة (اوريجون)، واقره مجلس الرئيس الامريكى للياقة البدنية و الرياضة 'pcpfs' و كذلك اعتمده الاكاديمية الامريكية و ينص التعريف على ان :

اللياقة البدنية :هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الاداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة .

(السيد، 2008، صفحة 14)

1-2- خصائص اللياقة البدنية :

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظتها ان جميعها يمكن ان تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية ،وان كان كل منها قد يركز على جانب او اكثر منفصلا عن الجوانب الاخرى ،غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الاساسية التي تعطى في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية و هذه اخصائص هي :

1. ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة و تتاثر بالنواحي النفسية.
2. بانها مستوى معين من العمل الوظيفي لاجهزة الجسم يمكن قياسه و كذلك يمكن تنميته .
3. ان الهدف الاساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ،بالاضافة الى امكانية مواجهة تحديات بدنية اكثر صعوبة في المواقف الطارئة او من خلال اداء جهد بدني كالتدريب او المنافسات الرياضية ،و اللياقة البدنية لها شق اخر و هو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية و نائرها بالنواحي النفسية للفرد .وفي سبيل ذلك تحول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين .

4. ان احد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة افضل للفرد

(السيد، 2008، الصفحات 14-15)

1-3- عناصر اللياقة البدنية:

(1) القوة العضلية:

-هي المقدرة على استخدام و مواجهة المقومات المختلفة او قدرة العضلة في التغلب على المقومات الخارجية

او مواجهتها . (عاصي، 2017، صفحة 46)

(2) التوافق العضلي :

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة و الذي يرتبط بالسرعة و القوة و التحمل و المرونة وتعني كلمة التوافق من جهة نظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق و يطلق على لاعب ان لديه توافق اذا استطاع تحريك اكثر من جزء من اجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

4-1- خصائص اللياقة البدنية :

1. ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تناسس بعملية الفسيولوجية مختلفة وتناثر بالنواحي النفسية .
2. انها مستوى معين من العمل الوظيفي لاجهزة الجسم يمكن قياسه و كذلك يمكن تنميته
3. ان الهدف الاساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية .
4. ان احد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة افضل للفرد.

(الدين، 2008، صفحة 14)

5-1- اهمية اللياقة البدنية :

1. تحسين اداء اجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي .
2. تساعد على تفادي و الاقلال من فرص الاصابة بامراض القلب و الاوعية الدموية
3. تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد و انقاص الوزن الزائد.
4. تقوية ورفع اداء مفاصل الجسم و الاوتار و الاربطة التي تدعمها .
5. تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية و تحويلها الى طاقة نافعة .
6. تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب و التوتر العصبي .
7. زيادة الثقة بالنفس و التزامن الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد .

8. وسيلة فعالة و مفيدة للترويح عن النفس و قضاء وقت الفراغ .
9. تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة و تحسين عملية الوظائف الحيوي للجسم
10. ممارسة الانشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الانسان بستتين
11. تساعد على تجنب الاصابة ببعض الامراض . (عاصي، 2017، الصفحات 43-44)

1-2- مفهوم السرعة :

يوضح ابو العلا احمد عبد الفتاح بان مفهوم السرعة هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للاشارة الى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالي الانقباض و الارتخاء العضلي . وهي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الاداء الحركي في اقل زمن ، و ترتبط السرعة بتاثير الجهاز العصبي ومن جهة اخرى بتاثير الالياف العضلية ويهدف تدريب السرعة الى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالاضافة الى بعض العوامل الاخرى . (الفتاح، 1997، صفحة 178)

-و يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و حالة الاسترخاء العضلي، كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، و بمعنى اخر العلاقة بين الزيادة في المسافة-التغير في المسافة-بالنسبة للزيادة في الزمن-التغير في الزمن . (علي، 2007، صفحة 105)

و يعرفها خاطر والبيك بكونها القدرة على اداء حركات او مهارات باستجابة سريعة و كافية وفق اي من المثريات العصبية، كما عرفا سرعة العدو في المسافات القصيرة بكونها المقدرة على التقدم للامام مع ابراز القوة العظمى ممزوجة باعلى مستوى من التسارع او هي المقدرة على قطع مسافات معلومة في اقل زمن ممكن . (حسانين، 2013، صفحة 91)

2-2- تعريف السرعة :

نقلا عن ابراهيم شعلان و اخرون يعرف (فراي : 1977) السرعة بانها القدرة على انجاز الافعال الحركية في

اقل فترة زمنية ممكنة معا للاخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية ، و ذلك بفضل تحرك و سير الجهاز

العضلي و قدرة العضلات ، و يعرفها كلارك : انها سرعة عمل حركات من نوع واحد في اقصر مدة نو

هي الحركات في الوحدة الزمنية و يتفق معهما يوكم ، و لارسون ، ويرى اخرون انها اداء حركات معينة

في اقصر زمن ممكن . (اخرون، 1993، صفحة 128)

2-3- اهمية السرعة :

- تعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية التي لها اهمية كبرى في معظم الانشطة الرياضية، و تعتبر احدى

مكونات الاعداد البدني و احدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ،وهي لا تقل اهمية عن

القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة، الا واحتوت على

اختبارات السرعة (علي، 2007، صفحة 104) ،'

حيث يشير باور الى ان عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الانشطة الحركية وهو احد عوامل

' (محمود، 2008، صفحة 192)،

' و ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الاخرى ويمكن اعتبار السرعة و القوة متلازمين في معظم الوان

النشاط البدني، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة او القوة المتفجرة ، كما ان السرعة ترتبط

بالرشاقة و التوافق و التحمل ..'، و تعتبر السرعة الانتقالية ذات اهمية كبيرة في جميع الفعاليات و الالعاب

الرياضية التي تشتمل على الحركات النتشابهة ... (كماش، 2012، صفحة 81)،

' وقد تعتبر السرعة هي العامل المهيمن و المسيطر على الانشطة التي تتميز باداء رد الفعل السريع مثل العدو -

القفر ، وغير ذلك من الانشطة الرياضية (شحاتة، 2006، صفحة 244)

- ان السرعة تتوقف على سلامة الجهاز و الالياف العضلية ،لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هاذين الجهازين لما لهما من اهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما ان هذه الصفة لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين و الفوسفات و ادينوزين ثلاثي الفوسفات (حماد، 2001، صفحة 78).

4-2- نوعية السرعة :

نستطيع تمييز متغيرين للسرعة هما :السرعة الحلقية(الدورية) و السرعة اللاحلقية(اللا دورية) .
-السرعة الدورية : هي القدرة على التحريك باكبر سرعة ممكنة فتتزايد مع الزمن حتى نقطة معينة ومن امثلتها الجري السريع .

فالسرعة الدورية مرتبطة بعدة عوامل نستطيع التأثير على تحسنها من بينها القوة الانفجارية للاعضاء السفلية -السرعة اللا دورية : هي ظهور القوة مع الحركة و هي تجري بالاستجابة الى المقاومة عن طريق التقنية .
(wienk, 1986, p. 65)

5-2- انواع السرعة :

يتفق معظم المختصين على ان هناك ثلاثة انواع للسرعة و هي كما يلي :

A. سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة ، سرعة زمن الرجوع):

لسرعة رد الفعل اهمية كبيرة جدا في معظم الانشطة الرياضية و تتجلى اهميتها في سباقات السرعة بدرجة كبيرة وذلك في بداية السباق خاصة مع تطور قوانين سباقات السرعة ،حيث يتم ابعاد العداء في حالة ارتكابه محاولة خاطئة من اجراء خروجه قبل اطلاق المثير ، فعندما لا تتوفر لدى العداء سرعة رد فعل فرما يكون بطيئ في انطلاقته و بالتالي يضيع على نفسه فرصة الفوز بالسباق ،وهنا تظهر اهمية سرعة رد الفعل الحركي ، ويمكن تعريفها في مايلي :

'بانها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا ان هناك فاصلا زمنيا

بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له' (محمود، 2008، صفحة 193)

و تعرف ايضا بانها "كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن"

(حماد، 2001، صفحة 205) .

وتنقسم سرعة رد الفعل الى :

(1) سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل و

بين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق اشارة السباحة او الجري .

(2) سرعة رد الفعل المركب: ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير لتمييز بينهما و الاستجابة لاحدهما

فقط (بعد اجراء عملية التمييز بين المثيرين).

(3) 3 سرعة الفعل المنعكس: و يعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير و الاستجابة له من خلال عزل

التفكير و اتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به (حماد، 2001، الصفحات 203-204)

B. السرعة الحركية (سرعة الاداء):

تعتبر نوع من انواع السرعة المهمة في معظم الانشطة الرياضية، و يقصد بها "سرعة انقباض عضلة او مجموعات

عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب ، كذلك عند اداء الحركات المركبة

كسرعة الاستلام و التمرير او سرعة الاقتراب و الوثب.."

(علاوي، 1994، صفحة 153)،

و تعرف ايضا بانها"اداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة او لعدد متتالي من المرات في اقل زمن ممكن، او

اداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة

(رضوان م.، 2001، صفحة 196)

C. السرعة الانتقالية :

تعتبر السرعة الانتقالية نوع من انواع السرعة التي لها اهمية كبيرة جدا في معظم الانشطة الرياضية، و تتجلى اهميتها في سباقات العدو بصورة كبيرة ، و يعرفها هارة بكونها "القدرة على التحرك للامام باسرع مايمكن، ويرى بعض الباحثين في مجال التربية الرياضية ان السرعة الانتقالية تقتصر على سرعة الانتقال في الجري او العدو نظرا لان الانواع الحركية الاخرى ترتبط بقدر اكبر من النواحي الفنية للاداء (التكنيك)، حيث يقسمون السرعة الحركية الى نوعين هما :

-سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا : ويشير هذا النوع من السرعة الى المعدل الذي يستطيع به الفرد رفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، اي انها تتعلق بإمكانية الفرد على اكتساب السرعة بالنسبة للزمن ، و تتاثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما : عامل معدل تزايد السرعة و عامل السرعة القصوى ، و يلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي حيث يحتاج متسابقى العدو الى تزايد سرعته باقصى معدل ممكن بداية السباق حتى يحقق نتائج طيبة .

ويرى العديد من علماء القياس في التربية الرياضية ان المسافة المناسبة لظهار سرعة الجري لايجب ان تزيد عن 18 متر ، فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها اقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للومن...

-السرعة القصوى في الجري: عندما تزيد مسافة العدو عن 18 متر فان الاعتماد يصبح بالدرجة الاولى مركزا على العامل الثاني و هو الذي يطلق عليه عامل السرعة القصوى في العدو، ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق عدو المسافات القصيرة في خط مستقيم ، و تشير ايكارت الى ان اقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب الا تقل عن 28.43 مترو الا تزيد عن 91.43 متر

(حسين، 1998، الصفحات 300-301)

2-6- الطريقة العلمية لقياس السرعة:

هناك طريقتين يحددهما (فردوسي) لقياس السرعة :

1- التصوير السينمائي البياني .

2- الاجهزة الالكترونية لحساب الزمن .

-والنوع الاول تهتم به الدراسات الميكانيكيا حيث تستخدم فيه الات التصوير خاصة يتم من خلالها حساب

السرعات بغاية من الدقة اذ يمكن عن طريقها حساب السرعات بغاية من الدقة اذ يمكن عن طريقها حساب

سرعات الكرات المختلفة كسرعة كرة التنس او الجولف او كرة القدم ، كذلك قياس سرعة حركة الاجزاء

المختلفة للجسم اثناء اداء اعمال خاصة تتطلب سرعات فائقة

-اما النوع الثاني فينقسم الى نوعين هما :

1- نوع يستخدم فيه اللمس .

(سلامة، 2000، صفحة 156)

2-نوع يستخدم فيه الاشعاع الضوئي

2-7- مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية ان تتضمن السرعة المكونات التالية :

1-تحمّل السرعة : وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية

2-السرعة القصوى : وهي اعلى معدل سرعة يستطيع الفرد اخراجها (سلامة، 2000، صفحة 157) .

3-القوة المميزة بالسرعة : هي من اكثر المكونات اهمية بالنسبة للاداء الحركي في العديد من الانشطة

الرياضية مثل الرمي في مسابقات الميدان كرمي الرمح او القرص او دفع الجلة و لوثب العالي و الوب الطويل ،

و كذلك في معظم الالعاب الرياضية ككرة القدم و كرة السلة و كرة الطائرة و كرة اليد و الهوكي ، كما انها

مكون هام او صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين في سباقات المضمار و لدى متسابقى السرعة في السباحة الحرة و رياضة الدرجات
(رضوان م.، 1994، صفحة 240) .

4-السرعة الانتقالية و السرعة الحركية : السرعة الانتقالية تاتيان في تقسيمها الفسيولوجي ضمن القدرات اللاهوائية التي تشتمل بالاضافة الى عنصر السرعة قدرات اخرى قد يدخل ضمنها العمل العضلي الثابتة، وهنا تختلف سيولوجية السرعة حيث ان الانسان لا يستطيع ان يظهر اقصى سرعة له الا لبضع ثواني قليلة
(حمادة، 2009، صفحة 152)

خلاصة :

في ختام هذا المبحث يمكننا القول ان اللياقة البدنية من اهم المطالبات الجسمية للانسان فهي التي تساعد على اداء الانشطة الرياضية للافراد بل الاعتماد على الصفات البدنية من السرعة و القوة و الرشاقة و التوافق و المرونة بل الاستعانة بالقدرات الفيزيولوجية .

الفصل الثاني

المراهقة

تمهيد :

يعتقد العلماء و الباحثون ان دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط ، الا ان ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا اقدر على التعامل مع المراهق من جهة ، وعلى فهم ذاتنا و الأصول النفسية من جهة أخرى .

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الانسان و اصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية ، اذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة الى النمو الانفعالي والتخيل ، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية و عقلية وعاطفية إدراكا لما قد يتجر عنها من نتائج سلبية او إيجابية ، فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات في حياته

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق الى مفهوم المراهقة و اطوار المراهقة ، وخصائص الفئة العمرية من (14-16) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة ، حتى يتسنى لنا الامام بجميع اجوانب الموضوع

1- تعريف المراهقة :

لقد تعددت آراء الخبراء و المختصين في إيجاد تعاريف لمصطلح المراهقة وفيما يلي نقدم

1-1- بعض هذه التعاريف :

-ان كلمة المراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني

(Adolscerre) و معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي

(مروة شاكر الشريفى، 2006، صفحة 25)

وترجع كلمة المراهقة الى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء ، فراهق الغلام فهو مراهق ، أي

قارب الاحتلام ، و راهقت الشي رهقا ، أي فريت منه ، و المعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج و الرشد

(عبد المنعم الميلادي، 2015، صفحة 69)

و المراهقة بالمفهوم العام هي فترة زمنية يمر بها كل انسان في حياته ، ينمو فيها نموا

جسميا و فيزيولوجيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا و نفسيا ، و فيها تتغير وظائف كل

جهازه من أجهزة الجسم بدرجة متفاوتة في النسب غير ان اهم تغير يحدث فيه البلوغ

الجنسي .. . (عبد الرحمان الوافي، 2009، صفحة 254)

-عرفت المراهقة تعريفات متعددة ، و حاول كل منها التركيز على جانب من جوانب

النمو فيها ، فقد عرفها هوروكيس 1962 م بانها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة

الطفولة ليخرج الى العالم الخارجي ، ويبدأ في التفاعل معه و الاندماج فيه ، ولهذا ركز

هوروكيس في تعريفه على ان المراهق ينتقل من حياة الطفولة والاشكالية الى العالم

الخارجي الذي يحدث فيه تفاعل اجتماعي بشقي صورته و اشكاله .

-أما ستاتلي 1956م فقد عرف المراهقة بأنها مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة و التوترات العنيفة ، وقد ركز هول في هذا التعريف على الجانب الانفعالي في حياة المراهق ، وما يعتريه من توترات و ثورات توصف أحيانا بأنها ازمة تحدث في حياة المراهق .

(حسام احمد محمد ابو يوسف، 2011، صفحة 236)

-تشير كوب 2001م الى ثلاث منطلقات او توجهات لتعريف المراهقة ، وهي التعريف البيولوجي و التعريف السيكولوجي و التعريف الاجتماعي ، وترى ان أي هذه التعريفات غير كاف لوحده و بحد ذاته وانما تضافرها معا هو الذي يعطي معنى جيد للمراهقة ، فالمراهقة مرحلة من الحياة تبدأ بالنضج البيولوجي و خلالها يستطيع الافراد انجاز مهمات نمائية معينة ، و تنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنو من تحقيق حالة الاعتماد على الذات في مرحلة الرشد كما يحددها المجتمع الذي يعيشون فيه . . .

(عبد الرحمان الوافي، 2009، صفحة 255)

1-2- التعريف البيولوجي للمراهقة : يتضمن هذا التعريف التغيرات البيولوجية و الجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال الى راشدين ناضجين جسديا و جنسيا ، وهذه التغيرات تحدث لدى كافة المراهقين بغض النظر عن الثقافة التي ينتمون اليها ، وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة التي تعتبر عامة في مرحلة وتحدث هذه التغيرات نتيجة لافرازات مجموعة متنوعة من الافرازات الهرمونية القوية والتي تحدث وفقا لسرعات الزمنية مختلفة وتؤدي الى احداث الفروق الجسدية بين الذكور و الاناث في الطول والوزن ونسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الانجاب لدى الجنسين

1-3- التعريف السيكولوجي للمراهقة: يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين تحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخيارات والادوار مما يمكن المراهقين من تجاوز الطفولة التي سيغادرونها بالرشد الذي عليهم الدخول فيه ويظهر التوتر على نحو طبيعي

بسبب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرة البلوغ والنمو المعرفي والتغير في التوقعات الاجتماعية ويعتبر البلوغ اول هذه الضغوط التي يشعر بها المراهق بالإضافة الى التغيرات الواضحة في الوزن والطول وتغير نسب الجسد ويصاحب هذه التغيرات الجنسية لدى المراهقين وعي جديد باجسادهم وردود فعل الاخرين نحوهم كما تتسم المرحلة بتغيرات معرفية سريعة كذلك تتغير التوقعات الاجتماعية تغيرا واضحا حيث يتوقع الوالدان والآخرين نضجا أكثر من المراهقين ويتوقعون منهم البدء بالتخطيط لحياتهم والتفكير لانفسهم وباختصار يتوقعون منهم مزيدا من الإحساس بالمسؤولية

1-4- التعريف الاجتماعي للمراهقة : يعرف علماء الاجتماع الافراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع بما يعكس الى حد بعيد مدى فعاليتهم الذاتية فمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقون كافراد لا يتمتعون بالاكتفاء الذاتي وبالتالي فهم غير راشدين وغير اعتماديين تماما ولهذا فهم ليسوا باطفال وينظر الى المرحلة المراهقة على انها فترة انتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضم الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لاولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين. (رغدة شريم، 2009، صفحة 45)

-ومن خلال التعاريف السابقة المرحلة المراهقة يرى الباحث ان مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الانسان وهي تاتي بعد مرحلة الطفولة وقبل مرحلة الرشد وتتميز بمجموعة من التغيرات التي تحدث على الانسان في مجموعة من الجوانب ومن هذه التغيرات نجد التغيرات في الجانب الجسمي والانفعالي والاجتماعي وغيرها من الجوانب الأخرى .

2- أهمية دراسة المراهقة:

للمراهقة أهمية كبيرة بين مختلف الشعوب الإنسانية لأنها تضع الفرد عند باب الشباب الذي يؤهله ليكون عضوا في جماعته كإنسان راشد وتتلخص أهمية دراسة المراهقة فيما يلي :

-تعتبر المراهقة ولادة جديدة للفرد في الحياة الاجتماعية فالطفل لا يرى الحياة الاجتماعية وجمالا يعيش في كتف غيره ورعاية سواء اما المراهق فقد اصبح ينظر الى الحياة الاجتماعية بعيون جديدة فيرى ما فيها من جد وهزل قسوة وحلاوة ويتحمل فيها نصيبا من الأعباء والمسؤوليات.

-مرحلة نقطة تفرق بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها، فدراستها تساعد الفرد والقائمين على رعايته من اباء ومدرسين في تشجيعه لسلوك الطريق للسوى وحمايته من الانحراف والشذوذ

-تعتبر المراهقة قطرة عبور بين الطفولة والرشد كما انها مفترق طرق يتحدد خلالها طريق الذي سواجهه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بامان او قد تعترضه بعض المشاكل بالإضافة الى ذلك ومن مرحلة المراهقة الى مرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتفكير في عمل معين او حتى فكر سياسي او ديني معين بشكل واضح وهذا ما يجعل المراهق في هذه المرحلة بالذات احوج ما يكون الى التوجيه الصحيح والسير به نحو لمستقبل الذي يحقق له السعادة ويعود على المجتمع بالخير الوفير

-تعتبر المراهقة مرحلة حساسة من الناحية الاجتماعية حيث تتوفر العلاقات التفاعلية بين المراهق ووالديه او مع الكبار بعض الصعوبات بالإضافة الى تحمل المراهق ف هذه المرحلة العديد من المسؤوليات

الاجتماعية كعضو في المجتمع . (حسام احمد مُجَّد ابو يوسف، 2011، صفحة 84)

- ومن خلال ما سبق الباحث مع جميع العناصر السابقة التي تخص أهمية دراسة مرحلة المراهقة فالمعرفة الجيدة لهذه المرحلة تمكننا من فهم حالة المراهق والتعامل معها بإيجابية تعود بالنفع على المراهق وعلى الآخرين سواء كانوا الوالدين او المعلمين او المديرين... الخ؛ بالإضافة الى تحسين الحالة النفسية للمراهق من خلال التعامل معه بطريقة سليمة؛ وغيرها من الإيجابيات الأخرى التي تنجم من جزاء دراسة مرحلة المراهقة .

3- خصائص فترة المراهقة :

تتميز المراهقة بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو الأخرى ونظرا لكثرة هذه

المميزات والخصائص سنقوم بذكر البعض منها والتي يمكن تشخيصها في ما يلي :

- فترة تغيرات شاملة وسريعة في تواخي النفس والجسد والعقل والروح
- فترة انتقال من الطفولة الى الرشد وهو ما يعني ان القلق والاضطراب ليس حتميين
- تعتمد على المجتمع فهي قد تطول وتقصر وذلك حسب حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار الملقاة على عاتق الفرد ، فالمرهق ابن سبيل المثال فان المرهق في الإسلام تحول الى طاقة تامة بسبب التربية العقلية والسلوكيات السليمة
- النمو الجنسي عند المرهق لا يؤدي بالضرورة الى أزمات وان حدثت بعض هذه الازمات فالاضطراب منا علاجها والتعامل معها بوعي كمظهر من مظاهر عجزه عن التكيف الامر الذي ينتج عنه توتر واضطراب في السلوك نتيجة لعوامل احباطية قد يتعرض لها في الاسرة او المدرسة او المجتمع . (سعيد رشيد الاعظمي، 2007)
- يرى الباحث انا مرحلة المراهقة مرحلة مغايرة عم مراحل النمو الأخرى باعتبارها تقع بين مرحلتين أساسيتين من مراحل النمو ، فبعد ان كان المرهق في مرحلة الطفولة المتأخرة يجد نفسه مقبلا على مرحلة الرشد ، هذا يعني ان هناك مجموعة من التغيرات ستحدث في كل من جوانب النمو لديه فتتغير انفعالاته والتركيبية الجسمية لديه وقدراته العقلية الاجتماعية ، فيصاحب هذا التغير معاناة كبيرة للمرهق، وقد وصف ستاتلي هل المراهقة بانها فترة عواصف وتوتر شدة تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق لتشكل بالنسبة لحياة المرهق مجموعة من التناقضات متعددة الجوانب .

(سعيد رشيد الاعظمي، 2007، صفحة 32)

4- خصائص الفئة العمرية (14-16) سنة :

(a) الخصائص الجسمية والبيولوجية :

تعتبر الخصائص الجسمية والبيولوجية في نظر الباحث من بين اهم الخصائص التي تحدث فيها مجموعة من التغيرات في مرحلة المراهقة المبكرة ، وهذه التغيرات يمكن قياسها وملاحظتها كالزيادة في الطول و الوزن مثلا، ويرجع ذلك الى الافرازات الهرمونية التي تحدث لدى المراهق في هذه المرحلة ، ويقصد بالنمو الجسمي النمو في الابعاد الخارجية للإنسان كالطول و الوزن و العرض و الحجم و تغيرات الوجه و الاستثارات الخارجية المختلفة ، وبالتالي فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الانسان

. (عصام نور، 2004، صفحة 29)

فالنمو الجسمي من ناحية الشكل الخارجي لا يكون نمو واحدا لدى جميع الافراد ، وانما هناك فروقات تبعا للجنس و العرق .

(عبد اللطيف معاليقي، 2007، صفحة 88)

وينكر عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997م) ان هذه المرحلة يزداد فيها حجم عضلة القلب بشكل كبير وتفوق في جوهها سعة و حجم وقوة الشرايين لذلك يجب تجنب الوان النشاط الرياضي العنيف و المجهود و تبلغ سعة مصب القلب الى سعة الشرايين (4:5) ثم تتطور في بداية المراهقة الى (1:5) ويزداد بذلك ضغط الدم 8 ملي متر في سن 6 سنوات الى ان يرتفع الى 120 ملي متر في بداية المراهقة ثم يصل الى 225 ملي متر في سن 18.5 سنة ، ويؤثر الضغط المرتفع على الصبي والمراهق وتبدو اثاره في حالات الاغماء و الأعباء و الصداع والتوتر والقلق وربما لا يتفق ذلك مع ما يحدعنا من مظاهر النشاط والحيوية للمراهق ويجعلنا تعلن انهم قادرون على تحمل أي عبء ، ويختلف النمو الطولي من صبي الى اخر لكن القاعدة ان من يبدا فيهم نموه مبكرا ، وتبلغ سرعة النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي و الطولي ولذلك يشعر البرعم والناشئ بالالام النمو الجسمي كمركز العضلات المتصلة المناسبة لتطوره .

(مُحَمَّد سيد عبد الرحيم خليل، 2016، صفحة 75)

لذلك من الواجب مراعاة الخصائص الجسمية و البيولوجية للمراهق الرياضي عن القيام بالتمارين الرياضية تساهم في حدوث مجموعة من التغيرات الجسمية و البيولوجية في الجسم .
يتغير النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو ، فيلاحظ طفرة النمو بعد فترة نموها دئة في مرحلة الطفولة المتأخرة وتزداد سرعة النمو عند الجنسين لمدة 3-4 سنوات (عند الذكور بين سن 12-16 سنة و عند الاناث بين سن 10-14 سنة) ، وتصل اقصى سرعة في النمو عند الاناث في سن 12 سنة بينما تصل اقصى سرعة للنمو عند الذكر ي سن 14 سنة ، ويزداد طول الفرد زيادة سريعة ويتسع الكتفان ومحيط الازداف ويزداد الطول في الساقين أولا ، ثم بعد ذلك في الجذع ، الا ان اكتمال الزيادة يحدث أولا في اليدين والراس و الاقدام ، اما اخر جزء تكتمل فيه هذه الزيادة فهو في الاكتاف .

(سامي مُحَمَّد ملحم، 2014، صفحة 71)

" ويلاحظ زيادة نمو العضلات و القوة البدنية بصفة عامة ، كما يستمر نمو الجسم لفترة أقصاها 18 سنة لدى الاناث ، و 20 سنة لدى الذكور "

-يتأثر النمو الجسمي للشخص بعوامل عديدة من ابرزها المحددات الوراثية والجنس والتغذية وافرازات الغدد ويبرز تأثير الغدة النخامية وافرازاتها لهرمون النمو والتي تستثير بدورها عددا من هرمونات الغدد الأخرى مثل الغدد الدرقية والاندريالية والتناسلية التي تفرز هرمون الذكورة (الاندروجين) وهرمون الانوثة (الاستروجين) بحيث تتفاعل هذه الهرمونات بعضها مع بعض محدثة عددا من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية .

ويظهر على المراهق في هذه المرحلة عدد من الخصائص الجسمية التي تتميز بكل من :

• زيادة الوزن زيادة ملحوظة في بداية المرحلة .

• زيادة الرغبة في الاكل .

- ظهور التغيرات الجسمية التي تصحب النضج الجنسي .
 - ظهور حالات عدم التوازن في نشاط الغدد .
 - اكتمال النمو العظمي ونمو الطول .
 - ازدياد التوافق العضلي و العصبي نضجا .
 - النمو السريع للقلب في بداية المرحلة والبطيء في نهايتها .
 - ارتباط النمو الجسمي في هذه المرحلة بالنمو في النواحي العقلية والاجتماعية والانفعالية ارتباطا وثيقا ، بحيث لا يستطيع المرء ان يفصل ناحية من هذه النواحي عن الناحية الأخرى الا الناحية النظرية فقط .
- (سامي مُجَدِّ ملحم، 2014، صفحة 124)

- من خلال ما سبق تبين لنا ان هناك العديد من التغيرات الجسمية والبيولوجية تحدث في جسم المراهق في مرحلة المراهق المبكرة ، فهي المرحلة الأولى من مراحل النمو التي تشهد تغيرات عديدة ، فالتغيرات في هذه المرحلة لا تشاهدنا في المرحلة التي قبلها ، وتؤثر هذه التغيرات الجسمية والبيولوجية على نفسية المراهق لذلك من الواجب اتخاذ افضل الأساليب للتعامل مع المراهق في هذه المرحلة ، ويعتبر النشاط الرياضي عامل مهم في احداث مجموعة من التغيرات الجسمية والبيولوجية في هذه المرحلة من خلال التمرينات البدنية التي تساهم على سبيل المثال في زيادة حجم القلب وحجم العضلات وطول اطراف الجسم وغيرها من التغيرات الأخرى ، لذلك يجب ان تكون التمرينات البدنية هادفة ومبنية على أسس علمية وتحت اشراف مختصين لضمان فاعليتها الإيجابية على النواحي الجسمية والبيولوجية للمراهق .

(b) الخصائص الحركية :

تعتبر الخصائص الحركية للمراهق في مرحلة المراهقة المبكرة وبصفة خاصة للرياضيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (14-15) سنة من بين ابرز الخصائص التي تهمنا بصفة كبيرة في هذه الدراسة ، لذلك سناخذها بشيء من التفصيل وذلك لاهميتها .

لقد تعددت آراء المختصين في هذه المجال في ما يخص الخصائص الحركية في مرحلة المراهقة المبكرة ، "حيث يرى حنفي مختار (1997م) ان الناشئ في هذه المرحلة يستطيع ان يتحكم في حركاته وان يوجهها نحو الهدف سواء نشاطه اليومي او نشاطه الرياضي ولذلك فهي الفترة الجيدة للتعلم الحركي ويرجع ذلك الى ان التحمل يحدث فيه تحسن والقوة تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بسبب عملية النمو السريع الذي تعرض له ، والتوافق يستطيع الناشئ ان يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل الي بالرغم من انه يقل في نهاية المرحلة تحت 14 سنة وتزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج الكثير من القوة لتحريك اطرافه الطويلة وتبدأ اهم مميزات اللاعب في هذه المرحلة بالاستيعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة وكما ما يكتسب المقدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة بسرعة مع اقل عدد من التكرارات لتثبيت الأداء " .

(محمد سيد عبد الرحيم خليل، 2016، صفحة 148)

ومنهم من يرى عكس الراي الأول حيث "يرى جوركن ان حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز باختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، كما يؤكد ان الاضطراب يحمل الطابع الوقي اذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة ان تتبدل حركاته لتصبح اكثر توافقا ، وانسجاما من ذي قبل...، اما همبورجر فيميز مرحلة المراهقة بانها فترة بالنسبة للنواحي الحركية ، كما يرى ميكلمان ونويهوس في هذه الفترة انها فترة الاضطراب والفوضى الحركية ، اذ انها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي " .

(محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 120)

"ويطلق على هذه المرحلة اسم من الارتباك لان حركات المراهق غير دقيقة ، فيكثر تعثره واصدامه بالاشياء من يديه ، والسبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بعدم الاتساق ، واختلاف ابعاد الجسم ، وتعلم حسن استخدام هذه الابعاد الجديدة ، وهناك أيضا عوامل اجتماعية ونفسية تؤدي بالمراهق الى شعوره بذاته ، وتغير صورة الجسم لديه ، وتوقع الكبار منه تحمل كثيرة مما يؤدي الى الارتباك .

(علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 168)

فاذا ارتباك المراهق فان حركاته حتما ستكون غير دقيقة وغير اقتصادية وبالتالي ظهور التعب مبكرا عند قيامه بالحركات.

-ان مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف و التوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة ، حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه اثناء الأداء الحركي والشئ لا يتسجم مع الواجب الحركي للمهارة ، وحيث لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسمى اليه ، ولذلك فان ما يميز هذه المرحلة هو الهيجان الحركي والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة او انشغاله قائم بالاشياء القريبة منه ، فالبعض تراهم يلمسون الفم تارة والانف والاذن او الشعر تارة أخرى ، وذلك نتيجة الانفعالات الموجودة داخل المراهق ، فلذلك نرى انه كثير الحركة دون هدف ، والقوة المبدولة تكون غير اقتصادية ، وترى ظهور الحركات المفاجئة بكثرة ، وهذا ما يميز حركات المراهق لهذه المرحلة ، وبالتالي فيجب وضع برنامج مميز لهذه المرحلة بحيث تراعي فيه النواحي الفسيولوجية مع مراعاة ان هذه المرحلة تحتاج الى العاب جماعية تعود بالتلاميذ على القيم الاجتماعية من اخلاص وطاعة وتعاون وتنظيم الفرق الرياضية ، ويجب ملئ حياتهم بالنواحي الترويحية واشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة ، كما نرى في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب الجلد والتحمل (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2014، صفحة 213)

"ان قابلية التعلم الحركي في هذه المرحلة تتميز بصعوبة تعلم المهارات الحركية الجديدة ، قياسا بالمرحلة السابقة وخاصة في التعلم السريع ، وعليه يجب التأكيد على البناء الشامل والكامل للقابليات الحركية ، مع مراعاة

الفروق الفردية ف قابلية المستوى " . (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2014، صفحة 215)

وتتميز كل مرحلة عمرية بتطور واضح لبعض الصفات البدنية للمراهق ويرجع ذلك الى التغيرات الجسمية والبيولوجية التي تحدث في الجسم ، " ويتوقع وجود بعض الفترات الزمنية الحساسة لنمو الصفات البدنية ومن ذلك القوة العضلية، حيث تشير نتائج تحليل تتبع النمو للصفات البدنية الى ان الفترة العمرية ما بين 13-17 سنة تشهد تطورا واضحا للقوة العضلية ، وذلك من حيث زيادة وزن العضلة وتحسن تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي ، كما ان فترة النمو من 13-14 سنة تشهد زيادة في القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبيا ، ويحدث في سن 15 سنة ان تتساوى قوة العضلات الباسطة والقابضة ، كما ان العضلات القابضة للجذع تحقق اعلى معدل نمو في قوتها في الفترة العمرية 14-16 سنة وهذا وتحقق القوة المميزة بالسرعة اقصى معدل للنمو خلال الفترة من 12-15 سنة . (اسامة كمال راتب، 1999، صفحة 187)

ومن بين أنواع القوة العضلية نجد القوة الانفجارية للطرف السفلي التي اثبتت الدراسات بنموها في هذه المرحلة العمرية من النمو ، ويؤدي التدريب الرياضي الى نموها بشكل جيد شريطة ان تكون التدريب مقنن وهادف .
اما الصفات البدنية الأخرى فتختلف في هذه المرحلة ، فتطور قابلية التوافق وقابلية المطاولة في هذه المرحلة يكون بطيئا نسبيا اما قابلية السرعة فانها تتطور بشكل كبير، اما تطور المرونة فيسير بشكل متناقض ويمكن تطويرها بشكل جيد عند التدريب ، فمن ضمن مواصفات هذه المرحلة هو قلة التوجيه الحركي والذي يؤدي الى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداء حركي متصلب ، إضافة الى الكسل يبدو واضحا على بعض المراهقين في هذه المرحلة ، من ناحية لاخرى يكون قابلية التطبع الحركي قليلا ، وان أصاب ذلك يكون بسبب النمو المفاجئ للطول والزيادة السريعة في الوزن إضافة الى ان التوفرة للمراهقين و المراهقات في هذه المرحلة

تكون كبيرة ، مما تؤدي الى تأثيرات نفسية ، ويمكن من خلال برامج الرياضة وانشطتها ابعاد هذه التأثيرات السلبية على التطور الحركي لهذه المرحلة ، ومن الأمور التي تتطور بشكل غير مناسب هنا أي في هذه المرحلة العمرية هي قوة العضلات بالنسبة للوزن وخاصة قوة عضلات الذراعين ... ، اما السرعة ورد الفعل وفترة استجابة العضلة فتصل في نهاية هذه المرحلة الى مستوى البالغين ، وتحسن بشكل ضليل في المرحلة القادمة ، وهنا يحصل تطور في مستوى ركض المسافات القصيرة لمسافة 60 م و100 م ، حيث يحدث عند البنات والأولاد في عمر 12 و14 سنة ، ففي الوقت الذي يقل مستوى التقدم عند البنات بعد هذا العمر نجده يتطور عند الأولاد في السلوك التالية ، اما بالنسبة لتطور المطاولة فهناك اراء من قبل علماء الحركة بان هذه الفترة تتميز بتأخر قابلية المطاولة وهناك اراء أخرى تشير الى عكس ذلك وتفيد بان بعض المراهقين في هذه المرحلة يتميزون بدورة دموية بسبب التحولات المصاحبة للنضوج .

(مروان عبد المجيد ابراهيم، 2014، صفحة 35)

-ويمكن تلخيص اهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي :

A. الارتباك الحركي العام : يلاحظ ان حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام و السهولة

التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعتبرها الكثير من الاضراب والارتباك وابلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في اثناء المشي والجري .

B. الافتقار للرشاقة : تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ، ويتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

C. قص هادفية الحركة : لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين ، اذ يمكن ملاحظة حركات اطرافه لا تخضع لصفة الانتظام ، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة ، و خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين ، اذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات

اطرافه لتحقيق هدف معين او للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن .

D. الزيادة المفرطة في الحركات : كثيرا ما نجد ان الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة ، كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية ، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري ، وتعني ذلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

E. اضطراب القوى المحركة : في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي ، فنراء يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة ، ويعني هذه افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات واحيانا أخرى يمكن ملاحظة ان حركات المراهق تتميز بالرخاوة و الطراوة .

F. نقص القدرة على التحكم الحركي : على العكس من المرحلة السالفة نجد ان المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ، ونادرا ما نصادف ظاهرة " التعلم من اول وهلة " في غضون تلك المرحلة، كما ان التدريب والمران المتكرر لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج ، كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويسهم ذلك في إعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة .

G. التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام : يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة ، فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث او الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجده دائم الحركة بيده وينشغل باللعب بما يقع امامه من أدوات واشياء ونجده تارة يتحسس شعره أصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه او ملابسه ، وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي الى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالاكثاف او الراس ، واحيانا الى التقطيب والتهجم وغير ذلك ، ومن ناحية أخرى

نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل او الكسل والتي نصادفها كثيرا في دروس التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لانواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد .

(مُحَمَّد حسن علاوي، 1998، صفحة 192)

ويقضي النمو الجسمي والحركي للمراهق توجيهها وارشادها فقد يبدأ النمو قبيل المراهقة نفسها فمن المرغوب فيه ان يياشر الوالدان او المدرس الى :

- اعداد المراهق نفسيا لتقبل التغييرات المتوقعة من الناحية الجسمية والحركية .
- العناية الصحية بالمراهق وتنمية الميول الرياضية والألعاب المناسبة وتشجيعها بينهم في المدارس ال
- القراءة الفروق الفردية في توجيه المراهقين والمراهقات في نشاطاتهم والعاجم .
- من خلال ماسبق ومن خلال ما يرى الباحث من خلال ملاحظته لسلوك المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة انه يتفق مع الراي الثاني الذي يرى ان حركات المراهقين غير منتظمة وتمتاز بالارتباك وعدم الثقة في أداء الحركات ، وهذا راجع للتغيرات التي تشهدها هذه المرحلة من جميع الجوانب ، لذلك من الواجب اعداد البرامج الرياضية من اجل استغلال الطاقة الزائدة للمراهقين في تحقيق اهداف معينة كزيادة القوة الانفجارية او السرعة الانتقالية وغيرها من الصفات البدنية الأخرى ، لكي لا تذهب هذه الطاقة في الحركات العشوائية التي تسبب التعب وتجعل المراهق لا يميل الى القيام بأنشطة رياضية وتجعله مرهق ، فالبرامج الرياضية تمكن من حسن السيطرة على حركات المراهق وزيادة التعلم الحركي لديه من خلال زيادة دقة الحركات والتحكم فيها .

(C) الخصائص العقلية :

-لا تقصر التغييرات التي تحدث في مرحلة المراهقة المبكرة على الجانب الجسمي والبيولوجي والحركي فقط ، بل تتعداء أيضا الى الجانب العقلي الذي يعتبر جانب من جوانب النمو التي يتاثر بها المراهق في هذه المرحلة ،

حيث تحدث جملة من التغيرات على مستوى القدرات العقلية ، " و يتميز النمو العقلي بانه يسير من المجهل الى المفصل ومن العام الى الخاص وهذا ينطبق على النمو في القدرة العقلية "

وتعتبر هذه المرحلة فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته ، وفي مرحلة المراهقة المبكرة يبدأ الفرد بالتفكير والتأمل وتبرز قدرته على الابداع والتخطيط لمستقبل ، الا ان نمو الذكاء العام في هذه المرحلة تمدا سرعته حتى انه يكاد ان يتوقف ، وهذا لا يعني توقف القدرات العقلية المتمايزة ، ومع بداية مرحلة المراهقة تبدأ هذه القدرات الطائفية في الظهور ، وفي هذه المرحلة يزداد الانتباه من حيث مداه وعدد مشيراته ، وزيادته تزداد قدرة الفرد على التذكر وبالتالي التعلم ، ويكون تذكره قائما على الفهم ، ويتحول تخليه من الخيال القائم على معالجة صور الأشياء الى الخيال القائم على معالجة مفاهيم الفرد عن الأشياء ، أي انه اصبح في مرحلة التفكير المجرد التي قال بها بياجيه... .

- كما نلاحظ فان النظرية بياجيه الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي (المعرفي) بكثير من الوضوح ، وربما كان دور هذه النظرية أكثر وضوحا في مرحلة المراهقة منها في أي مرحلة أخرى ، ذلك ان القدرة على القيام بأنواع معينة من العمليات العقلية تختلف عن تلك التي يقوم بها الطفل في المراحل العمرية السابقة ، وهي خاصية يتميز بها المراهق في كل مكان . (سامي مُجد ملحم، 2014، صفحة 125)

- في مرحلة المراهقة المبكرة يتغير تفكير المراهق حيث "يتسم بقدرته على التجريد والاستدلال والاستنتاج والتحليل والتركيب ، كما تزداد قدرته على الفهم ونمو تفكير الابتكار والتفكير المجرد ، ويتجه تفكيره نحو التعميم وفهم الأفكار العامة ، ويدرك الاتجاهات المعنوية مثل مفاهيم الخير والشر والجمال والقبح والعدالة والظلم ، وتزداد قدرته على فرض الفروض لحل المشكلات واتباع نسق معين في التفكير يقوم على المنطق للوصول الى ذلك الحل ، (علي فاتح الهداوي، 2002، صفحة 174)

وسنعرض في ما يلي بعض خصائص النمو العقلي لهذه المرحلة :

- ان طفرة النمو البدني لا تقابلها طفرة مماثلة في النمو العقلي حيث تقل سرعة النمو العقلي نسبيا في هذه المرحلة عن مراحل النمو السابقة .

- تبدأ في هذي المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة العددية والقدرة الميكانيكية والقدرة الفنية والقدرة الحركية فتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات .

- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على التفكير والنقد والاهتمام بالاسباب التي تكمن وراء الظواهر ، ولهذا فهو دائم الشك في كثير من أمور الحياة ويسعى جاهدا الى التعرف على الأسباب ولا يهدأ حتى يربط الأسباب بالنتائج .

- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة على فهم التجريدات ، حيث يستطيع التعامل مع الرموز والاشارات ويفهم الموضوعات النظرية من القراءة والشرح .

- تبدأ عملية التذكر اعتبارا من هذه المرحلة تعتمد على الفهم والاستيعاب وليس على الارتباط الالي كما كان في المراحل السابقة .

- يستطيع المراهق اعتبارا من هذه المرحلة الانتباه الى أكثر من موضوع وقت واحد ، كما تزداد لديه القدرة على تركيز الانتباه في موضوع واحد .

- يتميز الخيال في هذه المرحلة بقربه من الواقعية ، كتخيل تكوينات حركية جديدة في الملعب ، ولهذا تتميز هذه المرحلة بالابتكار وتكوين الميول الرياضية . (احمد امين فوزي، 2008، صفحة 259)

ويتأثر النمو العقلي في مرحلة المراهقة المبكرة بعدد من العوامل ، "حيث تلعب الوراثة دورا بارزا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية ، كما تؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في تنمية واستثمار تلك القدرات الى اقصى مدى ، ويسر التوافق الانفعالي الوصول الى الثقة ومفهوم الذات الإيجابي من اجل تحقيق نضج عقلي للمراهق ..."

(سامي مُحمَّد ملحم، 2014، صفحة 194)

لذلك يجب استقلال حسن النمو العقلي وزيادته عن طريق البرامج الرياضية والأنشطة الأخرى التي لها علاقة مباشرة بالنمو العقلي .

*ومن خلال ما سبق يرى الباحث ان النمو العقلي يعتبر من اهم جوانب النمو في كل مرحلة ليس فقط في مرحلة المراهقة المبكرة فقط ، فالجانب العقلي يساهم في تنمية الجوانب الأخرى ، فعندنا يكون الجانب العقلي لا ينمو بشكل جيد سوف يؤدي حتما الى تأثيرات سلبية على الجوانب الأخرى ، لذلك يجب الاهتمام بهذا الجانب بشكل جيد من خلال اعداد البرامج الدراسية والرياضية وغيرها لزيادة القدرات العقلية للمراهق كالذكاء والادراك والتركيز... الخ .

(d) الخصائص الانفعالية :

يعتبر النمو الانفعالي جانب من جوانب النمو في مرحلة المراهقة المبكرة ، فجوانب النمو لا تقتصر على الجوانب السابقة الذكر فقط بل تشمل أيضا الجانب الانفعالي الذي له أهمية بالغة ، " وفي الواقع لا يوجد تعريف مُحدّد جامع مانع للانفعال ، الا ان بعض علماء النفس يعرفون الانفعال على انه حالة شعورية مثل الخوف والغضب والسرور والحزن والحب والعطف والسعادة والاشمئزاز " .

(عصام نور، 2004، صفحة 151)

وكذلك يعرف بانه " حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي " .

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2014، صفحة 96)

وتتصف الحياة الانفعالية للمراهق بعدم الثبات الانفعالي والتناقض الوجداني ، فالمراهق هنا يتصف بالحساسية والانفعالية العنيفة الشديدة ، التي تتناسب مع منبهاتها ويصعب على المراهق التحكم في نفسه ، اما عن التذبذب الانفعالي فتظهر في تقلب سلوك المراهق من سلوك الأطفال وسلوك الكبار ، اما التناقض الوجداني فمعناه ان المراهق يحمل الشعور ونقيضه نحو نفس الشيء ، فهو يحب ويكره في نفس الوقت ، ويميل للشجاعة

ولكنه يخاف يميل الى التدين ولكنه قد يلحد ، ويميل للاجتماع بالغير ولكنه يفضل الوحدة أحيانا ، يتحمس لموضوعات بصورة جنونية ولكنه قد لا يبالي بها في أحيانا أخرى ، ولربما كان هذا التناقض الوجداني والتردد من الأسباب التي تؤدي بالازمات في اتصال المراهق بوالديه او اخوته او زملائه بالمدرسة او بالمدارس أحيانا ، وهي السبب أيضا في تحويل المراهق من نشاط لآخر او من هوية لآخرى وهي كلها خبرات يحاول المراهق ان يجد نفسه فيها ويتعرف على خصائصه من احتكاكه بالموقف والاشياء و الموضوعات حتى يصل الى مرحلة النضج الانفعالي .

(ستيفن هارد، 2009، صفحة 285)

" وتمتاز انفعالات المراهق في هذه المرحلة بأنها انفعالات مرهقة عنيفة منطلقة متهورة ، ولا يستطيع التحكم فيها ، وانفعالاته متذبذبة وهي مزيج من انفعالات طفيلية وانفعالات راشد كبير في ان واحد ومتناقضة تتراوح بين الحب والكره والتدين والاتحاد والانعزال والاجتماعية ، وتمتاز انفعالاته بالميولة وشدة حساسيته ، ويسعى للاستقلال الانفعالي او الفطام النفسي والاعتماد على الذات وتكوين شخصية مستقلة كما تتميز المراهقة في هذه المرحلة بالخلج والانزوائية بسبب التغيرات الجسمية " .

(علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 136)

نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة ، فهو يشعر بانه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بانضمامه اليهم ، وهذا الوضع الهامشي يولد لدى المراهق الشعور بالاغتراب في المجتمع ، ويجعله دائم التردد في أي عمل ، ويشعر بالخطا والذنب في كل ما يفعله .

نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي فان المراهق يكون شديد الحساسية والخلج ويشوب مزاجه عدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور الى الحزن ومن الضحك الى الغضب .

يسعى المراهق دائما الى الانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب منه التخلي عن عادات مالوفة الى عادات مجهولة لديه ، وهذا التحول م المعلوم الى المجهول غالبا ما يرتبط بالتوترات الانفعالية نظرا لاحتمالات الفشل المتوقعة .

ان التغيرات الفسيولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة والدوافع الجنسية التي بدأت في الظواهر تجعل المراهق غريبا عن نفسه ، ويزداد الامر سواء باحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية ، وهذا ما يقود المراهق الى التفكير في الجنس الذي يصطدم ان اجلا او عاجلا بمثاليته وتؤدي الى التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي الشعور بالذنب .

(احمد امين فوزي، 2008، صفحة 156)

"ويتاثر النمو الانفعالي بالعديد من التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية والعمليات العقلية والمعرفية والقدرات العقلية والتألف الجنسي ونمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة والمعايير الاجتماعية العامة والشعور الديني للمراهق .

(سامي محمد ملحم، 2014، صفحة 210)

*ومن خلال ما سبق يستنتج الباحث ان مرحلة المراهقة المبكرة مرحلة حساسة جدا تتميز بمجموعة من الانفعالات السلبية للمراهق والتي يمكن ان تؤثر سلبا على جوانب النمو الأخرى ، لذلك يجب التعامل معها بعناية حتى نضمن عدم حدوث التأثيرات السلبية ، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من بين الوسائل التي يمكن ان تقلل من الانفعالات السلبية الصادرة من المراهق من خلال القيام بمجموعة من التمرينات التي تهدف الى تحسين الجوانب النفسية للمراهق .

(e) الخصائص الاجتماعية :

يعتبر النمو الاجتماعي جانبا من جوانب النمو التي لا تقل أهمية عن الجوانب الأخرى ، وتظهر أهمية هذا الجانب في هذه المرحلة بالتحديد ، فالمراهق كان طفلا من قبل وكان مندمجا مع الأطفال والان اصبح مراهقا ويريد ان يندمج ويحتك مع الكبار ، "وتعتبر بداية مرحلة المراهقة مرحلة التطبيع الاجتماعي الفعلي الذي يتاثر

به المراهقين في تكوين معايير سلوكه من خلال امتصاصه الواعي بالقيم والمعايير الاجتماعية من الأسرة والمدرسة والأصدقاء والمجتمع ككل ، وتعاصر المراهقة المبكرة انتقال المراهق من المدرسة الابتدائية الى المدرسة الإعدادية حيث تزداد ثقته بنفسه ويتسع مجاله وادراكه الاجتماعي " ،

(ستيفن هارد، 2009، صفحة 201)

"ويرتفع مستوى التحصيل والشعور بالاهمية لدى المراهق ، ويتجه الى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته الاجتماعية ، كما يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي والزعامة " .

(رمضان مُجد القذافي، 1997، صفحة 111)

ولا يحدث النمو الاجتماعي في فراغ نفسي ، وإنما هو محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم البيئة المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق يتفاعل سلبا وإيجابيا مع المجتمع الذي ينشأ فيه ومل يحتويه من ثقافة وعقيدة وتقاليد واخلاق ونظم اجتماعية ، تفرض عليه انماطا من السلوك تقتضي منه ملائمة نفسية متزنة ، وتكيفا اجتماعيا سليما ، والمجتمعات الإنسانية ليست واحدة ، فهناك مجتمع محافظ مستقرا ، واخرا شبه محافظ وثالث متطور متغير ، وفي كل هذه المجتمعات درجات ، وما يبيحه مجتمع للمراهقين قد لا يبيحه اخر وما تفرضه جماعة على مراهقيها قد لا تفرضه جماعة أخرى .

من الصعوبات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة هو ما يرتبط بالتكيف الاجتماعي ، حيث يقضي وقتا طويلا خارج المنزل ، وتحدث التغيرات في انشطته وما يجريه من تبادل اجتماعي بين الثانية عشرة والرابعة عشرة ، وتنتقل اهتمامات الفرد من أنشطة اللعب الشاقة الى الأقل مشقة ، والى الأنشطة الاجتماعية الأكثر تمسكا باداب السلوك التي يتعلمها المراهق من الأشخاص الهامين في حياته مثل الوالدين والمدرسين ومن الاقران المقربين ومن الثقافة العامة التي يعيش فيها ، ومما يسعد المراهق في هذه المرحلة القبول الاجتماعي ، وتنمو في هذه المرحلة القدرة الاجتماعية لادراك شعور الاخرين ، والعلاقات الاجتماعية تكون معقدة ومتشعبة وتتأثر

بالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد ، ويلاحظ الفروق واضحة في عملية التنشئة الاجتماعية و التطبيع

الاجتماعي في سلوك المراهقين . (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 79)

ولا شك ان عددا من العوامل تؤثر في سلوكه الاجتماعي مثل : استعدادات الوالدين واتجاهاتهما وتوقعاتهما ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ، وجماعة الرفاق ومفهومه عن ذاته ونضجه الجسمي والفيزيولوجي وكذلك المجتمع والثقافة العامة ، كما تؤثر الخبرات الاجتماعية الأولى في حياته ، وقد لوحظ انه كلما كانت البيئة الاجتماعية ملائمة كلما ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية سوية له ، وفي دراسة لكل من بيترايس وريموندونج حول الخصائص التي تتميز بها شخصية المراهق وقدرته ، على التقبل الاجتماعي استنتجا فيها الى ان الشعور بالتقبل الاجتماعي يعتبر هاما لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للمراهق ، وان فقد يؤدي الى الشعور بالتماسة و عدم السعادة . (سامي محمد ملحم، 2014، صفحة 68)

*ومن خلال ما سبق في ما يخص الجانب الاجتماعي يرى الباحث ان الجانب الاجتماعي مهم جدا في النمو الإنساني للمراهق في مرحلة الطفولة المبكرة ، حيث يتاثر بالعديد من العوامل ، فهو مرتبط بالمجتمع او البيئة المحيطة بالمراهق ، وبالتالي كلما كان المجتمع جيدا كلما كان النمو في الجانب الاجتماعي جيد والعكس صحيح ، لذلك على المجتمع ان يكون متفهم لحالة المراهق في هذه المرحلة وان يتعامل معه بإيجابية حتى يرجع ذلك بالإيجاب على المراهق .

*اما في ما يخص جميع جوانب النمو الجسمي والبيولوجي والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، فيرى الباحث انها تتاثر بالعديد من العوامل ، وكل جانب من جوانب النمو يؤثر في الجوانب الأخرى ، لذلك فاعداد فرد مراهق متكامل في الحياة لابد من الاخذ بعين الاعتبار جميع هذه الجوانب ، وتعتبر الممارسة الرياضية للمراهق في هذه المرحلة وسيلة من الوسائل المهمة لضمان النمو الجيد والمتكامل لجميع جوانب النمو

التي تطرقنا إليها ، ومرحلة المراهقة المبكرة مرحلة حساسة جدا لأنها تأتي بعد مرحلة الطفولة ، حيث تشهد مجموعة من التغيرات في جميع جوانب النمو والتي يجب التعامل معها بعناية وإيجابية .

5- خصائص منهاج التربية الرياضية للمرحلة السنوية (14-16) سنة :

يرى الباحث ان لكل مرحلة عمرية مجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى كما اوضحنا سابقا ، فلكل مرحلة عمرية متطلباتها الخاصة ، ويعتبر المجال الرياضي من المجالات المهمة والذي يعطي أهمية بالغة لكل مرحلة عمرية ، فالأنشطة الرياضية التي تتميز بالشدة العالية والتي يقوم بها الكبار لا يستطيع الصغار تطبيقها ، ويرجع ذلك الى مجموعة من العوامل مثل العامل البيولوجي والنفسي وغيرها من العوامل الأخرى ، وسنعرض في مايلي من الخصائص التي تميز منهاج التربية الرياضية للمرحلة العمرية التي هي محل الدراسة .

-برنامج هذه المرحلة يتصف بالشمول وتعدد نواحي النشاط ويجب تشجيع التلاميذ على الاقدام على النشاط واجادته عن طريق التنافس بين الفرق المختلفة مع العناية بتدريب التلاميذ على القيادة وتحمل المسؤولية والولاء للجماعة والتعاون والأمانة في اللعب واحترام السلطة والاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يشمل جميع الطلاب مع اتاحة الفرصة للممتازين منهم لتنمية مهاراتهم عن طريق النشاط الخارجي يجب ان يتعلم كل تلميذ لعبة فردية او زوجية او جماعية لاستثمار وقت فراغه ماليا ومستقبلا .

(صديق محمد طولان واخرون، 1900، صفحة 45)

-العاب وتمرينات بداية هذه المرحلة هي امتداد لالعاب وتمرينات (10-12 سنة) الطفولة المتأخرة و عرضها ترقية التوافق العضلي العصبي والعناية بالقوام ولكن يجب تعديلها حتى تكون أكثر صعوبة وهذا لمساعدة أجهزة الجسم على النمو ، في أواخر هذه المرحلة عندما تزداد قوة القلب والرئتين تضاف أوجه النشاط التي تتطلب القوة والجلد

- لا بد من فصل الجنسين في منهج التربية الرياضية لوجود اختلاف كبير في النمو الجسمي والميول وعموما فالنشاط الرياضي للبنين يتصف بالقوة والاحتكاك البدني .

- نشاط البنين عموما يشمل تمارين ترقية التوافق العضلي العصبي واتساق اللياقة البدنية وتمارين الرشاقة والأجهزة مثل الصندوق والمهر ، وتمارين القوة والتوازن والعب القوة المختلفة من وثب ورمي والسباحة والجري لمسافات قصيرة والألعاب الصغيرة والكبيرة وتفضل الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة والمهارات الفردية الأساسية التي تساعد على تعلم مختلف الألعاب .

- يجب الاهتمام بالرحلات الخلوية والمعسكرات التي تنمي الاعتماد على النفس والكفاح والمثابرة و الجراة والتكيف الاجتماعي والانطلاق في الهواء الطلق والتمتع باشعة الشمس .

(صديق محمد طولان واخرون، 1900، صفحة 57)

*ويرى الباحث ضرورة الاخذ بعين الاعتبار جميع هذه النقاط حتى يكون المنهاج مبني على أسس علمية يعود بالنفع على المراهق على جميع جوانبه ، لذلك يجب ان يكون المنهاج معد من طرف اخصائين لضمان فاعليته

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق :

ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة الصفية لهذا الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي الى نفس التوافق العصبي وهذا يحول دون نمو سليم للمراهق حيث يلعب النشاط الرياضي دور كبير واهمية بالغة في تنمية عملية التوافق وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات من الناحية البيولوجية

7- دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الانسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ، وحنانا ، فلا يستطيع القيام بتجزئة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به الى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن اغراضها العامة والتي تدرجها كما يلي :

-تنمية الكفاءة البدنية .

-تنمية القدرة الحركية .

-تنمية الكفاءة العقلية .

-تنمية العلاقات الاجتماعية . (اسامة كمال راتب، 1999، صفحة 71)

7-1- تنمية الكفاءة البدنية :

المقصود بها الجسم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني النفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل حاليا من التشوهات الجسمية او الامراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

7-2- تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة متقطعة النضير واثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة الية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا " العمر- الجنس " .

7-3- تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير كبير على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الان كان الجسم سليما تماما حيث ان الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة للمهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل .

(حسام احمد محمد ابو يوسف، 2011، صفحة 85)

7-4- تنمية العلاقات الاجتماعية :

اغراضها تربوية تتصف باهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة كالصبر ، قوت التحمل ، الاعتماد على النفس ، الطاعة ، النظام ، احترام الطرف الاخر ، تقبل الهزيمة ، انكار الانانية ، المثابرة ، الشجاعة ، الحذر من الغير ، الثقة بالنفس ، التعاون مع الفريق وحدة العمل المسؤولية ، الترابط الاسري ، اتخاذ المواقف المهمة ... وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدئها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي

(اسامة كمال راتب، 1999، صفحة 87)

8 - التطور البدني لدى فئة المراهقين :

ان رياضة مستوى العالي تتطلب تدريب اخباري و اكثر تعقيدا "مبدا التدرج التحملي لتدريب " فيمكن طرح السؤال

التالي : الى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب ؟

اذا علمنا ان المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر حليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو :

- عوامل محددة بعامل التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الافرازات الهرمونية .
- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج الا اثناء وجود حمل متزن وكافي .
- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

(رضوان م.، 2016، صفحة 60)

خلاصة :

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص ان الانسان يمر بعدة مراحل في عمره واهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي اصعب مرحلة في حياته ، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفيزيولوجية والمورفولوجية التي لها تاثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصور واضحة في سلوكه .

و واجب على المرابي او المدرب ان يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومنتزنة في حياته .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مهمة جدا للباحث من اجل زيادة قدرته على التحكم في دراسته و ازالة الغموض الذي يكتنف جوانب و ابعاد البحث سواء من ناحية تحديد المشكلة او من ناحية اجراء التجربة و تتمثل فوائدها في ما يلي :

- توفير الوقت للباحث حيث يمكن للباحث ادراك النقص قبل الوقوع فيه في مرحلة التنفيذ التي عندها يحتاج الى وقت طويل لتعديل

- التأكد من امكانية تطبيق اسلوب جمع المعلومات

- فتح افاق جديدة لدى الباحث بحذف و اضافة افكار جديدة

- اتكشف للباحث عن صعوبات التطبيق بالنسبة لافراد العينة و الوقت و المكان

- تعطي للباحث مزيدا من الخبرة و المهارة

* و في هذه الدراسة قام الباحثان بالاطلاع على مجموعة من الكتب بمكتبة الكلية (مكتبة معهد علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة) و هذا لجمع المعومات و و بعض الدراسات السابقة التي تفيدنا في موضوعنا

3- المنهج المستخدم في الدراسة :

ان اختيار المنهج الملائم للبحث في المشكلة العلمية الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث على اعتبار ان :

المنهج العلمي هو اسلوب للتفكير و العمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره و تحليلها و عرضها ، و بالتالي

الوصول الى نتائج و حقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة (غنيم، 2000، صفحة 33)

وطبيعة المشكلة و الهدف الذي يريد الباحث الوصول اليه هو الذي يحدد المنهج الذي يمكن ان يتبعه الباحث

في دراسته

و في هذه الدراسة قام الباحثان باختيار المنهج التجريبي و ذلك نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة ، و هو المنهج الذي تتضح فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة و جلية ، حيث يعرف المنهج التجريبي بأنه " استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة او الحدث او التأثير فيهما بشكل مباشر او غير مباشر و ذلك بهدف التعرف على اثر و دور كل متغير من هذه المتغيرات في هذا المجال " (غنيم، 2000، صفحة 50)

4- مجتمع وعينة الدراسة :

4-1- مجتمع الدراسة: " و هناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الاصيلي ، و يقصد به كامل افراد او

احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة " (ميضين، 1999، صفحة 84)

و في دراستنا الحالية فان مجتمع الدراسة يتمثل في جميع تلاميذ السنة الرابعة متوسط لتلاميذ متوسطة مُجَّد الزين بالمداني بسكرة .

4-2- المجتمع المتاح : هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، و في هذه الدراسة فان المجتمع المتاح

هم جميع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة مُجَّد الزين بن المداني بسكرة والمقدر عددهم (120 تلميذ وتلميذة) .

عينة الدراسة : لا شك ان اختيار عينة البحث يعتبر من الخطوات الرئيسية المهمة في الدراسة، لذلك من واجب اختيارها بطريقة علمية حتى نضمن صحة النتائج و مدى تعميمها على كامل المجتمع ، و الهدف العام من الدراسة يرتبط بطريقة اختيار العينة و بالتالي فالنتائج المتحصل عليها مرتبط بعينة الدراسة وهذه الاخيرة يمكن تعريفها بأنها " عبارة عن جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص و صفات هذا المجتمع ، و تمثله فيما يخص ظاهرة موضوع البحث " (الغندور، 2015، صفحة 88)

و قد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية (الغير العشوائية) ، اي عدم اعتماد الاجراءات العشوائية

الاحتمالية في اختيار العينة و يعود السبب في معرفة الباحثين بطبيعة البحث الذي يدرسونه

(اخرون، 2015، صفحة 92)

و تعرف العينة العمدية بانها: "عينة يقوم الباحث باختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث و التي يتم اختيارها على اساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف

بها مفردات المجتمع محل البحث، وهي العينة التي يتعمد الباحث اختيارها"

(كماش، 2016، صفحة 1660)

و عينة الدراسة 24 تلميذ السنة رابعة متوسط متوسطة مُجد الزين بن المداني العالية بسكرة ، و يعتبر اختيار هذه المتوسطة لكون الباحثان درست في هذه المتوسطة حيث إستثنينا 4 تلاميذ معفيين من المادة.

9- مجالات الدراسة :

و يطلق عليها حدود البحث ايضا، و "هي التي تحدد مسار الباحث في المجتمع فعندما يحدد الباحث بفترة زمنية محددة فان ذلك يساهم في توضيح حدود البحث و تتيح له فرصة انجازه ضمن سقف زمني محدد، و على

الباحث ان يبين حدود بحثه و فقا لمجالات مختلفة تتمثل في المجال الزمني و المجال البشري و المجال المكاني "

(كماش، 2016، صفحة 228) ، و تتمثل مجالات دراستنا في الاتي :

-المجال الزمني : بعد اخذ الموافقة من طرف المشرف من 14/جانفي/2020 إلى 10/مارس/2020.

-المجال البشري : بالنسبة للمجال البشري لهذه الدراسة فقد كانوا تلاميذ السنة الرابعة متوسط متوسطة

الزين بن المداني العالية بسكرة و الدين تتراوح اعمارهم ما بين (14-16) سنة ذكور و اناث

-المجال المكاني : لقد قام الباحث باجراء الدراسة الميدانية بولاية بسكرة ، و بالتحديد بمتوسطة مُجد الزين بن

المداني

6- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

ان الهدف العام من الدراسة و المنهج المتبع من طرف الباحث له دور في تحديد الادوات التي يمكن ان يستخدمها الباحث في دراسته، و يمكن تعريفها بأنها الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات و المعلومات و حل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من البيانات و عينات و اجهزة ، و الادوات المستخدمة في الدراسة هي :

المصادر و المراجع العربية : و يتعلق الامر بالجانب النظري و المعلومات التي يحتويها و التي تحصلنا عليها من الكتب و المجلات العلمية و اطروحات الدكتوراه ، بالاضافة الى الدراسات السابقة و التي لها علاقة بموضوع بحثنا

-الاختبارات البدنية : تعتبر الاختبارات البدنية الوسيلة الرئيسية التي استخدمها الباحث في الدراسة ، و التي من خلالها تم الحكم على نتائج الدراسة من خلال تحليل نتائجها احصائيا ، و من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة و التي تخص اختبارات السرعة رد الفعل و السرعة الانتقالية

1- اختبار جري مسافة 30م من الوقوف :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الادوات : ساعة ايقاف ، خطين متوازيين مرسومين على الارض المسافة بينهما 30متر
مواصفات الاداء : يقف المختبر خط خلف الخط الاول ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثاني

التسجيل يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر

(قاسمي عبد المالك، 2013/2012، صفحة 74)

ملاحظة:تعطى ثلاثة محاولات لكل تلميذ مع أخذ أحسن توقيت مسجل.

(2) * اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (رد الفعل):

(مُجّد حسن علاوي ومُجّد نصر الدين رضوان ، 1982 ، ص254)

- الهدف من الاختبار : قياس القدرة على سرعة الاستجابة ورد الفعل
- الأدوات المستعملة : مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق ، شريط قياس، ساعة توقيت ، كارتان حمراء وصفراء ، شواخص (2).

- تعليمات الاختبار:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار(كارت أحمر) أو اليمين(كارت أصفر) وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة.

- حساب الدرجات :

- يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من خمس محاولات لكل جانب .

7- متغيرات الدراسة

المتغير المستقل : الوحدات التعليمية المقترحة

المتغير التابع : السرعة الانتقالي وسرعة رد الفعل

8- الاساليب الاحصائية المعتمدة في البحث:

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

n: عدد العينة

x_i : القيم

Σ : رمز المجموع



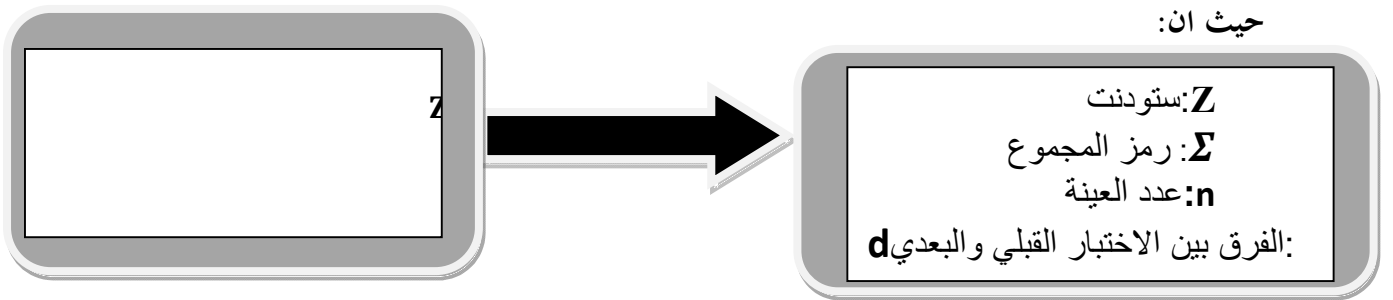
الانحراف المعياري
 s

معامل الارتباط برسن الخطي

اختبار Z استودنت (Z -TEST):

الحالة الأولى: في حالة عينتين مرتبطتين:

حيث ان:



خلاصة عامة

من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها و المتمحورة حول الوحدات التعليمية المقترحة لتنمية صفة السرعة

(سرعة رد الفعل – السرعة الانتقالية) لتلاميذ السنة رابعة متوسط ، وبما أنه تعذر علينا إجراء الإختبارات

البدنية والجانب التطبيقي عامة بسبب جائحة كورونا كما نت تصوراتنا كالتالي :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة البحث لصالح الاختبار البعدي

في تحسين صفة سرعة رد الفعل .

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة البحث لصالح الاختبار البعدي

في تحسين صفة السرعة الانتقالية .

في حدود ضوء الدراسة و انطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بمايلي :

*الاهتمام بتصميم البرامج و الانشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مجال التعليم

المتوسط .

*العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

*العمل على اعداد اساتذة مختصين للعمل مع التلاميذ مرحلة المتوسطة و توعيتهم بالمسؤولية الملقاة على

عاتقهم و ذلك لحساسية هذه المرحلة .

قائمة المصادر والمراجع

- (1) عبد المنعم الميلادي. (2015). تربية المراهقين و مشكلاتهم , بدون طبعة) . 7, م. ش. الجامعة ,
Ed.)
- (2) مروة شاعر الشريفى . (2006). المراهقة وأسباب الانحراف . دار الكتاب الحديث .
- (3) احمد امين فوزى . (2008). مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم -التطبيقات .دار الفكر العربى , 2 ,
67 - 66.
- (4) اخرون, ا. ش . (1993). الاعداد البدنى فى كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربى .
- (5) اخرون, م. ع . (2015). طرق و مناهج البحث العلمى . دار الوراق .
- (6) اسامة كمال راتب . (1999). النمو الحركى مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق .دار الفكر العربى ,
بدون طبعة . 360- 359, القاهرة: دار الفكر العربى .
- (7) الدين, ل. ن . (2008). فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات . مصر: دار الفكر العربى .
- (8) الرضى, ك. ج . (2004). التدريب الرياضى للقرن الواحد و العشرين . الاردن : دار وائل للنشر .
- (9) السيد, ا. ع . (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- (10) الغندور, م. ج . (2015). البحث العلمى بين النظرية و التطبيق . دار الجوهرة للنشر و التوزيع .
- (11) الفتاح, ا. ا . (1997). التدريب الرياضى الاسس الفيزيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربى .
- (12) بن سى قدور الحبيب . (2008). اطروحة دكتوراه . 2. مستغانم .
- (13) بن نقاب الحاج . 1. (2006). مستغانم .

قائمة المصادر والمراجع

- 14) حسام احمد مُجَّد ابو يوسف. (2011). علم النفس النمو. ايتراك للطباعة والنشر. 1, 307, القاهرة.
- 15) حسنين, ك. ع. (2013). اللياقة البدنية و مكوناتها (الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس). القاهرة : دار الفكر العربي.
- 16) حسين, ا. س. (1998). موسوعة فسيولوجيا مسابقات مضمار . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 17) حماد, م. ا. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18) حمادة, م. ا. (2009). اللياقة البدنية للصحة والرياضة . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- 19) رضوان, م. ح. (1994). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 20) رضوان, م. ح. (2001). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 21) رضوان, م. ن. (2016). محددات انتقاء الموهبين في الالعاب الرياضية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 22) رغدة شريم. (2009). سيكولوجية المراهقة . دار المسيرة للنشر والتوزيع. 1, 23-24 ,
- 23) رمضان مُجَّد القذافي. (1997). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة .المكتب الجامعي الحديث , بدون طبعة . 355 ,
- 24) زروال, م. (2017/2018). بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء في الفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية . بسكرة.
- 25) سامي مُجَّد ملحم. (2014). علم نفس و النمو دورة حياة الانسان .دار الفكر. 3, 370 ,

- (26) ستيفن هارد. (2009). مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة . جويتر للخدمات الاكاديمية , 150.
- (27) سعيد رشيد الاعظمي. (2007). اساسيات علم النفس الطفولة و المراهقة نظريات حديثة و معاصرة . دار جهينة , بدون طبعة. 59 ,
- (28) سلامة, ا. ا. (2000). المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية . الاسكندرية: منشأة المعرفة.
- (29) شحاتة, م. ا. (2006). اساسيات التدريب الرياضي . الاسكندرية: المكتبة المصرية للنشر و التوزيع.
- (30) صديق مُجد طولان واخرون. (1900). الاسس للتمرينات والعروض الرياضية . دار الوفاء الاسكندرية , بدون طبعة . 23 - 21 , الاسكندرية.
- (31) عاصي, س. ج. (2017). اللياقة البدنية و عناصرها . الاردن: دار مجد للنشر.
- (32) عبد الرحمان الوافي. (2009). مدخل الى عم النفس . دار هومه للنشر والتوزيع. 161, 4 ,
- (33) عبد اللطيف معاليقي. (2007). المراهقة ازمة هوية ام ازمة حضارة . شركة المطبوعات للنشر و التوزيع . 94 , شركة المطبوعات للنشر و التوزيع.
- (34) عصام نور. (2004). علم نفس النمو . مؤسسة شباب الجامعة , بدون طبعة . 123 , الاسكندرية.
- (35) علاوي, م. ح. (1994). علم التدريب الرياضي . مصر: دار المعارف للنشر و التوزيع.
- (36) علي فاتح الهنداوي. (2002). علم نفس النمو الطفولة المراهقة . دار الكتاب الجامعي - 305 , 306. دار الكتاب الجامعي.

قائمة المصادر والمراجع

37) علي, ع. ع. (2007). التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق . مصر : مركز الكتاب للنشر.

38) غنيم, ر. م. (2000). مناهج و اساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق . عمان: دار صفا للنشر و التوزيع.

39) فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2014). اساسيات علم النفس .دار المناهج للنشر و التوزيع. 276 ,

40) قاسمي عبد المالك. (2012/2013). بناء عاملي ببطرية اختبارات بدنية وحركية للاعبي كرة القدم . قسنطينة : قسنطينة.

41) كامل, ا. ص. (2016). اساس البحث العلمي . الدار الجامعية للنشر و التوزيع.

42) كماش, ق. ح. (2012). طرق و اساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي . مصر: دار زاهر.

43) كماش, ي. ل. (2016). البحث العلمي مناهجه -اقسامه-اساليبه الاحصائية . دار دجلة للنشر و التوزيع.

44) مُجَّد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي .دار المعارف . 9, 141 , دار المعارف.

45) مُجَّد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي .دار الكتاب للنشر - 1, 127 , 129. دار الكتاب للنشر.

46) مُجَّد سيد عبد الرحيم خليل. (2016). برنامج تدريبي للتنمية بعض القرارات التوافقية واثره على الاداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم .دار العلم. 44 - 43 , 1 ,

47) محمود, ا. ح. (2008). *الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي*. مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة.

48) مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). *التعلم الحركي والنمو البدني في التربية الرياضية*. الرضوان للنشر والتوزيع. 66- 65, 1, الرضوان للنشر والتوزيع.

49) مريضين, م. ع. (1999). *منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات*. دار وائل للطباعة و النشر.

50) ياسر, ع. ع. (2017). *السرعة انواعها و تدريباتها*. الاردن: دار دجلة.

51) يموف, ا. ا. (2008). *موسوعة التمارين التطبيقية للالعاب الرياضية كافة*. مركز الكتاب للنشر.

المراجع الاجنبية

1) wienk, J. (1986). *Manuel Dentrainement Nouvel Tradiction* .

vigt.

الملاحق

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (1) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين سرعة رد الفعل)

التاريخ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	نوع النشاط	المستوى الدراسي
	ملعب المؤسسة	60 دقيقة	الجري السريع	4 متوسط
			اقماع ، حلقات، صافرة ،مبقاتي	الوسائل البيداغوجية
			تحسين سرعة الاستجابة لمثير سمعي في الجري السريع	الهدف الاجرائي

المراد ل	الاهداف الاجرائية	مرحلة الإنجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطافاف على شكل 10د مربع مفتوح ، المناداة مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ، تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية	الموقف التعليمي الاول : اصطافاف التلاميذ بصفين متوازيين عند اعطاء الاشارة يقوم التلميذ بتنفيذ التعليمات وعند اعطاء الاشارة الثانية يحاول اخذ قميص بسرعة الموقف التعليمي الثاني : 10د تقسيم التلاميذ الى فوجين متقابلين والحلقة في المنتصف عند سماع المنبه يتقدم التلميذان الاوائل من كل قاطرة لمحاولة اخذ القمع من وسط الحلقة الموقف التعليمي الثالث : يقو التلاميذ بالوقوف في مجموعة واحدة و عند اعطاء اشارة سمعية يقوم بعكسها .	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية .	. الانتباه والتصوير المسبق للكلمة . التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	تقديم التغذية الراجعة

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (2) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين سرعة رد الفعل)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية	اعلام، 20 حلقة، 20 قمع 10 كرة سلة، 10 كرة يد صافرة ميقاتي			
الهدف الاجرائي	تحسين سرعة الاستجابة لمثير بصري في الجري السريع			

المراد	الاهداف الاجرائية	مرحلة الإنجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطفاف على شكل 10 د مربع مفتوح، المناداة ،مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة، اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية، تمديد عضلي لعبة شبه رياضية، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	الموقف التعليمي الاول: اعلام، 20 قمع اصطفاف التلاميذ في صفين متوازيين عند رفع علم دولة يختار احد الاقماع (مستعمر -مستعمر، مسلم -غير مسلم، مظلة على البحر -غير مظلة على البحر) الموقف التعليمي الثاني: 10 كرة سلة، 10 كرة يد 20 حلقة اصطفاف التلاميذ في صفين متوازيين عند رفع الكرة يقوم التلميذ باخذ الكرة المعنية الموقف التعليمي الثالث: - اصطفاف التلاميذ على حافة ملعب كرة اليد مع تعين تلميذ ليقف في منتصف الملعب ويكون ظهره مقابل للتلاميذ عند اعطاء الاشارة يقوم التلاميذ بمحاولة الاقتراب من التلميذ محاولين لمسه وعندما يلتفت التلميذ الذي في المنتصف يقف بقية التلاميذ في حالة سكون و الذي يبدي اي حركة يقصى من اللعبة التلميذ الذي ينجح في لمس التلميذ في المنتصف يقوم بالجري الى الطرف المقابل دون ان يمسكه ويكون هو الفائز	العامل الايجابي مع المنبهات اللفظية . التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الإيجابي مع المنبهات البصرية تقديم التغذية الراجعة	. الانتباه والتصور المسبق للكلمة . التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10 د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك اهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (3) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين سرعة رد الفعل)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية	كرة 8، اقماع، ميقاتي، صافرة			
الهدف الاجرائي	تحسين سرعة الاستجابة لمثير لمسي في الجري السريع			

المراد ن	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطافاف على شكل 10د مربع مفتوح، المناداة مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة، اعفاء المرضى - الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية، تمديد عضلي لعبة شبة رياضية، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	الموقف التعليمي الاول : 2 كرة 8، اقماع جلوس التلاميذ على شكل دائرة واختيار تلميذ يقوم بالجري وراء زملائه ولمس زميله بالكرة ويقوم الثاني بالحاق بزميله قبل الوصول الى المكان الموقف التعليمي الثاني : 8 اقماع يقوم التلاميذ بالجري العشوائي وتقوم بختيار تلميذ معين للحاق بزملائه ولمسهم وكل تلميذ يلمس بشكل سلسلة مع زملائه الموقف التعليمي الثالث : 8 اقماع اعطاء كل تلميذ رقم ويقوم التلاميذ بالجري العشوائي وعند اعطاء الرقم يحال التلميذ لمس بقية التلاميذ وكل تلميذ يلمس يجلس على الارض	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية لتعامل الايجابي مع المنبهات البصرية	. الانتباه والتصور المسبق للكلمة . التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (4) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين سرعة رد الفعل)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي	تحسين سرعة الاستجابة لمثير سمعي بصري في الجري السريع			

المراذل	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	<p>الاصطفاف على شكل 10د مربع مفتوح ، المناداة مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ، تمديد عضلي لعبة شبة رياضية ، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى</p> 	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية	<p>الموقف التعليمي الاول : يقوم التلاميذ بالجري العشوائي و عند سماع صافرة واحدة يقوم بالجتو على ركبتيه و عند رفع الصدرية يقف في مكانه بدون حركة . الموقف التعليمي الثاني : يقف التلاميذ على شكل قاطرات و كل قاطرة امامها اقماع مرقمة (6..1) وعند سماع الاشارة يقوم التلاميذ بحمل الحلقة و يضعها في الرقم القمع المشار اليه . الموقف التعليمي الثالث : جلوس التلاميذ على شكل قطراتين متوازيين وكل قاطرة مرقمة و عند اعطاء الرقم يقوم التلميذ بالجري حول القاطرة و محاولته العودة الى مكانه قبل زميله .</p>	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية	الانتباه والتصور المسبق للكلمة التركيز وسرعة الاستجابة الاعتماد على العمق البصري
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	<p>الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة</p> 	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	تقديم التغذية الراجعة

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (5) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين سرعة رد الفعل)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي				تحسين سرعة الاستجابة لمختلف المثيرات في الجري السريع

المراح	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطفاف على شكل 10 د مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى - الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ، تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	الموقف التعليمي الاول : جلوس التلاميذ على شكل خطين متوازيين عند رفع الراية الخضراء يقوم الفوج (ا) بالجري محاولة لمس زميله المقابل له من الفوج (ب) الوقف التعليمي الثاني : نفس التمرين السابق سماع الاشارة يقوم التلاميذ الجري . الموقف التعليمي الثالث : اصطفاف التلاميذ على شكل صفوف وعند رفع اليد اليمنى يتجه التلاميذ عكس الاشارة ، وبعدها نعطي اشارة بالصافرة يقوم التلاميذ بالجنو ، وبعد ذلك يقوم الاستاذ بالمشي و تلاميذ يحاولون لمسهم وعند التفات الاستاذ يقف التلاميذ بدون حركة.	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية - التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الايجابي مع المنبهات البصرية	. الانتباه والتصور المسبق للكلمة . التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10 د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك اهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (1) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين السرعة الانتقالية)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي				

المراد ل	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطافاف على شكل 10د مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى - الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ، تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	- الموقف التعليمي الأول: تقسيم التلاميذ الى 4 أفواج وكل فوج يقابله 4 اقمام مختلفة الألوان وعند سماح الإشارة ينطلق تلميذ من كل فوج وعند الوصول الى الاقمام يقومون بلمس القمع المشار اليه . -الموقف التعليمي الثاني: نفس التقسيم السابق نقوم بوضع حلقة مقابلة لكل فوج حيث كل حلقة نقوم بوضع 5 صحون حيث يقوم التلميذ الأول بتوزيعهم داخل الحلقة و التلميذ الثاني يقوم بجمعهم . -الموقف التعليمي الثالث: نحافظ على التقسيم السابق و لكن كل فوجين يتنافسون مع بعضهم البعض في لعبة (X-O) .	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية . التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الإيجابي مع المنبهات البصرية	. الانتباه والتصور المسبق للكلمة . التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (2) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين السرعة الانتقالية)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي				

المراد ل	الاهداف الاجرائية	مرحلة الإنجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الاصطافاف على شكل 10د مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى - الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ، تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	الموقف التعليمي الأول: تقسيم التلاميذ الى 4 أفواج و كل فوج تقابله حلقة وفيها قصصات ورقية تشكل كلمة (كرة اليد) و كل تلميذ يقوم بالجري لاحضار قصاصة من القصصات و ذلك لتكوين كلمة قبل الافواج الأخرى. -الموقف التعليمي الثاني: نحافظ على التقسيم السابق ونضع 5 اقماع مقابلة لكل فوج وعند الإشارة ينطلق تلميذ من كل فوج و يقوم بالجري حسب رقم القمع المشار اليه . -الموقف التعليمي الثالث: نفس التقسيم السابق نقوم بوضع 5 اقماع كبيرة البعض مرمي على الأرض و البعض ليست على الأرض و بالترتيب حيث يقوم التلميذ بالجري لاسقاط القمع و القمع الذي على الأرض يقوم رفعه (منافسة)	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية . التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الإيجابي مع المنبهات البصرية	الانتباه والتصور المسبق للكلمة التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- إدراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (3) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين السرعة الانتقالية)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي				

المراح	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	-الاصطفاف على شكل 10د مربع مفتوح ،المناداة ،مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ،اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ،تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ،الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	-الموقف التعليمي الأول: تقسيم التلاميذ الى 4 أفواج و كل فوج يقابله 5 اقماع كبيرة و كل تلميذ الأول من كل فوج يحمل قمع صغير وعند الإشارة ينطلق ليضعه تحت القمع الكبير و التلميذ الثاني يأخذ القمع الذي وضعه زميله الى القمع الموالي على شكل منافسة بين الافواج . -الموقف التعليمي الثاني: نفس التقسيم السابق نقوم بضع 5 اقماع كبيرة امام كل فوج و التلميذ الأول من كل فوج يحمل حلقة ويحاول رميها في القمع الأول و ثاني يرميها في القمع الثاني و هكذا .(منافسة) . -الموقف التعليمي الثالث : نفس التقسيم السابق نقوم بوضع اقماع كبيرة على شكل خط منكسر و فوق القمع الأول و الثالث صحن حيث يقوم التلميذ بالجري و تغيير مكان الصحن الى القمع الاخر .	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية . التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الإيجابي مع المنبهات البصرية	الانتباه والتصور المسبق للكلمة التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة تعليمية رقم (4) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين السرعة الانتقالية)

المستوى الدراسي	نوع النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	التاريخ
4 متوسط	الجري السريع	60 دقيقة	ملعب المؤسسة	
الوسائل البيداغوجية				
الهدف الاجرائي				

المراح	الاهداف الاجرائية	مرحلة الانجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	-الاصطفاف على شكل 10د مربع مفتوح، المناداة مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة، اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية، تمديد عضلي لعبة شبة رياضية، الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى	الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة	- الجري بعيد عن الزميل
المرحلة الرئيسية	سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات اللفظية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات السمعية - سرعة الاستجابة لمختلف المؤثرات البصرية - ديناميكية المنافسة	- الموقف التعليمي الأول : يشكل التلاميذ دائرة ويختار الأستاذ احد التلاميذ ليقف وسط الدائرة وهو الصيد، ويعطى كل تلميذ رقما ، وعند بداية اللعبة ينادي الأستاذ على رقمين مثلا(5-10) يتبادل صاحب الرقمين المنادى عليهما اماكنهما في الدائرة وهنا يحاول الصيد ان يلمس احدهما اثناء عملية التبادل واللاعب الملموس يصبح صيادا وهكذا، ويلاحظ ان النداء على الرقمين يجب ان يكون صاحباهما في مكانين بعيدين عن بعضهما او في مكانين متقابلين . -الموقف التعليمي الثاني : تقسيم القسم الى 04 أفواج على شكل موجات ، الانطلاق على خط مستقيم ومن وضعية الوقوف على مسافة 20م ، وضع موجتين متقابلين على بعد 30م حيث نضع إشارة في نصف المسافة وعند الإشارة ينطلق للمس الإشارة قبل زميله "من إشارة سمعية". -الموقف التعليمي الثالث : منافسة تطبيقية .	التعامل الايجابي مع المنبهات اللفظية التعامل الايجابي مع المنبهات السمعية . لتعامل الإيجابي مع المنبهات البصرية - المرحلة الختامية	الانتباه والتصور المسبق للكلمة التركيز وسرعة الاستجابة - الاعتماد على العمق البصري تقديم التغذية الراجعة
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة	ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة	- ادراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي

الملاحق

الوحدة التعليمية رقم (5) من برنامج التعليمي المقترح (تحسين السرعة الانتقالية)

التاريخ	مكان الانجاز	مدة الانجاز	نوع النشاط	المستوى الدراسي
	ملعب المؤسسة	60 دقيقة	الجري السريع	4 متوسط
				الوسائل البيداغوجية
				الهدف الاجرائي

المراد ل	الاهداف الاجرائية	مرحلة الإنجاز	معايير النجاح	التوصيات والتوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	<p>-الاصطفاف على شكل 10د مربع مفتوح ،المناداة مراقبة اللباس الرياضي شرح موجز لهدف الحصة ،اعفاء المرضى -الجري الخفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمرين التسخينية ،تمديد عضلي لعبة شبه رياضية ،الجري العشوائي و عند اعطاء رقم يقوم التلاميذ بالتجمع بالرقم المعطى</p>	<p>الانضباط والتركيز مع تعليمات الاستاذ التسخين الجيد لتفادي الاصابة</p>	<p>- الجري بعيد عن الزميل</p>
المرحلة الرئيسية		<p>-الموقف التعليمي الأول : تقسيم التلاميذ الى اربع فرق منتشرة على 4 نقاط متقاربة حول الملعب ، عند الإشارة تجري الفرق الأربعة محاولا كل فريق للحاق باعضاء الفريق الذي امامه ، وعند لمس أي لاعب يخرج من السباق ويفوز الفريق الذي يبقى اكبر عدد من عناصره حتى نهاية السباق والذي مدته دقيقة واحدة . -الموقف التعليمي الثاني : يجري التلاميذ عشوائيا في الملعب وعند إعطاء رقم من طرف الأستاذ يتم التجمع على حسب الرقم المنادي عليه مثلا 3 يتجمع التلاميذ كل ثلاثة مع بعض ومن يبقى لوحده يخرج من اللعبة ، حتى يبقى تلميذ او تلميذين هما الفائزين . -الموقف التعليمي الثالث : مساحة لعب على شكل معين يكون في نصف المعين لاعب صياد في حين في النصف السفلي مجموعة من التلاميذ يحاولون مراوغة الصياد والمرور من احد ضلعي المعين الاقبيين ومن يصطاده الصياد يخرج من اللعبة حتى يبقى تلميذ أخير هو الفائز .</p>		
مرحلة الختامية	العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية فتح باب الحوار والمناقشة	<p>الجري الخفيف 10د اجراء تمارين الاسترجاع جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج اجراء مناقشة عامة حول سير الحصة</p>	<p>ادراك اهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة</p>	<p>- إدراك أهمية دفتر الملاحظات والتقييم الذاتي</p>

ملخص الدراسة

وحدات تعليمية مقترحة لتحسين صفة السرعة (سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية) لتلاميذ السنة رابعة متوسط .

من اعداد الطالبتين : جبار رقية نھال – زغبیب سهیلة .

تحت اشراف دكتور : ناصر بقار .

هدت هذه الدراسة الى دراسة وحدات تعليمية مقترحة لتحسين صفة السرعة (سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية) لتلاميذ السنة رابعة متوسط .

-اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي ، و اشتمل مجتمع الاصيلي للدراسة على (125) تلميذا تم اختيارهم من متوسطة مُجدّ الزين بن المداني و عينة الدراسة بلغت 20 تلميذ 10 ذكور و 10 اناث .

-وقد استعمل الباحثان اختبارات لبغض الصفات البدنية و هي اختبار الجري 30 متر لقياس السرعة الانتقالية و اختبار المسطرة .