

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم تربية و علم الحركة



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات بلدية بسكرة

تحت إشراف:
- د. مراد خليل

من إعداد الطالبة :
- زغبيب أمال

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

قال الله تعالى (ولئن شكرتم لأزيدنكم)

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور المشرف "الدكتور ميراد خليل" الذي وافق على الإشراف علي ولم يخجل علي بنصائحه القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى عائلتي وخاصة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله لي ورعاهما وكل من قدم لي يد العون والمساعدة

إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية

ألف تحية وشكر

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان إلى من تفرح لفرحتي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان أمي العزيزة (صبوحة)

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمة وقوتي أبي العزيز (ساعد) أطال الله في عمرهما

إلى إخوتي الذين أقاسمهم فرحتي وسعادتي (محمد, لزهري, ليان, هديل, نجيب, وابنتي

وأغلى ما أملك جناتنا انان)

إلى اخواتي التي لم تنجبهم أمي رقيقات دربي (كريمة, بدرية, ليلي, سارة بو, سارة ب,

شيماء, هاجر, عبيد, أشواق, صباح, نونبيي, راضية, منال, هدى, شهرة, زينب, بلقيس,

دنيا, مليكة, رانيا, لميس, فدوى, إيمان, سلمى, مروى, روميضاء, نادية, حفيظة, سوسو,

ماريا, مريم) نحبكم في الله ربي يحفظكم ويخليكم ليا إن شاء الله

إلى توأم روحي (عبير العياضي) وبنات خالاتي وخوالي وعماتي رعاكم الله

وأخيرا تعجز كلماتي على التعبير والكتابة إلى من وقف إلى جانبي وكان سندي

وقوتي Baya (ب-لحسن) جمعنا الله في الخير إن شاء الله

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة بسكرة دون استثناء

محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	الشكر و العرفان
	الإهداء
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
4	صياغة الإشكالية وتحديد المشكلة
5	فرضيات الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	تحديد المفاهيم و المصطلحات
6	الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: اللعب و الألعاب الشبه رياضية
11	تمهيد
	المبحث الأول: اللعب
12	1. تعريف اللعب
12	2. فوائد اللعب
13	3. أنواع اللعب
13	3. 1. الألعاب التمهيديّة
13	3. 2. اللعب العفوي
13	3. 3. الألعاب الصغيرة
14	3. 4. ألعاب الفرق

14	3. 5. اللعب العلاجي
15	3. 6. اللعب التربوي
15	4. مراحل اللعب
15	4. 1. اللعب الوظيفي
15	4. 2. اللعب الرمزي
15	4. 3. اللعب وفقا للقواعد
15	4. 4. اللعب البنائي
16	5. أهمية اللعب
17	6. إستراتيجية اللعب
17	7. وظائف اللعب
17	8. نظريات اللعب
18	8. 1. نظرية الطاقة الزائدة
18	8. 2. نظرية الترويج
18	8. 3. نظرية الميراث
18	8. 4. نظرية الغريزة
18	8. 5. نظرية الاتصال الاجتماعي
18	8. 6. نظرية التعبير الذاتي
	المبحث الثاني: الألعاب الشبه رياضية
19	1. تعريف الألعاب الشبه رياضية
19	2. خصائص الألعاب الشبه رياضية
20	3. أغراض الألعاب الشبه رياضية
20	3. 1. التشويق
20	3. 2. المرح والبهجة

20	3.3. اللياقة الحركية
20	3.4. التفاعل الاجتماعي
20	3.5. التدرج التعليمي
20	3.6. التكيف مع التسهيلات المتاحة
20	4. أهداف الألعاب الشبه رياضية
20	4.1. المرحلة التحضيرية
21	4.2. المرحلة الرئيسية
21	4.3. المرحلة النهائية
21	5. تصنيف الألعاب الشبه رياضية
21	5.1. ألعاب جد نشطة
21	5.2. ألعاب نشطة
21	5.3. ألعاب ذات شدة ضعيفة
22	5.4. ألعاب ترويجية تثقيفية
22	6. تقسيم الألعاب الشبه رياضية
22	7. مبادئ استخدام الألعاب الشبه رياضية
23	8. أهميتها التربوية
23	9. ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
	خلاصة
	الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية والمراهقة
26	تمهيد
	المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية
27	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية
27	2. تعريف التربية البدنية والرياضية

28	3. أهداف التربية البدنية و الرياضية
29	4. أهمية التربية البدنية والرياضية
	المبحث الثاني: المراهقة
30	1. مفهوم المراهقة
30	2. تعريف المراهقة
31	3. مراحل المراهقة
31	3. 1. المراهقة المبكرة
32	3. 2. المراهقة الوسطى
32	3. 3. المراهقة المتأخرة
32	4. خصائص المرحلة العمرية (18.15) المراهقة الوسطى
37	5. المراهقة وممارسة التربية البدنية والرياضية
38	6. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
38	7. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقة
39	8. مشكلات المراهقة
40	9. نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
	خلاصة
	الفصل الثالث: التعلم والتعلم الحركي
43	تمهيد
	المبحث الأول: التعلم
44	1. تعريف التعلم
45	2. نظريات التعلم
45	2. 1. نظرية الارتباط الشرطي
46	2. 2. نظرية المحاولة والخطأ

47	2.3. نظرية التعلم بالاستبصار
	المبحث الثاني: التعلم الحركي
47	1. تعريف التعلم الحركي
47	2. خصائص التعلم الحركي
48	2. 1. الاتصال الإدراكي الحركي
48	2. 2. تسلسل الاستجابة
48	2. 3. تنظيم الاستجابات
48	2. 4. التغذية الراجعة
49	3. مراحل التعلم الحركي
49	3. 1. مرحلة التوافق الخام
50	3. 2. مرحلة التوافق الجيد للحركة
50	3. 3. مرحلة التوافق الالي
	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة
54	تمهيد
55	1. الدراسة الاستطلاعية
55	2. منهجية البحث
55	3. أداة البحث
55	4. عينة البحث
55	5. متغيرات البحث
56	5. 1. المتغير المستقل
56	5. 2. المتغير التابع

56	6. الأسس العلمية للدراسة
56	6. 1. مجال الثبات
56	6. 2. معامل الصدق
56	6. 3. طريقة الاختبارات
57	7. المعالجة الإحصائية
57	7. 1. المتوسط الحسابي
58	7. 2. الانحراف المعياري
58	7. 3. الاختبار. ت
	الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج
61	1. عرض النتائج
65	2. تحليل ومناقشة النتائج
	خلاصة
	خاتمة البحث
	الاقتراحات والتوصيات
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
57	الجدول أ العينة الشاهدة	01
57	الجدول ب العينة التجريبية	02
61	الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة	03
61	الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة	04
62	الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	05
62	الفروق في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية	06
63	الفروق بين السنة الأولى ثانوي والسنة الثانية ثانوي	07
63	الفروق بين السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة ثانوي	08
64	الفروق بين السنة الأولى ثانوي والسنة الثالثة ثانوي	09
64	الفروق في الاختبار القبلي بين الذكور والإناث	10
65	الفروق في الاختبار البعدي بين الذكور والإناث	11

شهدت البحوث في العلوم الإنسانية والاجتماعية تطورا كبيرا وبخاصة في النصف الثاني من القرن العشرين، نتيجة التكامل العلمي واستفادة العلوم بعضها من البعض ولم تكن علوم التربية الرياضية والبدنية معزل عن هذا التطور، فبالإضافة إلى جوانب الفائدة الجسمانية في ممارسة الرياضة على مستوى الفرد، تدخل التربية كنشاط مجتمعي يزي العلاقات الاجتماعية ويوفر هامشا مهما للتواصل والعمل النافع، ويمنح حركية أكبر للمجتمع.

ويختلف العلماء والمختصون في كون التربية البدنية أصبحت عاملا مهما في تحصيل الاستقرار النفسي والتربوي للفرد، لأنها توفر التوازن الصحي والنفسي والعلائقي له، كما توفر له الظروف الداخلية والخارجية الملائمة لتحصيل الغايات والأهداف، التي تجعل منه عنصرا فعالا وإيجابيا في المجتمع.

ومن اجل تحصيل هذه الغاية توجب تسطير برنامج علمي ثري، متعدد التمارين البدنية الألعاب الرياضية التي تستهدف الصفات البدنية والنهوض بالتصرفات الجسمانية والمهارات الحركية التي توفر للفرد إمكانيات أكبر في الحركة خصوصا تلك التي تعبر عن الحالة الصحية والنفسية له.

ويندرج بحثنا المرسوم بدور الألعاب الشبه رياضية في التعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في هذا السياق لان التوجيه الحركي المدروس من خلال الألعاب الشبه رياضية يوفر جانب المنهج في الحركات البدنية إلى من شأنه تحقيق الغايات المرجوة من برنامج التربية البدنية والرياضية بأهم الطرق، لان الجانب المنهجي في الحركة إذا كان مضبوطا وهدف محدد يصبح أهم من الحركة ذاتها إذا افتقدت التوجيه السليم.

وقد ركزنا على فترة المراهقة في العينات المدروسة نظريا وتطبيقيا، لان هذه المرحلة تتميز بتحولات وتطورات سريعة ومهمة على صعيد النفسي والجسمي.

كما سنحاول من خلال هذه الدراسة تتبع جوانب التعلم الحركي، والتأكيد على إظهاره كغاية فعالة تهدف إليها الألعاب الشبه الرياضية خصوصا في جانب تعليم المهارات الحركية الصحيحة.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي لأنه اقرب المناهج العلمية إلى موضوع الدراسة, خصوصا في جانب التعامل مع العينات التجريبية, تحليل النتائج المحصل عليها واستخلاص التوجيهات اللازمة على ضوء التجارب المنجزة.

وقد قسم البحث إلى باين احدهما نظري والأخر تطبيقي, إضافة إلى فصل تمهيدي أولي.

وأملنا أن يكون هذا البحث إسهاما علميا ولو بسيطا, في إطار تحسين الجوانب العلمية النظرية والتطبيقية في التربية البدنية والرياضية, خصوصا للذين يتوجهون إلى تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في الأطوار الدراسية الأولى.

الجانب التمهيدي الأطار العام لدراسة

1- صياغة الإشكالية وتحديد المشكلة:

شهد عصرنا الحالي تطورا كبيرا في مجال التربية البدنية والرياضية, حيث ذهب المهتمون إلى دراسة الرياضة وتحليلها, واستخلاص قواعد ونظرات ووضع مناهج تعمل على تحسين الممارسة بإتباع المنهج العلمي والتفاعل مع بقية العلوم [علم النفس, علم الحركة, علم الاجتماع...] التي تساعد على إيجاد الطرق السليمة والهادفة إلى تكوين الفرد نفسيا وبدنيا واجتماعيا...

وبالنظر إلى أشكال وسبل التعليم في مجال التربية البدنية والرياضية خاصة بالنسبة للطفل والمراهق, نجد اللعب بشتى أنواعه يحتل موقعا هاما وحساسا لما له من تأثير على حياة الطفل والمراهق, هذا الأخير الذي نجده دائما متعطشا للعب ويميل بغريزته نحوه, حيث يجد فيه وسيلة للتفريغ والتعبير عن الذات.

ويبرز ببحثنا هذا الألعاب شبه رياضية كطريقة تربية حديثة تعمل على تلبية رغبة المراهق والمتمثلة في اللعب وأثرها على التعلم الحركي الذي نعتبره نتيجة إيجابية يجب بلوغها في مجال التعليم بالنسبة للتربية البدنية والرياضية.

وخصص هذا البحث لدراسة مرحلة معينة من مراحل المراهق التي هي مرحلة الطور الثانوي وهي مرحلة حساسة في حياة المراهق, وعلى هذا الأساس فإنه من واجب المربي أن يأخذ بعين الاعتبار مكانه وأهمية اللعب عند المراهق بالاعتماد على طريقة الألعاب الشبه رياضية التي تعتبر وسيلة فعالة في التعلم الحركي, حيث تعمل على تنمية التلاميذ من الناحية البدنية والحركية والتقنية والتكتيكية... الخ, خلال اللعب وذلك باستخدام المهارات الحركية شبه الرياضية إلى الربط بين العمل الجماعي والفردى بغرض بلوغ أهداف مسطرة.

من خلال هذا الطرح فإن التساؤل الواضح والرئيسي الذي يطرح نفسه في هذه الدراسة هو:

ما مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وبالنظر إلى هذا التساؤل يمكن استخلاص تساؤلات فرعية تتمثل في :

- هل يختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب السن؟
- هل يختلف تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب الجنس؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة : للألعاب شبه رياضية تأثير ايجابي على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضية الجزئية الأولى : يختلف تأثير الألعاب شبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب السن.

الفرضية الجزئية الثانية : يختلف تأثير الألعاب شبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي حسب الجنس.

3- أهداف البحث:

- إبراز مدى تأثير الألعاب شبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة الاختلاف في تأثير الألعاب شبه رياضية على التعلم الحركي حسب السن والجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

4-1 الألعاب الشبه رياضية:

عرفها عدنان¹ درويش جلول: "هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو يدويا.¹

¹ عدنان درويش جلول: التربية البدنية والرياضية الارسة: دار الفكر العربي , ط3, 1954, ص171.

4-2 التعلم الحركي:

أ- المفهوم التربوي: تتباين مفاهيم التعلم الحركي لدى العلماء مما أدى إلى إثراء وتنوع المعنى الحقيقي له. حيث نذكر من المفاهيم:

اوزوبل (الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم أن يكشف المكون الأساسي لموضوع التعلم قبل أن يستوعب في نيته المعرفية).²

■ ويعرف أيضا (عملية نفسية في السلوك الحركي للفرد وتنتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على السلوك الحركي).³

ب- المفهوم الإجرائي: من خلال الاطلاع على أقوال العلماء والباحثين حول تعريف ومفهوم التعلم الحركي تنمية وتعديل الممارسات الحركية تحت تأثير عوامل داخلية وخارجية "بيولوجية، ميكانيكية أو بصيغة أخرى هو التحكم الجيد في حركة الجسم وتنميتها عن طريق التمرين والخبرة.

4-3 المراهقة:

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، أي فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين.

5- الدراسات السابقة:

في إطار حدود البحث وإمكانيات الباحث لم نوفق في الحصول على دراسات سابقة تعالج الموضوع بنفس المتغيرات، ولكن تمكنا من بعض الدراسات المتشابهة التي تدرس الموضوع من إحدى متغيراته مثل:

أمين أنور الخولي، د. محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية للبنين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1994، ص39.
³مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للبنين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر الرياضي، ط31، 1996، ص130.

1مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية للطلبة: بلميلي هشام, بن خليفة ناصر, فنور عمار بعنوان: اثر الألعاب شبه الرياضية على التعلم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. والتي نوقشت عام 2002-2003 حيث تطرق الطلبة إلى ما يلي:

- إبراز اثر الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توضيح درجة الاختلاف بين المستويات التعليمية من حيث الألعاب شبه الرياضية على التعلم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توضيح درجة الاختلاف بين الجنسين من حيث اثر الألعاب شبه الرياضية على التعلم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية للطلبة: بن عبد الله عبد السلام, شياحي خالد بعنوان: دور الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات الحركية في كرة السلة (استقبال, تنطيط) لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية من المرحلة المتوسطة. والتي نوقشت عام 2010-2011 حيث تطرق الطلبة إلى ما يلي:

- للألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات الحركية في كرة السلة (استقبال, تنطيط) لدى تلاميذ السنة الأولى والثانية من المرحلة المتوسطة.
- الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية مهارة الاستقبال في كرة السلة.
- الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية مهارة التنطيط في كرة السلة.

3- وكذلك الدراسة التي قام بها كل من الطلبة "العابدي محمد", "زرقي علي", "التلي علي" بعنوان: "فاعلية استخدام الوسائل البيداغوجية المختلفة في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية " خلال الموسم الجامعي 2009-2010 قسم التربية البدنية والرياضية , بسكرة. وكانت من أهم نتائجها إن الوسائل البيداغوجية تلعب دورا كبيرا في حصة التربية البدنية والرياضية , وكذلك أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يهتم بتوظيفها على أحسن حال.

4- مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس نظام قديم في التربية البدنية والرياضية للطلبة: مخطار الصديق عبد الحق, عبد الله رمضان بعنوان: اثر البرنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة,رشاقة,مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية بحث تجريبي اجري على تلاميذ (09-12 سنة)ذكور في مدرستي عدل1 وعدل2 بمدينة وهران, خلال الموسم الجامعي 2006-2007 وكانت مناهم نتائجها أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة, وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

ويبقى هدفنا دائما هو محاولة التوسع في مجال البحث الخاص بالتربية البدنية والرياضية وكذا النهوض بالنشاط الرياضي في مجال التعليم لا سيما إبراز أهمية الألعاب الموجهة في هذا المجال.

الجانب النظري

الفصل الأول

اللعب والألعاب التشبيه رياضية

تمهيد:

عرف الإنسان اللعب منذ العصور الأولى , وكان وسيلة مميزة للترفيه عن النفس وسد الفراغ بشكل عام, ومع مرور الزمن والتطور الحاصل في البحث الخاص بالتربية البدنية والرياضية وصل المهتمون إلى توسيع مجال اللعب ومفهومه ومدى ارتباطه بحياة الفرد, وما يمكن أن يقدمه من خدمة في التربية البدنية والرياضية للإنسان بصفة خاصة وجعلوا له مناهج وطرق تلي رغبة الطفل من جهة وتخدم جانبه الصحي والتربوي من جهة أخرى وتمكنه معرفة الكثير عن المحيط المادي والمعنوي الذي يعيش فيه.

المبحث الأول: اللعب

1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها".⁴

حسب علاوة فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي, والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو".⁵

2- فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل.
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية, إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم, فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.

⁴ عماد الدين إسماعيل, الأطفال ميراث المجتمع, سلسلة ثقافية دار العلم الكويت, 1986, ص09.

⁵ محمد حسن علاوة, علم النفس الرياضي, ط5, دار المعارف القاهرة مصر, 1983, ص11.

- اللعب الجماعي تقويم للخلق, إذ لا تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير, وهي حاجة أساسية عند الإنسان فلا بد في الحياة من العبير لكي لا تصبح الحياة مملة.⁶

3- أنواع اللعب:

3-1- الألعاب التمهيديّة:

يعرفها بلاك, غولب Blak and volp بأنها: ألعاب الفرق معدلة تتضمن إحدى المهارات الأساسية أو أكثر, كما تتضمن بعض القواعد والإجراءات المستخدمة في الألعاب الكبيرة للفرق وهذه الألعاب المعدلة تبدأ بأنشطة مبسطة تشمل بعض المهارات التي تزيد من الأنشطة المعقدة. تسمح هذه الألعاب بإتاحة الفرصة لبعض التلاميذ لزيادة مستواهم المهاري أو العمري أو العقلي كما نجدها تناسب المدارس ذات الإمكانيات المتواضعة.

3-2- اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي الحركي للطفل, وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق انتشار لحركات تظهر مجانية, والأطفال يتوجهون إلى عمل جدهم في تعلم التحكم في الحقائق وبعد ذلك يتوجه اللعب نحو التعلم الحياة الاجتماعية ويصور ما يصوره الكبار.

3-3- الألعاب الصغيرة:

ويقصد بها الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد يتنافسون وفق قواعد ميسرة, ولا تقتصر على صنف أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية, وقد تستخدم

⁶ عدنان عرفان مصلح, التربية في رياض الطفل, دار الفكر للنشر والتوزيع, 1995, ص4.

أدوات أو أجهزة أو لا تستخدم ,وغرضها على العموم هو التشويق والمرح والبهجة, اللياقة الحركية ,التفاعل الاجتماعي, التدرج التعليمي, التكيف مع التسهيلات المتاحة, تنمية المعاقين.⁷

3-4-العاب الفرق:

- هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا, وتحتاج هذه الألعاب إلى قاعات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة, وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة, وتنظم بها دورات رياضية على المستويين الدولي والعالمي, وتتميز كل لعبة بمراجع علمية خاصة, تساعد هذه الألعاب على تحسين المهارات الحركية للفرد وتنمية روح المنافسة السليمة.

تنقسم العاب الفرق إلى:

- الألعاب التي يسمح لها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم, كرة اليد...
- الألعاب التي لا يسمح فيها الاحتكاك الجسمي مثل كرة السلة, كرة الشبكة...
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل كرة الطائرة, كرة القبضة...
- الألعاب الفردية والزوجة لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس, تنس الطاولة...
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل الكرة القاعدة(البيسبول).
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصا خاصة مثل الجولف والبيلياردو.

3-5-اللعب العلاجي:

يساهم اللعب في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص حيث انه لا يمكن تحديد المشاكل التي تحيط بالطفل في بعض الأوقات والظروف معرفة ما يختلج في صدره إلا عن طريق اللعب والذي يمكن في نشاط الطفل (رسم, لعب, الدمى الخشبية).

⁷ أمين أنور الخولي, د.محمود عبد الفتاح عنان, د.عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية للبنين من الطفولة إلى المراهقة, دار الفكر العربي, ط4, القاهرة 1994, ص165.

3-6- اللعب التربوي:

فهمت المدرسة الفعالة النشطة بأنه يمكن أن يقوم اللعب بالدور التربوي خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون ويمكن اللعب التربوي أن ينظم إمكانيات المراهق ويهيئه لحياة اجتماعية.⁸

4-4- مراحل اللعب:

قسم بياجيه اللعب إلى المراحل التالية:

4-1- اللعب الوظيفي: هو النوع الوحيد الذي يمارسه الطفل في المرحلة الحس الحركية, وكون عادة استجابة للأنشطة العضلية الحركية.

فالطفل يقبض على الأشياء ويداعبها بيديه وحتى بفمه لغرض المتعة لا لغرض التعلم أو الاكتشاف, حيث أن عمله هذا يعطيه الإحساس بأنه سيطر عليها ويخضعها لقواه.

4-2- اللعب الرمزي: ويطلق عليه بياجيه أيضا: (دعنا نقومهم و اللعب الإيهامي)

يظهر الأطفال قدراتهم الإبداعية والحسية ووعيهم الاجتماعي بعدة طرق, فالطفل يتوهم ويتخيل نفسه شخصية واخرة (الأم, الأب), يتعامل مع العصا أنها حصان, ويتحدث مع الجماد وكأنه روح.

والحياة بهذه الطريقة من خلالها يكتشف البيئة من حوله ويتدرب على كيفية التعامل معها, وتوازي هذه المرحلة من اللعب مرحلة التفكير ما قبل العمليات.

4-3- اللعب وفقا للقواعد: ويمثل المرحلة الثالثة في اللعب للأطفال التي تبدأ في حوالي السابعة أو الثامنة من العمر, حيث يمكن الطفل أن يمارس العاب بها قواعد وحدود ويكيف سلوكه وفقا لذلك.

4-4- اللعب البنائي: ويتطور هذا النوع من اللعب الرمزي ويمثل قدرة الطفل المتنامية للتعامل مع المشكلات وفهم حقيقة الحياة والعالم من حوله, كما يتميز اللعب في هذه المرحلة بنمو الابتكار والقدرة على الممارسة العاب تؤدي إلى نمو المعرفة عن طبيعة الأشياء في الحياة, فمن خصائص اللعب البنائي انه

⁸ الين وديع فرح: خبرات في الألعاب للصغار والكبار, منشأة المعارف بالأسكندرية 1996, ص 29-30.

ينمي المهارة والأخيرة شرط لنمو الابتكار , فكلما مارس الطفل هذا النوع من اللعب الذي يخترع فيه الأشياء والطريقة التي يلعب بها أدى ذلك إلى نمو قدراته الفكرية والابتكار.

5- أهمية اللعب:

يوجد الكثير من الأشخاص الذين لهم دراية كبيرة في ميدان تعلم الألعاب بحيث يرون فعاليتها كبيرة, وهناك اتفاق بين الأطباء والأساتذة أن للعب تأثير تربوي وبدني وعقلي واجتماعي.

- من الناحية الفيزيولوجية لا احد يعارض على فعالية اللعب وحدوده الطبيعية التي هي قادرة على تطوير الطفل والمرافق أحسن من التمارين البدنية المصطنعة.
- الحواس تكون حادة والطفل يصل إلى رؤية كل ما يجري حوله بسرعة والخطر الذي يحيط به.
- دوره هو الاستماع إلى كل الأصوات والتنصت حين مناداته الحساس بأدنى ملامسة, فهو مؤهل للذهاب بأقصى سرعة ليرى بدقة ويلاحظ ما يحيط به, فهو يجري بخفة, غير مستقيم يلعب باستقامة ليبرهن انه اكتسب تطور عضلي شديد وكل هذا يأتي عن طريق اللعب.⁹
- الصواب والخطأ والحق والواجب وتدعيم هذا يتم عن طريق اللعب نفسه لأن عن طريقه يتعود الطفل والمراهق على أنماط السلوك المرغوب فيه, والنظام وكذلك تؤهل الطفل إلى التعاون مع زملائه.
- الجانب الاجتماعي للألعاب هو الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي, فمن خلاله يتمكن الطفل المراهق من كافية استخدام جسمه بأجزائه المتشابكة, وكيف يمكنه التفوق على زملائه, أي خلق روح المنافسة.
- أيضا يساعد اللعب الاعتماد على النفس وحسن استغلال القدرات الحركية والتمييز الحسي, كما يشجع على قوة التركيز والابتكار.
- من خلال اللعب الجماعي تتحن شخصية الطفل والمراهق, فالطفل الأناني يستفيد من اللعب الجماعي, كما أن المراهق الخجول تنمو لديه الشعور بالثقة.¹⁰

⁹ عمر محمد التومي الشباني: تطوير النظريات والأفكار التربوية, 1981, ص274.
¹⁰ الين وديع فرح: خبرات في الألعاب للصغار والكبار, منشأة المعارف بالسكندرية, 1996, ص25.

6- إستراتيجية اللعب:

إن فكرة التعلم عن طريق اللعب وجدت تأييد واهتمام بالغ من طرف التربويين خاصة بالنسبة للأطفال والمراهقين, حيث جزموا إن منهجية اللعب والتسلية تؤدي إلى التعلم السليم, وهذا راجع لكون الطريقة تعتمد أساسا على إتاحة الفرصة لهؤلاء كي يتعلموا بواسطة الألعاب التي هي في الأصل محببة لديهم, فكل طفل أو مراهق نجد ميوله للعب فطري, ويعتبر بمثابة عمل موجه لاكتشاف البيئة والمحيط.

وأهمية استراتيجيات اللعب في التعلم هم أن التعلم الحادث للتلميذ بواسطة هذه لاستراتيجيات يتميز بالمشاركة الايجابية الفعالة المتعلمين بعضهم ببعض لتحقيق الأهداف المسطرة.

7- وظائف اللعب:

تتمثل وظائف اللعب في النقاط التالية:

- الإحساس بالسعادة الغامرة عند اللعب.
- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي.
- اكتساب التلاميذ الإحساس بالتذوق والجمال والتعبير الحركي.
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدامها.
- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية الأساسية.
- تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي.
- تنمية القيم الخلقية الاجتماعية(التعاون, الانتماء, الولاء).

8- نظريات اللعب:

رغبة في معرفة سبب ميول الفرد للعب ومعرفة نشأته وأنواع هو العلاقة القوية التي تربطه بحياة الإنسان, وضع علماء الاجتماع والفلاسفة نظريات ترمي إلى هذه الغاية ومن أبرزها:

8-1- نظرية الطاقة الزائدة: تشير هذه النظرية إلى إن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة, ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد, كنتيجة لذلك وجد لدى الإنسان قوى معطلة وفي هذه الحالة تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ, فاللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة.

8-2- نظرية الترويح: يوضح جوتس موتس القيمة الترويحية للعب, حيث إن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المرهقة على إزالة التوتر العصبي والاجتهاد العقلي والقلق النفسي.

8-3- نظرية الميراث: يؤكد سطلاني هول أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من الميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

8-4- نظرية الغريزة: يفيد جرو سان لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته, واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين, ويعتبر جزء من التكوين العام للإنسان.

8-5- نظرة الاتصال الاجتماعي: تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته, ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة المشتهرة بها.

8-6- نظرة التعبير الذاتي: يؤكد ماسون أن الإنسان مخلوق نشط إلا أن تكوينه الفيزيولوجي التشريحي يقيد من نشاطاته كما لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها, وتدفعه ميولاته النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفيزيولوجية واتجاهاته وعاداته إلى أنماط معينة من اللعب.¹¹

¹¹ مصطفى السايح محمد, اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية, ص119.

المبحث الثاني: الألعاب الشبه رياضية

إن مصطلح كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف والمراجع العلمية حيث تستعمل مصطلحات "الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة" كمفردات لها

1- تعريف الألعاب الشبه رياضية:

عرفها "عدنان درويش جلول": هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويلعب عليها طابع الترويح والتسلية قد تستخدم أدوات أو أجهزة أو يدويا. (عدنان درويش جلول وآخرون, 1954, ص 117).

كما عرفها "الين وديع فرح": هي العاب منظمة بسيطة سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لا قوانين ثابتة ولكن يمكن للمعلم وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين و استعدادهم. (الين وديع فرح, 1996, ص 26).

وحسب مناهج التعليم الأساسي: "هي نشاطات حركية تجعل اللاعبين متنافسين حسب قواعد محددة ويستعملون حركات معينة. (مناهج ومواقف السنة السادسة, 1986, ص 116).

2- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تميز الألعاب الشبه رياضية بعدت خصائص وهي :

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانات متعددة أو معقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- تحتوي على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من اللاعبين أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة للاعب.

▪ يجب أن تسمح بمجهود بدني تنوع لكامل الجسم, وكذلك توزيع متوازي الجهد البدني وكذا وقت للراحة وأيضاً المتطلبات التنسيقية والمعرفية (Aoudia .Rachid,1985,p5).

3- أغراض الألعاب الشبه رياضية:

تختلف الألعاب الشبه رياضية فيما بينها وتتباين في ضوء المتغيرات والعوامل كالسن والجنس و المرحلة التعليمية والإمكانيات والهدف , كما أن اللعبة الواحدة يمكن أن يتغير هدفها من خلال تغير حمل الأداء, وبشكل عام هناك بعض الأغراض الهامة تحققها الألعاب شبه الرياضية منها:

3-1 التشويق: حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفاعلية في النشاط الحركي.

3-2 المرح والبهجة: تتيح الألعاب شبه الرياضية وسط ومرح من خلال ظروف اللعبة.

3-3 اللياقة الحركية: حيث إن الألعاب الشبه رياضية تعتمد على الصفات البدنية والحركية الأصلية وبذلك تتيح ممارستها للمشاركين اكتساب مهارات وقدرات حركية.

3-4 التفاعل الاجتماعي: يكتسب الأفراد المشتركون في الألعاب شبه رياضية مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية.

3-5 التدرج التعليمي: تساعد هذه الألعاب على تدرج تعليمي للواجبات المتعلمة حيث يتقبل اللعب تدريجياً من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد.

3-6 التكيف مع التسهيلات المتاحة: تعاني اغلب الأندية من نقص الوسائل حيث تتناسب معطيات الألعاب الشبه رياضية وما تتميز به من قدر كبير من المرونة مع الظروف.(عدنان درويش جلول,1954,ص171-172).

4- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصّة لديها أهداف تتجلى فيما يلي:

4-1 المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لهدفين:

القيام بعملية الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة قصد تحفيز اللاعبين على القيام بجهود بدني وعقلي دائما في ضياع عملية الترفيه.

2-4 المرحلة الرئيسية:

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم التعلم وذلك باقتراح العاب تخدم الحصة, بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

3-4 المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد في مرتفع, أما الهدف الثاني فيهدف ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير, أو إذا كان البرنامج يسمح بذلك أي عدم وود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية. chachaou brahim . Meseausi. Brahim. Ben . (1991-1992) :p38-taha sid-

5- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى "أندري دميبر" حيث صنفها إلى أربع مجموعات:

5-1 العاب جد نشطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

5-2 العاب نشيطة:

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

5-3 العاب ذات شدة ضعيفة:

وتصنف هنا كل الألعاب أن يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى الملاحظة انه في حالة ما إذا استعملت العاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين.

4-5 العاب ترويحية تثقيفية:

تميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.(بوغدة نوارى واخرون, ص22).

6- تقسيم اللعاب الشبه رياضية:

حسب الين وديع فرح في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار إن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة مجموعات اللعب في ما يلي:(الين وديع فرح, 1996, ص26).

- العاب الكرة.
- العاب المسافة.
- العاب الفصل.
- العاب التتابع.
- العاب اختيار الذات.
- العاب مائة.

7- مبادئ استخدام الألعاب الشبه رياضية:

- ينبغي أن تقدم الألعاب أخذًا بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة.
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن يتيح الألعاب فرص الحاجة للمنافسة.
- ملائمة الأجهزة والأدوات مع القدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التدريبية.
- ينبغي أن يخطط استخدام الألعاب كي تسهم بفاعلية في نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.(عدنان درويش واخرون , 1954, ص173-174).

8- أهميتها التربوية:

تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في الحصة التربوية فهي تساهم في:

- إثارة الرغبة في الحل .
- وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيقه أهداف الحصة.
- تع مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات واثبات الوجود وسط الجماعة.
- تشبع الحاجات حتى تمكن الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.
- تقود إلى الفهم والمعرفة وحب الإصلاح.
- وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات والألعاب المختلفة.(مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي ديوان المطبوعات المدرسية, جوان, 1996).

9- ملاحظات خاصة بالألعاب شبه رياضية:

تساعد الألعاب شبه الرياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضيات ومن جهة

اخرى تسمح:

- بإشراك عدد من الأفراد في حالة نقص الوسائل.
- استغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.
- تقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المرابي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

* القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

* تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التكلم والميل إلى التنشيط (الين وديع فرح, 1996,

ص294).

الخلاصة :

إن العلاقة بين الألعاب الشبه رياضية واللعب بصفة عامة هي علاقة جزء من الكل حيث نجد اللعب هو نشاط بدني عام والألعاب الشبه رياضية هي تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة ولا تقتصر على السن أو الجنس وله اثر ايجابي على في شخصيته وبدنه ومن ثمة لا يمكن إهمال الألعاب الشبه رياضية التي هي الأساس طريقة ناجحة لمعالجة مشاكل المراهق والنهوض بيه.

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية والمراهقة

تمهيد

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في حياة الفرد والمجتمع, حيث تعمل على ثقافة الأجيال وتزويد المرء بالمهارات والعادات التي تتكون في المراحل المبكرة من عمره, والعناية بالصحة الجيدة والتي تضمن الحالة النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية عن طريق اللعب الرياضي الذي يعتبر من أهم متطلبات الإنسان خاصة في مرحلة النمو المراهقة.

أي أن هناك علاقة جد حساسة بين التربية البدنية والرياضية والمراهقة, هذا ما وجب على المهتمين بالبحث لتوضيح هذه العلاقة.

المبحث الأول: التربية البدنية والرياضية

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-1 المفهوم التربوي:

يرى المفكر التربوي Dewey أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد إعداد للحياة, هي الحياة نفسها ومعاشتها , وفي هذا السياق ينظر إليه على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة,

كما يرى مفكر التربية Morgan أن تعبير التربية البدنية والرياضية يتضمن الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر بيه والذي يتمثل في منظمة من النشاط البدني.¹²

2-1 المفهوم الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية هي مجموعة من المناهج التي تعمل على اكتساب القدرات البدنية والمعرفة الشاملة لحركة الجسم بطريقة منتظمة وفعالة.

أو بصيغة أخرى هي الطريقة الصحيحة التي يسير بها العقل حركية الجسم.

2- تعريف التربية البدنية والرياضية:

إن تعبير التربية والرياضية واسع ومعقد بشكل واضح في حياة الإنسان مما أدى إلى طرح التعاريف الخاصة بهام نظرف المهتمين والعلماء في هذا المجال والتي نذكر بينها:

- تعريف روبرت بوبان Robert Bobin:

((هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والفيزيوحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد)).

¹² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية , ط3, دار الفكر العربي , القاهرة, 2001, ص30.

- تعريف كوزيلك:

((التربية البدنية جزء من التربية العامة, هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليًا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف)).¹³

- نستخلص من هذه التعاريف أن التربية البدنية والرياضية تسعى إلى تحقيق عدة جوانب, الجانب البدني والجانب الاجتماعي والمعرفي.... والترفيه. وهذا كله للوصول وتكوين فرد صالح في المجتمع

...

3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية أهداف تربوية تعمل على الوصول إليها عن طريق ممارسة الفرد للنشاط الرياضي بطريقة صحصحة وموجهة نحو بناء جيل للجسم وراء من الجانب البدني أو العقلي, والتي يمكن حصرها في النقاط التالية:

- تطوير الاستعدادات النفسية والحركية من خلال التنسيق في الحركة الجسم والموافقة فيما بينها.
- تهذيب السلوك وثراء الإمكانيات العقلية والخلقية.
- العناية بالجانب الصحي.
- العناية بالجانب الإنساني في العلاقات الاجتماعية.
- تحسين الاستعمال القوى المستخدمة في العمل وبالتالي زيادة المردودية في الجانب الاقتصادي.¹⁴

ونظرا للتطور المذهل الذي شهده البحث في المجال التربية والرياضية فقد وصل المهتمون إلى استخلاص هدف التربية البدنية والرياضية خاص بالمرحلة الثانوية وهو:

((تستهدف التربية البدنية والرياضية الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للتلميذ من خلال أنشطة رياضية موجهة تحقق النمو المتكامل المتزن بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا وتطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله واستعداداته وتشجيعه على استمرار ممارسته في الوقت الحر بما يؤهله لقطاع البطولة)).¹⁵

¹³ نفس المرجع, ص35-36.

¹⁴ محمد عرض البسيوني, د فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية , الطبعة الثانية, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر 1992, ص22.

4- أهمية التربية البدنية والرياضية المدرسية:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلاميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة مقدراته الجسمانية الطبيعية.

أما المهارات التي يتم التدريب عليها دون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية , ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ ولذلك زيادة حصص التربية والرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحيحة سليمة للتلميذ لمنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية.

ومن الهام جدا أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلميذ في التربية البدنية والرياضية لتنمية مهاراتهم الشخصية واتجاههم نحو التربية البدنية والرياضية.

من قديم الزمان اهتم الإنسان ببدنه وصحته وقد تعرف على أهمية الأنشطة البدنية التي كانت على أشكال اجتماعية كاللعب والرقص, كما أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة ذات تأثير واسع عليه مثل الجانب البدني والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي كذلك.

¹⁵ مكارم حلمي أبو هرجة, محمد سعد زغلول , مناهج التربية الرياضية, ط الأولى , مركز الكتاب للنشر, القاهرة 1999, ص 121.

المبحث الثاني: المراهقة

المراهقة هي مرحلة من مراحل حياة الإنسان تربط بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب أي هناك اخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الاخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي, ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

وتعتبر مناهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد, ويكتمل فيها النضج البدني والجسمي والعقلي والنفسي.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر, والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة, ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي فترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين, حيث يصفها (عبد الله الجسماني) " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين إن ينشدوا فيه ما يصبون له من وسائل وغايات.¹⁶

2- تعريف المراهقة:

لغة: كلمة مراهق مشتقة من فعل راهق بمعنى أو لحق أي تفيد الدنو والاقتراب من الحلم أي أن المراهق هو الفرد الذي يدنو من النضج واكتمال النضج.¹⁷

كما جاء في لسان العرب لابن منظور, راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق, وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام, والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹⁸

¹⁶ عبد العالي الجسماني, سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحفائنها الأساسية, دار البيضاء, لبنان, 1994, ص195.
¹⁷ فؤاد بهي السيد, الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة, دار الفكر العربي مدينة مصر, 1985, ص257.

اصطلاحاً: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً أو جسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة , إن كلمة المراهقة ADOLESCEN مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجسمي والانفعالي والعقلي, وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة, وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو, وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية, واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة البدء النضج.¹⁹

5- يرى STANLEYALL أن المراهقة هي الفترة من العمر التي تميز التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.²⁰

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة, وبذلك فإن الكثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط, ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق, والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكروم رضا" والذي قسم فيه المراهق إلى ثلاث مراحل:

3-1 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولاخرون يلتمونها, وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه

¹⁸ أبو الفصل جمال الدين ابن منظور, لسان العرب, دار الطباعة والنشر, لبنان, ب ط ج, 1997, ص430.

¹⁹ مصطفى فهمي, سيكولوجية الطفولة والمراهقة, دار المعارف الجديدة, 1986, ص189.

²⁰ علي سعدية, محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة, دار البحوث العلمية, الكويت 1980, ص25.

والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) , فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط بيه ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-3 المراهقة الوسطى (15-18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى مناهم مراحل المراهقة, حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية, بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي, العقلي, الاجتماعي, الانفعالي, الفيزيولوجي, النفسي, لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يغلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم, كما تتميز بسرعة نمو الذكاء, لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي, حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها , وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على السرعة والتحصيل في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.²¹

4- خصائص المراحل العمرية (15-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

1-4 خصائص القدرات الحركية:

²¹ حامد عبد السلام زهران , علم النفس النمو, الطفولة والمراهقة, ب ط, 1982, ص 252-253.

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب , بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية, وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).²²

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى " فنتز 1979" إن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد البنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة, وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" إن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة, فتمتيز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى, حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة وامتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة, وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.²³

4-2 الخصائص المورفولوجية:

من خصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن , وكذلك إزياد الحواس دقتا إرهافا كاللمس والذوق, والسمع, كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

²² بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة, دار الفكر العربي, ط1, 1996, ص182.
²³ حامد عبد السلام زهران, علم نفس النمو, الطفولة والمراهقة, عالم الكتب, ط5, 1999, ص370.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا, كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك , كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز .

3-4 الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة, وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء, هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لان الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها, ولا تأثر في النمو بمراحله المختلفة, هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى, دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي, مع ارتفاع قيل جدا في ضغط الدم, مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.²⁴

4-4 الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته, والعلاقات القائمة بين أهله, ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه,

بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها, وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يجي في إطاره , أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية, وأشد خضوعا لتطورات

²⁴ بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة, دار الفكر العربي, ط1, 1996, ص182-183.

المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات , فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم , ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع, وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج, فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته, ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم, وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين, ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي, ويميل الفرد اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول, ويكملون نواحي القوة والضعف لديه, ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة, ولا يرضي المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5 الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها, ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة, ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط بيه نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة, وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداربه عن فهم طفولته , وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه, وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع وكذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل العالم الكبار , كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى و التواريخ و الوقت يصبح عموما لديه كما يكتسب الفكر الاستقلالي و الابتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" إن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع, التنوع, الغنى في الابتكار, النظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.²⁵

4-6 الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية ومشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الاخر, ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندها يكون مقبولا والتوافق الاجتماعي يهمله كثيرا, ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب, وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي, ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين, وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية, وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة, المدرسة, المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الاخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الاخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية , وهذه الاخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب , اليأس, القنوط, الانطواء , الحزن ,الالام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع, وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصف عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف, وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم, قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.²⁶

²⁵ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي, مناهج التربية البدنية المعاصرة ط1, دار الفكر العربي, 2000, ص220.

²⁶ حامد عبد السلام الزهران, علم نفس النمو, الطفولة والمراهقة, ص383-384.

5- المراهقة وممارسة التربية البدنية والرياضية:

بات من الضروري على المربي مهما كانت طبيعته سواء أستاذ أو مؤسسته أو ولي أمر...إدماج التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق خاصة كونها وسيلة ضرورية وفعالة في البناء السليم لشخصيته وذاته بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر.

ونلتمس التأثير الفعال والايجابي للتربية البدنية والرياضية في حياة المراهق ي النقاط التالية:

6- التعب العضلي الناتج عن الرياضة يؤدي إلى النوم والراحة بدلا من اللجوء إلى تضييع الوقت في الانحراف والخمول والكسل.

7- التربية البدنية والرياضية هي عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين ووسيلة تعبير عن مشاعر وأحاسيس مضطربة وعنيفة عن طريق حركات رياضية متوازنة وممنهجة تخدم الأجهزة الوظيفية والعضوية والتنفسية.

8- يعمل منهج التربية البدنية والرياضية على فسخ المجال للممارسين على تنمية وتطوير الطاقة البدنية والنفسية لهم بجلا من أن تقف عائقا لذلك.

9- تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في تكوين التلاميذ والرفع من مستواهم في المجال الثقافي بفضل النشاطات البدنية والرياضية, حيث تولي اهتماما بالغا بالجسم باعتباره الوسيلة الفعالة التي تتحكم وتسير علاقات الفرد بمحيطه الفيزيائي والإنساني لاسيما الطفل الذي تعطي له الفرصة للتعبير عن ذاته بطريقة مغايرة وخاصة في المدرسة كون التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تستعمل النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلالها:

- تهيئ الفرد لتحسين التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.
- تنمية مجموع الطاقات التي تساعد على تحويل الحركة المعروفة إلى حركية متطورة وبالتالي إثراء عوامل الفعالية والسهولة الحركية والسرعة, التحمل, القوة, التوافق العضلي, المرونة.
- تعلم التلميذ تحصيل المساعي لاختيار واستغلال طاقاته لبناء المهارات الحركية.²⁷

²⁷ بوطيرة نوارى, أثر الوحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث,ص19.

6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة, النادي الرياضي, فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات, ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها, والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية, وترويح لكلا الجنسين , هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا, كما تزوده من المهارات , والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الأحاسيس , والمشاعر المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية, وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية, كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي, وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق , والملل, وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا, وفكريا, فيستسلم حتما للراحة, والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل, الخمول.²⁸

²⁸ بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة, ط1, 1996, ص187-188.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله, ولا النفس, ولا المجتمع, وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية, والنوادي الثقافية, من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية, فإن هذا يتوقف على ما يحس بيه عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية, والعقلية التي يمر بها:

- إعطاء المراهق نوعاً من الحرية, وتحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.
- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات, والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية, والرياضية لتوفير الوسائل, والإمكانيات, والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النضج, والإرشاد والثقة, والتشجيع, فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد, وتوجيه, وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

8- مشكلات المراهقة:

لا شك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية, وأساسية في حياة الفرد, والشباب هي فترة المشكلات والمهوم, والمراهق يحتاج إلى الكثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته, لأن المراهقة حالة نفسية, وجسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ, ويحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط, والمراهقة أيضاً تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.²⁹

ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

- النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).
- الكافية الاجتماعية.
- مشكلة الفراغ.
- القلق والحيرة الخ..

²⁹ عصام نور, سيكولوجية المراهقة, الإسكندرية, 2004, ص26-29.

9- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة, ومراحل النمو فيها, والوحدات التعليمية يجب

أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول ,ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق, وتربي استقلاله, وتكسب ذاته.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية, وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوي العالي.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه, وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء حرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق, وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل , وتجنبه الأزمات النفسية, والاجتماعية والتي قد تعوق هذا النمو.

30

³⁰ بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة, ص186.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة, كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية, كمتنافس للمراهقين.

الفصل الثالث التعلم والتعلم الحركي

تمهيد:

التعلم بصفة عامة هو خاصية بشرية مستمرة طيلة حياة الفرد حيث يأخذ الكائن البشري في التعلم منذ صباه حتى وفاته, فيتعلم الكلام ويتعلم المشي ويتعلم الرياضة ويتعلم الحرفة... والتعلم الحركي بصفة خاصة هو صنف من أصناف التعلم العام , هو هدف من أهداف برنامج التربية البدنية والرياضية, غرضه استمرار التطور الحركي خاصة في المراحل العمرية الأولى لاسيما المراهقة.

المبحث الأول: التعلم

1- تعريف التعلم:

هناك الكثير من التعاريف المقترحة من طرف المهتمين والباحثين في علم النفس وعلم الحركة التي ترمي إلى مفهوم التعلم, ويكون هذا الأخير يشمل مجال واسع وله عدة مقاصد, ارتأينا أن نورد عدة تعاريف محاولة البلوغ إلى أكثر توضيح له.

10- تعريف " فرنسيس عبد النور 1977" ((هو التغيير أو التعديل فيسلوك الكائن الحي يحدث

تحت شروط التكرار الممارسة لإشباع حلة الوتر أو الدفع إليه)).

11- أما "ولكر" فيعرفه ((التغير النسبي المستمر في الأداء والذي يمكن النظر إليه لاعتباره

محصلة للخبرة)).

12- أما "جيتش" فيعرفه ((التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط بتتابع المواقف من جهة

والمجهودات المتكررة لتحقيق الهدف وترضي الدوافع من ناحية اخرى)).³¹

والسلوك عبارة عن ((استجابات مختلفة...)).

13- ويمكن تعريفه كذلك بالنشاط العقلي أو الانفعالي أو الاجتماعي أو البدني للفرد نتيجة

العلاقة بينه وبين المحيط أي البيئة المتعايش بها.

14- ويرى عباس أحمد صالح السامرائي: ((تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران)).³²

15- ويرى كورت مانويل ((أن التعلم مبدأ أساسي في حياة الإنسان وفي تطوير شخصيته

الاجتماعية)).³³

16- أما احمد صالح يرى: ((أن التعلم هو كعملية تكوين فرضي, نفترض وجوده ونستدل

عليه من آثاره ونتائجه في السلوك)).³⁴

³¹ بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة , دار الفكر العربي, ط1, 1996, ص47-48.

³² عباس احمد السامرائي, محاضرات بالمدرسة العليا للأساتذة , التربية البدنية والرياضية, مستغانم, 1995.

³³ كورت هانيل , ترجمة : عبد علي نصيب : التعلم الحركي: ط1, بغداد, 1980, ص135.

³⁴ أحمد زكي صالح العلم أسسه مناهجه ونظرياته, المكتبة المصرية 1998, ص35.

17- إذن التعلم هو التغيير في السلوك عن طريق الخبرة والمران وهذا للتطوير وتحقيق الهدف المرغوب فيه.

2- نظريات التعلم:

أهم نظريات التعلم هي:

- نظرية الارتباط الشرطي.
- نظرية التعلم المحاولة والخطأ.
- نظرية التعلم بالاستبصار.

2-1 نظرية الارتباط الشرطي:

ونفسر هذه النظرية حسب بافلوف تفسير فيزيولوجي على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي (المثير والاستجابة) لكن الارتباط لا يكون بين المثير والاستجابة الطبيعية له وإنما يحدث بين مثير آخر (مثير شرطي) يرتبط بالمثير الأصلي ويرتبط بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة لهذا المثير ويرى "PAVLOVE" أن أهم العوامل التي يجب توفرها كيف يتم هذا النوع من التعلم وهي:

18- ظهور المثير الأصلي "الطبيعي" والمثير الشرطي معا بالتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورهما قصيرة جدا.

19- تكرار الارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدت مرات, وتلعب الفروق الفردية دورا هاما لعدد مرات التكرار.

20- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي.³⁵

أما بالنسبة لتعلم المهارات الرياضية فيضيف كل من "بسطويسي أحمد" و"عباس أحمد صالح" أن هذه النظرية تبين بأن التعلم الحركي يكون نتيجة اقتران المثير الشرطي وليس نتيجة لتكون ممر في الجهاز العصبي للمتعلم, وبذلك فالمتعلم يتصرف بأدائه الحركة بطريقة خاصة بسبب أنماط معينة من المؤثرات, فإذا ما وقع الفرد تحت مؤثر معين, فإن رد فعل الذي ارتبط بهذا المؤثر يكون هو التعرف

³⁵ سعد جلال, محمد العلاوي: علم النفس التربوي الرياضي, دار المعارف, مصر, 1967, ص272.

الذي يقوم به الفرد, وهكذا تتكون ردود أفعال متعددة للمؤثرات والمواقف التي تنشأ عن الخبرة أو عن طريق الاقتتران الشرطي.³⁶

ومن هذا نقول أن تعلم المهارة الحركية يتم بتصرف الفرد بأدائه للحركة بطرق خاصة بسبب أنماط معينة للمؤثرات, أي التعلم بصورة عامة يكون مؤثرات لها علاقة بالمهارة.

2-2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

يرى نورندايك أن التعلم عند الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ حيث يقوم الكائن الحي ببذل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة المتوقعة ومن العوامل الهامة التي تشترط توفرها في هذا النوع من التعلم:

- ضرورة القيام بالنشاط نتيجة حاجة عند هذا المتعلم.
- وجود عقبة في سبيل الوصول إلى الهدف مع ضرورة وجود الإثارة التي تحدثها الاستجابة.

كما يضيف "عبد المنعم سليمان برهم" في نفس سياق هذه النظرية أن: "التعلم يحدث عن طريق المحاولة والخطأ والحاجة تدفع الكائن الحي لتحقيق هدفه, ولتحقيق هذا يمر بمحاولات فاشلة وخاطئة قبل بلوغه الهدف".

أما فيما يخص تعلم المهارات الرياضية عن طريق المحاولة والخطأ: "في مجال التعلم الحركي في الأنشطة الرياضية فإن الفرد يتعلم الكثير من المهارات وبنفس الطريقة, فمحاولات التصويب وتعلم المهارات تتسم في البداية بالكثير من الحركات العشوائية المختلفة التي ترتبط باستجابات خاطئة وحركات زائدة, ولكن بزيادة مدة التعلم والتدريب, غالباً ما تقل هاته الأخطاء ويتحسن مستوى الأداء, ويدل ذلك التعلم ويتم عن طريق المحاولة والخطأ".³⁷

³⁶ بسطويسي أحمد وعباس أحمد صالح, طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية, مطبعة جامعة بغداد, سنة 1984م, ص51.

³⁷ عبد المنعم سليمان برهم, موسوعة الجمناز العصرية, ط1, دار الفكر للنشر والتوزيع, الأردن, سنة 1995, ص414.

3-2 نظرية التعلم بالاستبصار:

وجاء بهذه النظرية كهلر, كوفكا, فرتهيمر, وهذه النظرية تتخلص في ان التعلم والوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة وإدراك المعلومات أو كنتيجة للإدراك الكلي ومميزات التعلم بهذه الطريقة هي أن التعلم يتوقف عن تنظيم المشكلة بحيث أن الفرد يستطيع إدراك العلاقات بين عناصرها وعند وصوله إلى الهدف يمكن تكراره بعد ذلك بسهولة , كما يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرات الفرد العقلية وخبراته السابقة.³⁸

المبحث الثاني: التعلم الحركي

1- تعريف التعلم الحركي:

هو ميدان الدراسة الذي يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد, المهارات الحركية, ودراسة التعلم الحركي كانت منذ زمن بعيد مجالاً للبحث من جانب المهتمين لعملية تنمية المهارات البدنية والمصطلح الحركي يشير إلى عوامل متضمنة بيولوجية وميكانيكية تؤثر على هذه الحركة ويعرف التعلم بأنه تغير ثابت نسبياً في السلوك نتيجة الخبرة والتدريب بتفاعلها مع العمليات السيكلولوجية والتعلم الحركي هو الجانب من التعلم الذي تلعب فيه الحركة دوراً رئيسياً , فهو عملية تكيف الاستجابة الحركية للبيئة وعادة عملية التكيف تتقدم من البسيط إلى المركب ومن العياني إلى المخرد.³⁹

يعتبر التعلم الحركي والذي يعني اكتساب واختزان واسترجاع النماذج الدقيقة لحركات الجسم.⁴⁰

ويعرفه اوزبل بأنه ((الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم أن يكتشف المكون الأساسي لموضوع التعلم من قبل أن يستوعب في بنيته المعرفية)).⁴¹

³⁸ محمد عوض البسيوني, د فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية , ديوان المطبوعات الجامعية, ط2, الجزائر 1992, ص 52.

³⁹ عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية, منشأة المعارف الإسكندرية, 1994, ص 13.

⁴⁰ علي منصف طه: الكرة الطائرة , تاريخ , تعليم , تدريب , تحليل قانون, دار الفكر العربي, مدينة مصر 1999, ص 39.

⁴¹ أمين أنور الخولي: محمود عبد الفتاح عنان, عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسة "دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية" دار الفكر العربي, ط4, مدينة مصر 1994, ص 158.

ويعرف التعلم الحركي بأنه ((مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات ومهارات الأداء)).⁴²

إذن التعلم الحركي هو تعلم واكتساب مهارات حركية من خلال عامل الممارسة والخبرة بحيث يؤدي إلى تغيير نسبي في السلوك الحركي.

2- خصائص التعلم الحركي:

1-2 الاتصال الإدراكي الحركي:

حيث ينظر إلى التعلم الحركي كخطوة نهائية في المهمة الإدراكية الحركية وذلك من خلال التزويد بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة، وقد نسمي هذا الاتصال الإدراكي الحركي.

2-2 تسلسل الاستجابة:

يتكون من أنماط السلوكية من تتابع الحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على استجابات التي تظهر قبل ذلك التي لم تصدر بعد.

3-2 تنظيم الاستجابات :

وتتضمن هذه الخاصية تسلسل الاستجابات التي لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.

4-2 التغذية الراجعة:

وهي توصف " معرفة النتائج " ويستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته يقوم بعمل لتقويم لهذه النتيجة وعمل أي تعديلات مناسبة، أو تغييرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة.⁴³

⁴² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي " بنين من الطفولة إلى المراهقة" دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص130.

⁴³ علي منصف طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل القانون، دار الفكر العربي، مدينة مصر، 1999، ص40.

3- مراحل التعلم الحركي:

عند تعلم مهارة حركية معينة فغنها تمر بمراحل تعلم مختلفة... ذلك ما لا شك فيه, حيث اجمع العلماء على أن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل والمضمون يمر بها التعلم الحركي, وقد اختلف العلماء اختلاف غير جوهري في عدد تلك المراحل من ناحية اخرى.

ويعتبر التقييم الخاص بالعالم ماينل هو التقييم الأساسي لموضوعنا, حيث قسم تلك المراحل إلى ثلاث كما يلي:

3-1 مرحلة التوافق الخام:

تهدف هذه المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الأولي للمهارة والذي يسمى "بالشكل الخام" ويتم الوصول إلى هذه المرحلة عن طريق عرض الحركة.

"المهارة" على المتعلم أولاً لمعرفة الشكل الظاهري لتلك الحركة, حيث يتم استيعابها بصورتها وشكلها الأولي الخام.

ويمكن الوصول إلى مرحلة التوافق الخام عن طريق الاكتساب غير المتعلم والمتمثل في الاستكشاف الشخصي المبني على المحاولة والخطأ, ويساعد في ذلك التقليد, إلى جانب طريقة الاكتساب المتعلم والتي تتم عن طريق المعلم في مجال درس التربية البدنية والرياضية أو خارجه بإتباع طريقة أو أسلوب معين, ومن أهم الخصائص الحركة في المرحلة الأولى ما يلي:

- وجود زوايا حادة في مسار الحركة وظهور الحركات المصاحبة والغريبة في الأداء.
- استجابة وتلبية بطيئة للأداء الحركي وتوقع حركي خاطئ وما يسبب تغير كبير في أداء الحركة.
- عدم انسياب حركي وإيقاع حركي غير موزون.
- التركيز على بعض أجزاء الحركة وعدم تركيب الحركة تركيباً صحيحاً في مجالها الزمني

والديناميكي.⁴⁴

⁴⁴ بسطويسي أحمد, أسس ونظريات الحركة, دار الفكر العربي, ط1, 1996, ص72.

2-3 مرحلة التوافق الجيد للحركة:

تهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة، والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، وحتى تبدو الحركة نظيفة وخالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مجال الحركة وبذلك فإن تلك المرحلة يميزها تحقيق غرض الحركة بأقل أخطاء ممكنة.

ومن أهم خصائص الحركة في هذه المرحلة ما يلي:

- عزل واقتصاد حركي، بحيث تكون الحركة خالية من الحركات المصاحبة والغريبة والشاذة.
- انسياب حركي جيد وتماسك وتوافق جيدين بين أجزاء الحركة (ترابط حركي).
- انفراج في الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس.

3-3 مرحلة التوافق الآلي للحركة:

في هذه المرحلة يشعر التلميذ بالكمال الحركي حيث يصل إلى أعلى درجات الأداء للمهارة الحركية وإمكانية بشكل ألى وتحت ظروف صعبة، فبعد تصور التلميذ للحركة وأحس بها وبعد أن تدرب عليها، وبإستطاعته أداءها وبدون أخطاء، ولذلك وجب إدماج ظروف جديدة للتحسين من استجاباته لهذه الحركة.

ومن أهم خصائص الحركة الآلية للحركة ما يلي:

- ثبات واستقرار حركي مع توافق كبير بين الحركة وتوافق عضلي عصبي متميز.
- الإيقاع والتوقع والانسياب الحركي في أكمل صورة لهم.
- عزل وسيطرة كاملة على الحركة مع إحساس حركي كبير.
- إمكانية الأداء تحت ظروف مضادة خارجية وداخلية وبمستوى متميز.⁴⁵

⁴⁵ بسطويبي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص95.

خلاصة:

يرى الباحث من خلال تطرقه إلى بعض جوانب التعلم الحركي أن هناك علاقة متينة ووثيقة تربطه و الظروف المتعلقة بالفرد نفسه لاسيما الظروف الداخلية كالنضج العقلي والجسدي , والخارجية كالممارسة حيث تؤثر كل منهما على وتيرة التعلم وسيورته.

كما استخلصنا أن للتعلم الحركي عدة طرق تهدف إلى بلوغ الغاية المنشودة وهذا حسب ما يتوفر عليه الفرد من ظروف ووسائل وإمكانيات , وتتم اختيار طريقة الألعاب الشبه رياضية في بحثنا هذا لما بها من توافق مع طبيعة الموضوعات ونوع الفعاليات المتبعة لسبيل ذلك.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهجية البحث

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة, وبتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة, أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا على معالجتها, وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للنحوض في تجربة البحث الرئيسية, وبتالي الوقوف أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

أثناء الدراسة الميدانية التي قمت بها في المؤسسات (ثانوية رشيد رضا العاشوري , ثانوية العربي بن مهيدي) لاحظت أن الجو مناسب لهذه الدراسة ومدى تفهم الإدارة والأساتذة.

2- منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي والذي يعتبر من أهم المناهج العلمية المستعملة في مجال البحث المتعلق بالترقية البدنية والرياضية, ويرجع اختيار المنهج التجريبي لتكون الدراسة الميدانية بحتة, فصل من خلالها إلى مدى صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة.

3- أداة البحث:

وهي تجربة عن طريق اختيارات يقوم بها الباحث على العينة المختارة بغية الوصول إلى نتائج دقيقة تخدم هدف البحث.

4- مجتمع وعينة البحث:

بأن مجال الدراسة يشمل مرحلة المراهقة وبالضبط المرحلة الثانوية فإن مجتمع البحث يمثل في تلاميذ ثانويات بلدية بسكرة, أما العينة المأخوذة جاءت بالشكل التالي:

20 تلميذ من ثانوية العربي بن مهيدي بسكرة عينة تجريبية (20 تلميذ من كل مستوى) و20 تلميذ من ثانوية رشيد رضا العاشوري حارة الواد عينة شاهدة مع الأخذ بالتلاميذ الذين لهم مستوى متوسط من الرياضي أي أنه غير منخرطين في نوادي أو فرق معينة...

5- متغيرات البحث:

إن طرح الفرضيات في البحث جاء على شكل جملة من المصطلحات والمفاهيم وهذا ما اوجب تحديد المتغيرات المستعملة وصبها في صياغتها العلمي وبالتالي نقوم بتعيين المتغير المستقل (المسؤول عن

البحث في قياس النتائج (أولا ثم المتغير التابع أو الناتج ثم جعلهما عمليتين قابلتين للقياس محاولين بذلك التعرف عليها أكثر.

1-5 المتغير المستقل : يتمثل مستقر البحث في الألعاب الشبه رياضية والتي من خلالها تمكن المربي من التحكم في توجيه تلاميذه في تعلم الحركات البدنية الصحيحة والسليمة المراد بلوغها بكيفية ذات حيوية ونشاط ومنتعة في حصته التربوية.

2-5 المتغير التابع : ويتمثل في التعلم الحركي الذي له علاقة بالظروف الداخلية والخارجية للمراهق حيث يمكن لهذه الظروف أن تؤثر عليه سواء بالسلب أو بالإيجاب من خلال توفرها أو عدم توفرها وكيفية استعمالها واستغلالها من طرف المربي و المراهق في حد ذاته.

6- الأسس العلمية للدراسة :

1-6- مجال الثبات : يمكن إنجاز إذا ما اعد الاختبار ثانية على نفس العينة وفي نفس الشروط الأولى حيث تكون النتائج قريبة من نتائج التجربة الأولى , وتعتبر درجة الثبات عالية كلما اقتربت إلى الواحد الصحيح.

2-6 معامل الصدق : هو مصطلح إحصائي يعبر عن درجة الارتباط بين نتائج المختبرين, وهو بمثابة أساس علمي الذي من خلاله يستطيع وضع الاختبار القدرة على القياس بدقة حتى تكون هناك معارضة اتجاه دقة الاختبار , ويكون هناك صدق الاختبار بحساب دلالات معاملات الارتباط أو بين اختبارين من نفس الصفة.

3-6 طريقة الاختبارات : جاءت هذه الاختبارات على شكل اختبار قبلي وآخر بعدي طبقت على العينة الشاهدة والعينة التجريبية قصد الوصول إلى نتائج صادقة.

الجدول 01: العينة الشاهدة

الصدق	الثبات	الاختبار الأسس العلمية	العينة
0,94	0,90	التمرير والاستقبال	20
0,94	0,89	التنطيط	
0,93	0,88	التسديد	

الجدول 02: العينة التجريبية

الصدق	الثبات	الاختبار الأسس العلمية	العينة
0,95	0,91	التمرير والاستقبال	20
0,94	0,89	التنطيط	
0,94	0,90	التسديد	

7- المعالجة الإحصائية: تم استعمال الطرق الإحصائية التالية:

1-7 المتوسط الحسابي : وهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي اجري عليها

القياس س1، س2...، س ن على عدد القيم ن و يعطي :

س = مج س/ن حيث :

س: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع القيم.

ن: عدد القيم.

2-7 الانحراف المعياري: يرمز له ب: ع وهو أهم مقياس تشتت وأدقها ويستعمل في كثير من قياسات التحليل الإحصائي والاختبارات , ودلالاته تتمثل في:

إذا كان الانحراف المعياري قليل فهذا يعني أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويعطى بالعلاقة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{(ن - 1) \sum (س مج)^2 - \sum س مج^2}{ن}}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري .

مج س² : مربع مجموع الدرجات .

ن : عدد الأفراد العينة .

3-7 اختبار - ت - : تستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها , تقييما مجردا من التدخل الشخصي , و بما أن العينة أقل من 30 تكون صيغة - ت - كالتالي :

حيث :

$$ت = \frac{س2 - س1}{\sqrt{1 \cdot \frac{2ن}{1ن+2ن}}}$$

$$ع = \sqrt{1ع (1ن - 1) + \frac{2ع(2ن-1)}{1ن+2ن-2}}$$

علما أن :

س1 : تعطي القيمة الأكبر

س2: تعطي القيمة الأصغر

للمتوسطين الحسابين لكي تكون ت موجبة

ن1 : عدد القيمة الأولى .

ن2: عدد القيمة الثانية .

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض النتائج:

1-1 الفرضية العامة:

الجدول الأول: الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت- المحسوبة	ت- الجدولية	الدلالة
مجموعات						
المجموعة التجريبية	20	1.54	0.49	1.40	1.70	غير دالة
المجموعة الشاهدة	20	1.74	0.55	1.42	1.70	

$a=0.05$ درجة الحرية

ت- محسوبة اقل من ت- جدولية ، وبالتالي غير دالة.

الجدول الثاني: الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت- المحسوبة	ت- الجدولية	الدلالة
الاختبارات						
الاختبار القبلي	20	1.74	0.59	1.41	1.70	غير دالة
الاختبار البعدي	20	1.90	0.55	1.42	1.70	

$a=0.05$

ت- محسوبة اقل من ت- جدولية ، وبالتالي غير دالة

الجدول الثالث: الفروق في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
الاختبارات						
الاختبار القبلي	20	1.54	0.49	1.40	1.70	دالة
الاختبار البعدي	20	2.25	0.43	2.90	1.70	

$$0.05=a$$

- ت - محسوبة أكبر من - ت - جدولية، وبالتالي دالة

الجدول الرابع: الفروق في الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
مجموعات						
المجموعة التجريبية	20	2.25	0.43	2.90	1.70	دالة
المجموعة الشاهدة	20	1.90	0.55	1.40	1.70	

$$0.05=a$$

- ت - محسوبة أكبر من - ت - جدولية، وبالتالي دالة

1-2 الفرضية الجزئية الأولى:

الجدول الخامس: الفروق بين السنة أولى ثانوي والسنة ثانية ثانوي.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
السنوات						
السنة الأولى	20	1.50	0.43	1.01	1.70	غير دالة
السنة الثانية	20	1.55	0.52	1.05	1.70	

$$0.05=a$$

- ت - محسوبة اقل من - ت - جدولية ، وبالتالي غير دالة

الجدول السادس : الفروق بين السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة ثانوي

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
السنوات						
السنة الثانية	20	1.61	0.48	1.05	1.70	غير دالة
السنة الثالثة	20	1.74	0.50	1.12	1.70	

$$0.05=a$$

- ت - محسوبة اقل من - ت - جدولية ، وبالتالي غير دالة

الجدول السابع : الفروق بين السنة الأولى ثانوي والسنة الثالثة ثانوي.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
السنوات						
السنة الثانية	20	2.77	0.46	3.62	1.70	دالة
السنة الثالثة	20	2.53	0.40	3.42	1.70	

$$0.05=a$$

ت - محسوبة أكبر من - ت - جدولية ، وبالتالي دالة.

3-1 الفرضية الجزئية الثانية:

الجدول الثامن : الفروق في الاختيار القبلي بين الذكور والإناث.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
الجنس						
ذكور	20	1.58	0.46	1.43	1.70	غير دالة
إناث	20	1.34	0.45	1.41	1.70	

$$0.05=a$$

ت - محسوبة اقل من - ت - جدولية ، وبالتالي غير دالة.

الجدول التاسع: الفروق في الاختبار البعدي بين الذكور والإناث.

بيانات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-ت- المحسوبة	-ت- الجدولية	الدلالة
الجنس						
ذكور	20	2.41	0.55	1.75	1.72	غير دالة
إناث	20	2.80	0.62	1.80	1.72	

$$0.05=a$$

ت - محسوبة أكبر من - ت - جدولية ، وبالتالي دالة.

2- تحليل ومناقشة النتائج

1-2 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

الجدول الأول: الفروق في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة.

من خلال النتائج المحصل عليها والمدونة في الجدول الأول نلاحظ أن المجموعة التجريبية الأولى جلت متوسط حسابي هو 1.54 بانحراف معياري قدر 0.49 في الاختبار القبلي , أما المجموعة الشاهدة فسجلت متوسط حسابي قدره 1.74 بانحراف معياري 0.55 للاختبار القبلي ومنه يمكن القول أن هناك فوق.

معنوية غير دالة إحصائيا بين المجموعتين في الاختبار القبلي , مما يوحي انه لا يوجد اختلاف ملحوظ في المستوى التعليمي للمجموعتين والخاص بالتعلم الحركي.

الجدول الثاني: الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.

من خلال الجدول الثاني فإن المجموعة الشاهدة سجلت متوسط حسابي قدر ب 1.74 بانحراف معياري هو 0.55, ومنه يمكن القول أن هناك فروق معنوية غير دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدى وهذا ما تؤكد قيمة "ت" المحسوبة التي جاءت اقل من "ت" الجدولية , أي أن المجموعة الشاهدة لم يحدث عليها تغير في مستوى التعلم الحركي , وهي الحالة العادية و المنتظرة بخصوص هذه المجموعة كونها لم تتلقى أي تأثير عن طريق الألعاب الشبه رياضية.

الجدول الثالث: الفروق في الاختيار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المدونة في الجدول الثالث نلاحظ أن المجموعة التجريبية تحصل على متوسط حسابي مساوي 1.54 بانحراف معياري قدره 0.49 في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدى فكان المتوسط الحسابي يساوي 2.25 بانحراف معياري 0.43. وبالنظر إلى القيمة "ت" المحسوبة في الاختبار البعد والمساوية إلى 2.90 أي أكبر من "ت" الجدولية يمكننا أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى أي أن المجموعة عفت تحسن في التعلم الحركي , ويرجع ذلك إلى تأثير الألعاب الشبه رياضية المطبقة عليها.

الجدول الرابع: الفروق في الاختبار البعدى للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية

نلاحظ أن المجموعة الشاهدة تحصلت على متوسط حسابي يساوي 1.90 بانحراف معياري قدره 0.55 في الاختبار البعدى أما المجموعة التجريبية فكان لها متوسط حسابي يساوي 2.25 بانحراف معياري قدره 0.43 للاختبار البعدى, وبالنظر إلى القيمة "ت" الجدولية المساوية ل 1.70 يمكننا القول أن هناك فروق معنوية دالة إحصائيا بين المجموعتين في الاختبار البعدى وهذا ما يؤكد على أن المجموعة التجريبية عرفت تحسن في التعلم الحركي بالمقارنة مع المجموعة الشاهدة.

2-2 تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى .

الجدول الخامسة: الفروق بين السنة الأولى و الثانية

من خلال الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للسنة الأولى هو 1,50 و السنة الثانية 1.55 أما ت- المحسوبة للسنة الأولى كانت 1.01 و للسنة الثانية 1.05 , أي أن هناك اختلاف طفيف بين السنتين وهذا ما تؤكده عدم وجود الدلالة الإحصائية بقيمة ت- المحسوبة و التي وجاءت اقل من قيمة ت- الجدولية

وبالتالي يمكننا القول أن هناك فروق معنوية بسيطة جدا بين السنة الأولى و السنة الثانية في مستوى التعلم , أي أن هذين المرحلتين العمريتين متقاربتين من ناحية التعلم الحركي .

الجدول السادس : الفروق بين السنة الثانية والسنة الثالثة

من خلال الجدول الثانية سجلت متوسطة حسابي قدره 1.61 بانحراف معياري قدره 0.48 في حين سجلت السنة الثالثة متوسطا حسابيا مساوي إلى 1.74 بانحراف معياري قدره 0.50 . أي أن هناك فروق معنوية غير دالة إحصائية و هذا ما تؤكده قيمة " ت " المحسوبة المقارنة ب " ت " الجدولية والتي تبين لنا انه لا يوجد فرق ملحوظ بين السنتين ومنه نستنتج أن التباين العمري الطفيف أدى إلى اختلاف ضئيل في مستوى التعلم الحركي .

الجدول السابع : الفروق بين السنة الأولى و السنة الثالثة الاختيار البعدي

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك تباين ملحوظ بين نتائج السنتين الأولى والثالثة , بالنسبة للمتوسط الحسابي للسنة الأولى أكبر من السنة الثالثة كما يوجد تباعد نسبي في نتيجة الانحراف المعياري وإثبات اختبار "ت" ستودنت أن هناك فروق معنوية دالة إحصائية, حيث سجلت في السنة الأولى "ت" المحسوبة 3.62 والسنة الثالثة 3.42 وهذا ما يدل على أن السنة الأولى شاهدهت تحسنا في مستوى التعلم الحركي أكبر من التحسن الذي شهدته السنة الثالثة وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى مع ملاحظة أن نتيجة التحسن كانت أكبر عند السنة الأولى.

الجدول الثامن: الفروق في الاختبار القبلي بين الذكور والإناث

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك فروق طفيفة جدا بين مستوى البنين والبنات , وهو ما تؤكدته نتيجة اختبار "ت" ستودنت حيث سجلت "ت" المحسوبة للجنسين قيمتين متقاربتين واقل من "ت" الجدولية.

الجدول التاسع: الفروق في الاختبار البعدي بين الذكور والإناث

بينت نتائج الجدول تباين ملحوظ للجنسين بالنسبة للمتوسط الحسابي عند الإناث أكبر منه عند الذكور , كما سجلت تباين في الانحراف المعياري واثبت اختبار "ت" ستودنت أن هناك فروق معنوية دالة إحصائية , بوجود "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي إثبات للطرح الموجود في الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن هناك فروق بين الجنسين في تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي .

خلاصة:

من خلال الفرضيات المطروحة في بداية البحث والمتمثلة في التأثير الايجابي للألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث ومدى اختلاف هذا التأثير حسب السن والجنس والطريقة المتبعة في الدراسة التطبيقية وإتباع المنهج العلمي الذي نراه ملائم للموضوع والنتائج المتحصل عليها عند مختلف المجموعات وتختلف من واحدة إلى اخرى حسب طبيعة كل مجموعة.

توصلنا إلى أنه هناك تحسن نسبي في مستوى المتغير التابع التحكم الحركي والذي يمكن التأكيد عليه من خلال الأرقام المتحصل عليها في حساب المتوسطات الحسابية لكل مجموعة والتباين الملاحظ بين المجموعات.

وكل هذه المعطيات نستخلص منها صحة الفرضية المطروحة والنجاح إلى حد تحقيق الأهداف المنشودة التي طرح من اجلها البحث.

خاتمة البحث

لقد عملنا جاهدين في بحثنا هذا على محاولة الإمام بأهم جوانب الموضوع والتي تشمل أساسا في إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية لدى المراهق في التعلم الحركي باعتبارها طريقة فعالة وهادفة تخدم النظام التربوي العام الموجه إلى إعداد أفراد الصالحين سويين ومعتدلين من جميع الجوانب لاسيما الجانب الأخلاقي والاجتماعي والعقلي والبدني....

وكان التركيز على مرحلة الطور الثالث (الثانوي) التي تمثل مرحلة المراهقة لاعتبارها مرحلة جد حساسة في حياة الفرد يعرف من خلالها الفرد تطورات ملحوظة وتغيرات في جميع الأصعدة النفسية والوجدانية والفيزيولوجية المورفولوجية... هذه التغيرات تسبب له في غالب الأحيان مشاكل يومية يعيشها مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي فكان إلزامها على الباحثين والمهتمين في مجال التربية البدنية والرياضية العمل على إيجاد حلول لهذه المشاكل بطريقة علمية في إطار التربية الشاملة.

وكان تسليط الضوء في بحثنا هذا على نوع من الأنواع التعليمية التي توصل إليها هؤلاء ونرى أنها ناجعة إلى حد ما في التأثير على المراهق بطريقة إيجابية ويمكن سر نجاحها في كونها تستخدم الألعاب في إبلاغ رسالة تربوية تعليمية أي من جهة تلبية رغبة المراهق الجامعة في اللعب وتأطيره من ناحية البدنية من جهة أخرى.

واختص بحثنا في جانب مهم من التربية البدنية والرياضية وهو التعلم الحركي كونه غاية لا بد من التحكم فيها بطريقة منظمة تخدم الجانب الصحي للمتعلم وتعمل على رفع مستواه المهاري والتقني في ممارسة الرياضة البدنية كما نعتبره هدفا بيداغوجيا يجب على المرابي العمل على بلوغه لكيفية جيدة ومبنية أساسا على قواعد صحيحة ومنهجية في إطار علمي.

التوصيات والاقتراحات

بعد النتائج المتحصل عليها من الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع البحث يجب التأكيد على المستوى

المربي الذي يكون مستوفي الشروط التالية:

- حامل شهادة معترف بها من طرف أعلى هيئة مختصة في مجال التربية البدنية والرياضية "وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الشباب والرياضة".
- أن تكون متمكن من الاختصاص الرياضي المراد تعلمه للتلميذ أي ملم بجميع جوانبه النظرية والتطبيقية.
- أن يكون ذا خصية متينة وقادر على التسيير الصحيح أثناء العملية التعليمية أو التدريبية.
- أن يكون المربي هو صاحب القرار أثناء العمل باستمرار.
- يجب اختيار الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هدف العملية التربوية التعليمية أو التدريبية.
- العمل بطريقة سليمة بإتباع المنهج العلمي التربوية التعليمية من خلال التحكم الجيد في الحصة سواء في الوقت أو التدرج العلمي أو طريقة الشرح والعرض والتصحيح.
- عدم إهمال الصفات البدنية الضرورية لإنجاح التحكم الحركي ((سرعة, قوة, انتباه, مرونة...)).
- إدراج الألعاب الشبه رياضية في حصص التربية والرياضية للأطوار الثلاثة من التعليم الأساسي , وذلك خلال البرنامج السنوي للدراسة.
- المراقبة المستمرة لعمل المربين المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع الألعاب الشبه رياضية.
- توفير دليل خاص بالمربين يحتوي على جميع الألعاب الشبه رياضية ومجال استعمالها في التربية البدنية والرياضية ((تشجيع بحث علمي موسع في الألعاب الشبه رياضية)).

المرجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1) د. أحمد زكي صالح: التعليم أسسه ومناهجه ونظرياته. المكتبة الأنجلو المصرية، 1998.
- 2) د. أحمد بسطويس: أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي. مدينة مصر. ط1. 1996.
- 3) أبو الفصل جمال الدين ابن المنظور، لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان، ب ط، ج3، 1997.
- 4) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل - تاريخ - الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 5) عدنان درويش جلول و آخرون، 1954 .
- 6) الين وديع فرح، 1996 .
- 7) مناهج و مواقيت السنة السادسة، 1986 .
- 8) بوغدة نواري و آخرون .
- 9) مناهج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوي ديوان المطبوعات المدرسية ، جوان ، 1996.
- 10) بوطبزة نواري: اثر الوحدات تعليمية مقترحة على اساس تمارين الاطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث، قسنطينة 2000.
- 11) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة و المراهقة، ب ط، 1982.
- 12) محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992.
- 13) محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف القاهرة مصر 1983 .
- 14) مفتي إبراهيم حماد: تدريب رياضي للبنين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- 15) د. مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط1، الإشعاع الفنية، المعمورة، البحرين، 2001 .
- 16) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار المعارف الجديدة 1986 .

- (17) أ.د.مكارم حلمي أبو هريرة أ.د.محمد سعد زغلول ,مناهج التربية الرياضية , ط1 ,مركز الكتاب للنشر ,القاهرة 1999 .
- (18) د.كورت هانيل :التعلم الحركي ترجمة عبد العالي نصيب بغداد , ط1 , 1980 .
- (19) سعد جلال و محمد العلاوي : علم النفس التربوي الرياضي دار المعارف , مصر 1967 .
- (20) د.عباس أحمد السامرائي : محاضرات بالمدرسة العليا للأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ,مستغانم 1995 .
- (21) عبد العالي الجسماني : ببيكولوجية الطفولة المراهقة و حقائقها الاساسية , دار البيضاء ,لبنان , 1994 .
- (22) د.عفان عبد الكريم :التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية ,منشأة المعارف الإسكندرية 1994 .
- (23) د.علي منصف طه :الكرة الطائرة-تاريخ-التعليم-تدريب-تحليل-قانون , دار الفكر العربي مصر 1999 .
- (24) عم محمد التومي الشباني :تطور النظريات و الأفكار التربوية ,دار الفكر , ط1 ,القاهرة 1981 .
- (25) عماد الدين إسماعيل : الأطفال ميراث المجتمع ,سلسلة الثقافية دار العلم الكويت , 1986 .
- (26) عدنان عرفان مصلح التربية في رياض الطفل ,دار الفكر للنشر والتوزيع ,1995.
- (27) علي سعيدية و محمد علي بهادر سيكولوجية المراهقة دار البحوث العلمية الكويت 1980.
- (28) عصام نور ,سيكولوجية المراهقة ,دار الفكر العربي الإسكندرية , 2004 .
- (29) فؤاد بهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .دار الفكر العربي .نصر 1985 .
- (30) ناهد محمود سعد,د,نللي رمزي فهميم :طرق التدريس في التربية الرياضية ,مركز الكتاب للنشر ,ط2, مصر.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 1) Aoudia . Rachid. (1985).
- 2) chachaou Brahim . Meseausi . Brahim . ben taha sid –
. (Ahmed : 1991) 1992 .

الملاحق

وزارة التربية الوطنية

الأستاذة: أمال زغبب التخصص: كرة اليد المكان: ثانوية رشيد رضا العاشوري

القسم: 1.2.3 ثانوي المدة: ساعة العدد: 20

الهدف: الاختبار قبلي /بعدي الوسائل: ملعب, كرات, صفارة, ميقاتية, أقماع

بطاقة فنية رقم 01

المراحل	التمارين المراد إجراؤها	الهدف الإجرائي	التشكيلات	المدة	الملاحظات
التحضيرية	الاجري حول الملعب - تحريك الأطراف العليا والسفلى وتمديد عضلات الجسم.	تحضير نفسي, إحصاء عام وخاص تهيئة الجهاز التنفسي.	0 1 20 XXXXX	10د	X: تلميذ 0: أستاذ مراقبة اللباس والمناداة التحية الرياضية شرح الهدف
الأساسية	تمرين 1: نقسم التلاميذ إلى صفيين متوازيين ويتقدم تلميذين متقابلين لتمير الكرة بين بعضهم البعض وهذا انطلاقا من بداية الملعب حتى المنتصف بمسافة بينية 3 متر تمرين 2 : وضع التلاميذ وراء بعضهم البعض حيث يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة من بداية الملعب إلى نهايته تمرين 3 : يقوم التلاميذ الواحد تلو الآخر بمحاولة التسديد نحو المرمى حيث يستقبل الكرة من زميله الذي يقوم بدور الموزع الساكن	- اختبار وتقييم التمرير والاستقبال - تقييم مستوى التلاميذ في تحكهم لتقنية التنطيط - تقييم مستوى التلاميذ في تقنية التسديد		10د 10د 10د	التموقع الجيد لأستاذ حيث تعتمد عملية التقييم عن طريق الملاحظة بالعين المجردة وتدوين النتائج عن طريق الدرجات التالية : أ- 3 نقاط ب- نقطتين ت- نقطة واحدة مع عدم تدخل الأستاذ في تصحيح الأخطاء
النهائية	-جري خفيف -تسديد العضلات	الرجوع إلى الهدوء و الحالة الطبيعية		05د	التحية الرياضية

مدير المؤسسة:

وزارة التربية الوطنية

الأستاذة: أمال زغبيب التخصص: كرة اليد المكان: ثانوية رشيد رضا العاشوري

القسم: 1.2.3 ثانوي المدة: ساعة العدد: 20

الهدف: التمرير والاستقبال الوسائل: ملعب, كرات, صفارة, ميقاتية, أقماع

بطاقة فنية رقم 02

المراحل	التمارين المراد إجراؤها	الهدف الإجرائي	التشكيلات	المدة	الملاحظات
التحضيرية	جري خفيف, تمديدات عضلية, لعبة التمريرات العشر: تقسم التلاميذ إلى فريقين أ-ب وعند الإشارة يتبادل الفريقين.	تحضير نفسي وتحفيزي للدخول إلى المرحلة الأساسية	0 1 20 XXXXX	10د	X: تلميذ 0: أستاذ مراقبة اللباس والمناداة التحية الرياضية شرح الهدف
الأساسية	تمرين 1: يقسم تلاميذ الفوج أ إلى مجموعتين والفوج ب إلى مجموعتين ويتقابل كل مجموعتين على شكل صفتين البعد بينهما 5م وعند الإشارة يتم تمرير الكرة بيم أفراد المجموعتين على التوالي والتلميذ الذي يقوم بالعملية يتحول إلى مكان المجموعة المقابلة والفوج الذي يتحول كل أفراده أولاً يعتبر الفائز تمرين 2: يقف التلاميذ في خط المنتصف بنفس التقسيم السابق حيث المسافة بين كل مجموعتين 4م وعند الإشارة ينطلق كل تلميذين بتمرير واستقبال الكرة حتى نهاية الملعب والرجوع إلى الزملاء وهكذا على التوالي والفريق الذي ينتهي الأول هو الفائز مقابلة: مع اشتراط تمرير الكرة قبل التسديد لا يقل عن 5 تمريرات	-التمرير والاستقبال من الثبات -التمرير والاستقبال من الحركة -تطبيق محتوى الحصة		15د 15د 15د	توفير الجو من البهجة والتسلية مع مراقبة عمل التلاميذ وتصحيح الأخطاء
النهائية	-جري خفيف -تسديد العضلات	الرجوع إلى الهدوء و الحالة الطبيعية		05د	الإجابة عن استفسارات التلاميذ

وزارة التربية الوطنية

الأستاذة: أمال زغبب التخصص: كرة اليد المكان: ثانوية رشيد رضا العاشوري

القسم: 1.2.3 ثانوي المدة: ساعة العدد: 20

الهدف: التنطيط الوسائل: ملعب, كرات, صفارة, ميقاتية, أقماع

بطاقة فنية رقم 03

المراحل	التمارين المراد إجرائها	الهدف الإجرائي	التشكيلات	المدة	الملاحظات
التحضيرية	جري خفيف, تمديدات عضلية, لعبة التميريات العشر: تقسم التلاميذ إلى فريقين أ-ب وعند الإشارة يتبادل الفريقين.	تحضير نفسي وتحفيزي للدخول إلى المرحلة الأساسية	0 1 20 XXXXXX	10د	X: تلميذ 0: أستاذ مراقبة اللباس والمناداة التحية الرياضية شرح الهدف
الأساسية	تمرين 1: يصطف التلاميذ على شكل فريقين فوجين 22 وعند الإشارة ينطلق التلميذين الأولين في تنطيط الكرة إلى غاية الإشارة التي تبعد حوالي 7م ثم يعودا على شكل تسابق بالتنطيط وهكذا على التوالي الفوج الذي يتحول كل أفراده أولا يعتبر الفائز تمرين 02: لعبة التميريات العشر حيث تكون بواسطة التنطيط أي يقوم حامل الكرة بالتنطيط على الأقل 3م قبل التمير مقابلة: مقابلة عادية مع التركيز على عملية التنطيط	-التنطيط بالحركة -التنطيط بالحركة والثبات -تطبيق محتوى الحصة	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	15د 15د 15د	توفير الجو من البهجة والتسلية مع مراقبة عمل التلاميذ وتصحيح الأخطاء
النهائية	-جري خفيف -تسديد العضلات	الرجوع إلى الهدوء و الحالة الطبيعية	<input type="text"/>	05د	

مدير المؤسسة:

وزارة التربية الوطنية

الأستاذة: أمال زغيبب التخصص: كرة اليد المكان: ثانوية العربي بن مهيدي

القسم: 1.2.3 ثانوي المدة: ساعة العدد: 20

الهدف: التسديد الوسائل: ملعب, كرات, صفارة, ميقانية, أقماع

بطاقة فنية رقم 04

الملاحظات	المدة	التشكيلات	الهدف الإجرائي	التمارين المراد إجرائها	المراحل
X: تلميذ 0: أستاذ مراقبة اللباس والمناداة التحية الرياضية شرح الهدف	10د	0 1 20 xxxxxx	تحضير نفسي وتحفيزي للدخول إلى المرحلة الأساسية	جري خفيف, تمديدات عضلية, لعبة التمريرات العشر: تقسم التلاميذ إلى فريقيين أ-ب وعند الإشارة يتبادل الفريقيين.	التحضيرية
توفير الجو من البهجة والتسلية مع مراقبة عمل التلاميذ وتصحيح الأخطاء	15د 15د 15د	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	- التصويب الموجه بالدقة -التصويب من الحركة والثبات تطبيق محتوى الحصة	تمرين 01: يقف لاعب من إحدى الفريقيين في منتصف دائرة محددة بالأقماغ قطرها 7م وينتشر باقي اللاعبين في الملعب حيث يتبادل أعضاء الفريق التمرير وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب بالتسديد نحو التلميذ الواقف في المنتصف وفي حالة ضربه بالكرة يكتسب نقطة حيث يقوم فريق الخصم بكبح هذه العملية تمرين 02: يتم وضع أعضاء الفريق أ في منتصف دفاعية وأعضاء الفريق ب ينتشرون في منتصف الملعب وبعد تبادل التمريرات ويحاولون التسديد نحو المرمى	الأساسية
الإجابة عن استفسارات التلاميذ التحية الرياضية	05د	<input type="text"/>	الرجوع إلى الهدوء و الحالة الطبيعية	-جري خفيف -تسديد العضلات	النهائية

مدير المؤسسة:

العينة الشاهدة

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	
01	01	02	01	02	01	1
02	01	02	01	02	02	2
02	01	01	01	02	01	3
01	02	01	02	02	02	4
01	02	02	02	02	01	5
01	02	01	02	01	02	6
01	02	02	02	01	02	7
02	01	01	02	02	02	8
02	02	01	02	02	01	9
01	01	01	01	02	02	10
01	01	02	01	01	02	11
01	01	02	02	02	02	12
01	02	01	02	01	01	13
01	02	01	02	01	02	14
01	01	02	01	01	01	15
01	01	01	01	02	02	16
02	02	01	02	02	02	17
02	02	01	02	02	02	18
01	01	02	01	02	02	19
02	02	02	01	01	02	20
1.90			1.74			المتوسط الحسابي
0.59			0.55			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيم	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيم	التمرير و الاستقبال	
01	01	02	03	02	01	1
02	01	01	01	02	01	2
03	03	01	01	01	01	3
01	02	01	02	02	02	4
03	01	02	01	01	01	5
01	02	01	02	01	02	6
01	02	02	02	01	01	7
03	03	01	01	01	02	8
01	02	01	02	02	01	9
01	01	02	01	02	02	10
01	03	01	01	01	01	11
01	02	02	01	01	02	12
01	02	01	02	02	01	13
01	01	01	02	01	02	14
01	01	02	03	01	01	15
01	01	01	01	01	02	16
02	02	02	02	02	02	17
03	02	01	01	02	01	18
01	01	02	01	01	01	19
03	02	02	01	01	02	20
2.25			1.54			المتوسط الحسابي
0.43			0.49			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

الذکور

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنطيط	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنطيط	التمرير و الاستقبال	
02	01	02	03	02	01	1
02	02	02	01	01	02	2
03	02	01	01	02	01	3
02	03	01	02	02	02	4
03	02	02	02	02	01	5
03	02	01	02	01	02	6
02	02	02	01	01	02	7
02	03	01	02	01	01	8
03	02	01	02	02	01	9
03	03	01	01	02	02	10
02	03	02	01	01	01	11
03	03	02	03	02	02	12
03	02	01	02	01	01	13
03	02	01	02	01	02	14
03	03	02	01	01	01	15
02	03	01	01	02	01	16
03	02	01	02	01	02	17
02	02	01	02	02	02	18
02	01	02	01	01	02	19
02	02	02	03	01	01	20
2.41			1.58			المتوسط الحسابي
0.55			0.49			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

الإناث:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	
03	03	02	02	02	02	1
02	02	02	01	01	01	2
03	02	03	01	02	01	3
02	03	01	02	02	02	4
03	01	02	02	02	01	5
03	02	03	02	01	02	6
03	02	02	01	01	01	7
02	03	03	01	01	01	8
03	01	01	02	01	01	9
03	03	03	02	01	02	10
03	03	02	01	02	01	11
02	03	02	01	02	01	12
03	02	01	02	02	01	13
03	02	02	02	01	02	14
03	03	02	01	01	02	15
03	03	03	01	02	02	16
02	02	02	02	01	01	17
03	02	03	01	02	01	18
02	03	02	01	02	02	19
02	02	02	02	02	02	20
2.80			1.38			المتوسط الحسابي
0.62			0.45			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

السنة الأولى:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	
01	02	01	02	02	02	1
01	02	02	01	02	02	2
01	01	01	01	02	01	3
01	02	01	02	02	02	4
02	02	02	02	02	01	5
01	02	01	02	02	02	6
03	02	02	02	01	02	7
02	01	03	02	01	02	8
01	02	01	02	02	01	9
01	01	01	01	02	02	10
02	01	02	01	02	02	11
01	01	02	02	02	02	12
01	02	03	02	01	01	13
02	02	01	02	01	02	14
01	01	02	01	01	01	15
01	03	01	01	02	02	16
02	02	01	02	02	02	17
02	02	01	02	02	02	18
01	01	02	01	02	02	19
02	02	02	01	01	02	20
2.77			1.54			المتوسط الحسابي
0.49			0.47			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

السنة الثانية:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	
01	01	01	01	01	02	1
02	01	02	01	02	02	2
03	01	03	01	01	02	3
02	02	01	02	02	02	4
03	02	02	01	02	02	5
01	02	01	02	01	02	6
03	02	02	02	01	02	7
02	01	03	02	02	01	8
01	02	01	02	02	01	9
01	01	01	02	01	02	10
02	01	02	01	02	01	11
01	01	02	02	01	02	12
02	02	03	02	02	02	13
02	02	01	02	02	02	14
03	01	02	01	01	02	15
02	01	01	02	02	02	16
02	02	03	02	02	01	17
02	02	01	02	01	01	18
03	01	02	02	02	01	19
03	02	03	03	01	01	20
2.15			1.61			المتوسط الحسابي
0.41			0.45			الانحراف المعياري

العينة التجريبية

السنة الثالثة:

الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			الرقم
التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	التسديد	التنظيف	التمرير و الاستقبال	
03	02	03	01	02	01	1
03	02	02	01	02	02	2
03	01	01	01	02	02	3
02	02	01	02	02	02	4
02	02	02	02	02	01	5
03	02	01	02	02	02	6
02	02	02	02	01	02	7
02	01	03	02	01	02	8
02	02	01	02	02	01	9
02	01	01	01	02	02	10
03	02	02	03	02	02	11
02	03	03	01	02	02	12
02	02	03	02	01	01	13
02	02	01	02	02	02	14
02	01	02	02	01	01	15
03	03	01	03	02	02	16
02	02	01	02	02	01	17
03	02	01	02	02	02	18
02	01	02	02	02	01	19
02	03	02	01	01	02	20
2.53			1.74			المتوسط الحسابي
0.40			0.50			الانحراف المعياري

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تهدف الدراسة إلى: إبراز أهمية وتأثير الألعاب الشبه رياضية على التعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرض من الدراسة: للألعاب الشبه رياضية تأثير إيجابي على التعلم الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
العينة: اخترنا عينة بحثنا وهي تشمل التلاميذ.

الأداة المستخدمة: الاختبارات وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات.
أهم الاستنتاجات:

- أكد معظم المربين على أهمية الألعاب الشبه رياضية في التعلم الحركي.
- يرى معظم الأساتذة أن الألعاب الشبه رياضية لها تأثير مختلف حسب الجنس.
- يرى معظم الأساتذة أن الألعاب الشبه رياضية لها تأثير مختلف حسب السن.

أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية:

- حامل شهادة معترف بها من طرف أعلى هيئة مختصة في مجال التربية البدنية والرياضية "وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وزارة الشباب والرياضة".
- أن تكون متمكن من الاختصاص الرياضي المراد تعلمه للتلميذ أي ملم بجميع جوانبه النظرية والتطبيقية.
- أن يكون ذا خصية متينة وقادر على التسيير الصحيح أثناء العملية التعليمية أو التدريبية.
- أن يكون المرابي هو صاحب القرار أثناء العمل باستمرار.
- يجب اختيار الألعاب الشبه رياضية التي تخدم هدف العملية التربوية التعليمية أو التدريبية.
- العمل بطريقة سليمة بإتباع المنهج العلمي التربوية التعليمية من خلال التحكم الجيد في الحصة سواء في الوقت أو التدرج العلمي أو طريقة الشرح والعرض والتصحيح.
- عدم إهمال الصفات البدنية الضرورية لإنجاح التحكم الحركي ((سرعة, قوة, انتباه, مرونة..)).
- إدراج الألعاب الشبه رياضية في حصص التربية والرياضية للأطوار الثلاثة من التعليم الأساسي , وذلك خلال البرنامج السنوي للدراسة.

- المراقبة المستمرة لعمل المرين المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع الألعاب الشبه رياضية.
- توفير دليل خاص بالمرين يحتوي عل جميع الألعاب الشبه رياضية ومجال استعمالها في التربية البدنية والرياضية ((تشجيع بحث علمي موسع في الألعاب الشبه رياضية)).

Study summary

Study title: The effect of semi-sports games on the motor learning of secondary school students.

The study aims to: highlight the importance and impact of semi-sports games on the motor learning of secondary school students.

The hypothesis of the study: The semi-sports games have a positive effect on the motor learning of secondary school students.

Sample: We chose a sample of our research, which includes students.

The tool used: Tests, which is a tool for obtaining facts, data and information.

The most important conclusions:

- Most educators emphasized the importance of semi-sports games in kinesthetic learning.
- Most of the teachers see that semi-sports have a different effect according to gender.

Most of the teachers see that semi-sports have a different effect according to age.

The most important future proposal, recommendation or hypothesis:

- Holder of a certificate recognized by the highest body specialized in the field of physical education and sports "Ministry of Higher Education and Scientific Research, Ministry of Youth and Sports".
- To be proficient in the mathematical competence to be taught to the student, i.e. familiar with all its theoretical and applied aspects.
- To be of strong character and capable of correct management during the educational or training process.
- The educator should be the decision maker while working constantly.
- You must choose the semi-sports games that serve the objective of the educational, educational or training scientific.
- Work in a proper manner by following the educational and scientific method through good control of the quota, whether in time or scientific progression or the method of explanation, presentation and correction.
- Not neglecting the physical qualities necessary for the success of motor control ((speed, strength, attention, flexibility..)).
- Inclusion of semi-sports games in the education and sports classes for the three phases of basic education, during the annual study program.
- Continuous monitoring of the work of specialized educators in the field of physical education and sports.
- Encouragement of semi-sports games.
- Providing a guide for educators containing all semi-sports games and the scope of their use in physical education and sports ((encouraging extensive scientific research in semi-sports)).