

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص نشاط بدني ورياضي مدرسي

العنوان

أثر الألعاب الشبه الرياضية على بعض الصفات البدنية  
(السرعة ، القوة)

..... دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بسكرة .....

تحت إشراف:  
- د.عدة بن علي

من إعداد :  
- بشار نور الإسلام  
- بن روان ميلود

السنة الجامعية : 2020 / 2019 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة المجادلة الآية: 11

## إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد :  
الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه  
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله  
وأدامهما نور لدربي

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة وأخوات  
إلى رفقاء المشوار الذين قاسموني لحظاته رعاهم الله ووفقهم :  
ميلود, حكيم, أسامة, زكرياء, خالد, نصر الدين, انس, محمد رضا  
إلى كل قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
وجميع دفعة 2020م

إلى مشرفي العزيز الذي سهر معنا ولم يبخل علينا بشئ  
جامعة محمد خيضر, بسكرة

إلى كل من كان لهم اثر على حياتي , وإلى كل  
من أحبهم قلبي و نسيهم قلبي.

نور الإسلام و ميلود

## شكر و عرفان

أول من يشكر ويحمد أنا الليل، وأطراف النهار هو العلي القهار،  
الأول والآخر والظاهر والباطن، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى  
وأغدق علينا برزقه الذي لا يفنى، وأنار دروبنا، فله جزيل الحمد  
والثناء العظيم، هو الذي انعم علينا إذ أرسل فينا عبده ورسوله"  
محمد بن عبد الله" عليه ازكي الصلوات واطهر التسليم، أرسله  
بقرانه المبين، فعلمنا ما لم نعلم، وحثنا على طلب العلم أين وجد.  
لله الحمد كله والشكر كله أن وفقنا وألهمنا الصبر على المشاق  
التي واجهتنا لانجاز هذا العمل المتواضع

والشكر موصول لكل معلم أفادنا بعلمه، من أولى المراحل الدراسية  
حتى هذه اللحظة

كما نرفع كلمة شكر للدكتور "عدة بن علي"، الذي ساعدنا على  
انجاز هذا العمل.

ونشكر أستاذ التربص الميداني، الذي لم ييخل علينا بنصائحه  
وإرشاداته، ونخص بالذكر الأستاذ " بن طراح سايح "  
كما نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد، ونشكر كل أساتذة  
وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .  
وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا السداد،  
والرشاد، والعفاف والغنى، وان يجعلنا هداة مهتدين .

# فهرس المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	إهداء
	شكر و عرفان
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
أ.ب	مقدمة
	<b>الجانب التمهيدي</b>
11	إشكالية البحث
11	تساؤلات البحث
11	فرضيات البحث
12	أهداف البحث
12	أهمية البحث
13	مصطلحات البحث
16	الدراسات السابقة والمثابفة
16	التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
	<b>الدراسة النظرية</b>
	<b>الفصل الأول: اللعب والألعاب الشبه الرياضية</b>
	<b>اللعب</b>
19	تمهيد
20	1- تعريف اللعب
20	2- التعريف البيداغوجي للعب
20	3- أنواع اللعب
20	1-3- اللعب العفوي

21	2-3- اللعب التربوي
21	اللعب العلاجي
21	4- قيمة اللعب
21	5- وظائف اللعب
22	5-1- وظيفة تكوين الشخصية
22	5-2- وظيفة تكوين التلاميذ
22	6- دور اللعب في تكوين التلاميذ
23	6-1- الجانب الاجتماعي
23	6-2- الجانب النفسي
23	6-3- الجانب الحركي والحركي النفسي
23	6-4- الجانب البدني
	<b>الألعاب الشبه الرياضية</b>
24	تمهيد
24	1- خصائص الألعاب الشبه الرياضية
24	2- أهداف الألعاب الشبه الرياضية
25	2-1- المرحلة التحضيرية
25	2-2- المرحلة الرئيسية
25	2-3- المرحلة النهائية
25	3- تصنيف الألعاب الشبه الرياضية
25	3-1- العاب جد نشيطة
25	3-2- العاب نشيطة
25	3-3- العاب ذات شدة ضعيفة
25	3-4- العاب ترويحية تثقيفية
25	4- قائمة بعض الألعاب الشبه الرياضية
26	5- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه الرياضية

27	الخلاصة
	<b>الفصل الثاني: الصفات البدنية</b>
28	تمهيد
28	1-1 اللياقة البدنية
28	1-1-1-1 ماهية اللياقة البدنية
28	1-1-1-2 تعريفات اللياقة البدنية
29	1-1-1-3 أهمية اللياقة البدنية
30	1-1-1-4 أهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي
31	2-1 الصفات البدنية
31	1-2-1-1 القوة
31	1-1-2-1-1 القوة العضلية وتعريفاتها
32	1-2-1-2-1 أهمية القوة العضلية
33	1-2-1-3 أنواع القوة
34	1-2-1-4-1 تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي
35	2-2-1-1 السرعة
35	1-2-2-1-1 تعريفات السرعة
36	2-2-2-1 أهمية السرعة
36	1-2-2-2-1 أنواع السرعة
37	1-2-2-2-4-1 تنمية صفة السرعة في الوسط المدرسي
37	3-2-1-1 التحمل
38	1-3-2-1-1 أنواع التحمل
38	2-3-2-1-1 أشكال التحمل
38	4-2-1-1 المرونة
38	1-4-2-1-1 أنواع المرونة
39	5-2-1-1 الرشاقة



39	1-2-5-1- أهمية الرشاقة في الوسط المدرسي
39	الخلاصة
	<b>الدراسة الميدانية</b>
	<b>الفصل الثالث: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية</b>
41	تمهيد
41	الدراسة الاستطلاعية
42	منهج البحث
42	مجتمع وعينة البحث
42	مجالات البحث
43	متغيرات البحث
44	ضبط متغيرات البحث المشوشة
45	أدوات البحث
46	الأسس العلمية للأداة
48	الأساليب الإحصائية
	<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث</b>
49	تمهيد
49	عرض النتائج
49	خاتمة
	<b>الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها</b>
50	تمهيد
51	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	الاستنتاجات
52	الخلاصة العامة
53	الاقتراحات
55	المصادر والمراجع

58	الملاحق
59	ملخص البحث باللغة العربية
60	ملخص البحث باللغة الانجليزية + صورة الطالب

# المقدمة

مقدمة:

إن ما يميز عالمنا اليوم هو تنوع وتعدد الأنشطة فلم تعد الرياضة تمارس في النوادي والملاعب فحسب ، بل في المدارس أيضا ابتداء من سن مبكر ، لكون لها صلة متينة بالقوة والجمال النفسي والجسماني، وبقدر العناية بها وممارستها على أسس وقواعد سليمة بقدر ما يتكون الجسم تكوينا كاملا فلقد أكد العلماء بعد القيام بعدة تجارب ودراسات توصلوا إلى أن الرياضة تعتبر من أثن الفرص التي ترفع من مستوى الطفل جسديا ، عقليا ونفسيا.

فالرياضة تشجع وتطور خصالا معنوية مثل الروح الجماعية ، حسن التضامن والتعود على العلاقات الاجتماعية ولا تعتبر مجرد تسلية بل هي وسيلة تربوية ليصبح الفرد عضوا صالحا في مجتمعه فلم تعد تفهم على أنها لعبة تمارس في أوقات الفراغ فحسب بل تخصص يميل إليه الفرد بحكم الدوافع .

وفي عصرنا هذا أصبحت المدرسة المؤسسة الاجتماعية والتربوية التي بدورها تلعب الدور الأساسي في تكوين الناشئ الصالح . أين تهيم الفرد لتحقيق نموه المتكامل وإدماجه في البيئة المحيطة به وذلك بإعداد الفرد لان يكون مواطنا صالحا فعالا لا يتأثر ولا يؤثر يستطيع النهوض بالبيئة المحيطة به وذلك في جميع مقومات حياته من اجل ذلك كانت التربية العامة بأهدافها وبرامجها ، فهي مساعدة لجميع قوى الجسم على الانتقال من مرحلة إلى أخرى حتى يتمكن الفرد من أن يعيش عيشة متوازنة . متمتعاً بوافر الصحة والأخلاق والتفكير السليم .

ولهذا فان الاهتمام والاعتناء بالتربية في المؤسسات التربوية والمدارس مرتبط بالاعتناء بحصة التربية البدنية والرياضية التي تعتبر إحدى أشكال المواد الأكاديمية وذلك بإعطائها مكانة ضمن البرنامج الدراسي في جميع الأطوار وكذلك إعادة الاعتبار لهذه المادة الحيوية وذلك بتوفير الوسائل الكافية لإنجاح حصة التربية البدنية الرياضية والتركيز . على الألعاب الشبه الرياضية كعنصر حيوي في حصة ت.ب.ر .

تأخذ الألعاب الشبه الرياضية قيمة أساسية في حياة الطفل لما تقدمه من فوائد جسمية ، نفسية تربوية واجتماعية ، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات الجسم و تنشطها.

وتبعث فيه سيولة تقنية في مختلف الأنشطة الرياضية . من الجانب النفسي فتساعده على إتمام القدرات الفعلية والأحاسيس العاطفية الوجدانية ، كما تخلصه من العقد النفسية التي كثيرا ما تسبب له صعوبات واضطرابات من الطابع النفسي . لهذا يعتبر اللعب وسيلة لكسب الصفات البدنية كالقوة والسرعة و الرشاقة والمرونة ، وكذلك عملية لتفريغ كل المشاكل والصراعات النفسية الحادة التي يعاني منها المراهق ، بينما تعتبر الألعاب الشبه الرياضية أداة فعالة تعلم المراهق أشياء كثيرة كتعديل السلوك واكتساب الصفات البدنية ومعارف جديدة.

الجانب التمهيدي

## الفصل الأول :الجانب النظري.

### 2/ إشكالية البحث:

التربية البدنية والرياضية عبارة عن مجموعة من النظريات البيداغوجية التي تهدف إلى تحقيق الخصائص البدنية كالقوة والسرعة حيث تقدم هذه النظريات على شكل حصص تربوية مبرجة رسميا وفق منهج تربوي ، كما يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية بمثابة الركيزة وعنصر حساس وجد هام في تنشيط الحصة وتحقيق الأهداف المرجوة منها أين يجد في متناوله عدة وسائل تربوية وأدوات يستعملها في التدريب خلال الحصة. ومن بين هذه الوسائل التربوية والبيداغوجية نجد الألعاب الشبه الرياضية التي تعتبر غنية جدا للتدريب المحكم أين تنمي القدرات البدنية عند التلميذ وتنمي الروح الجماعية بخلق جو حماسي أثناء الحصة ، وبدورها تساعد المربي في إيصال أو تعليم حركة رياضية أو مهارة أو تقنية ما.

### 3/تساؤلات البحث :

ومن هنا نصل إلى طرح التساؤلات التالية :

- في ماذا يتمثل تأثير الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية عند التلاميذ
- هل يمكن عن طريق الألعاب الشبه الرياضية تحسين الصفات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط

### 4/ الفرضيات:

#### الفرضية العامة :

- للألعاب الشبه الرياضية تأثير فعال في حصة التربية البدنية والرياضية

#### الفرضيات الجزئية :

- تعتبر الألعاب الشبه الرياضية إحدى الوسائل التربوية التي تساعد التلميذ على تحسين صفاته البدنية (كالقوة والسرعة).
- الألعاب الشبه الرياضية لها تأثير في تنشيط الحصة أي توفير عاملي التحفيز والتحفيز وزيادة التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ
- للألعاب الشبه الرياضية تأثيرا في إقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية والتأثير على النفسية للمراهق.

## 5- أهداف البحث :

نظرا للتأثير الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للتلاميذ ، يمكن أن تختصر الأهداف التي تضمنها بحثنا فيما يلي :

- تحديد أهمية وتأثير الألعاب الشبه الرياضية على تحسين الجانب البدني .
- التركيز على أن الألعاب الشبه الرياضية المدرجة في حصة التربية البدنية والرياضية أسلوب فعال من أساليب التربية الحديثة .
- محاولة معرفة المقدار المهاري والمعرفي الذي يكتسبه الفرد من خلال إدماج الألعاب الشبه الرياضية في حصة ت.ب.ر المقترحة من طرف الأستاذ.
- إبراز الفرق الموجود بين الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية ، والصفات البدنية بدون استعمال الألعاب الشبه الرياضية .

## 6- أهمية البحث :

إن لكل باحث منطلق في بحثه وكل دراسة تتميز بطريقة معينة ، وهناك أسباب ودوافع دفعتنا لنقوم بالدراسة في الموضوع " اثر الألعاب الشبه الرياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة ) " على تلاميذ الطور المتوسط وهي لسببين هما :

### - الأسباب الذاتية :

رغبنا وميولنا إلى البحث عن أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الصفات البدنية عند التلاميذ ومعرفة خصائص هذا التعلم

### - الأسباب الموضوعية :

إن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية خصوصا عند التلاميذ الذين يمرون بمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة جد حساسة ، تشهد تغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر على قدراتهم البدنية والتقنية خاصة القوة والسرعة ، كما أن هذا الطرح من المفروض أن يعنى به كموضوع للدراسة ، فالألعاب الشبه الرياضية لها تأثير فعال في تسهيل عملية اكتساب الصفات البدنية ومنه يظهر دورها في تحسين مستوى التلاميذ.

## 7/ مصطلحات الدراسة:

### 1/7- الألعاب المصغرة (الشبه رياضية)

لغة : هي التحفيز والتحفيز

اصطلاحا:

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوت حسب الأهداف التي يسطرها المرابي (Rochur, 1986) من خلال هذه التعريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (مختار)

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الألعاب المختارة و المنجزة على عينة الدراسة (hamouda 32 forum, 2016)

### 2/7- الصفات البدنية

لغة : التعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان.

التعريف الاصطلاحي:

تعرف الصفات البدنية بأنها “ مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدتها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفوس لتحقيق أفضل النتائج “ ، كما أنها “ القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعا.



## التعريف الإجرائي:

هي الاختيارات المنجزة للقدرات الحركية البدنية للفكر وتشمل صفتي السرعة والقوة في دراستنا هذه القدرات الحركية للصفات البدنية.

### 1/2/7- القوة

لغة: قوة : البأس و الشدة، ج قوات و قوى، و هو شديد القوة أي شديد الأسرة (المعتمد، 2000) يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة التحمل ، الرشاقة ، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية ) ومقاومتها. (محمود عوض البسيوني، 1992)

### 2/2/7- السرعة:

لغة: سرعة : ج سرعات : أسرع في السير: " خفف سرعته" خفة التحرك و سهولته" : سرعة حركة" تحرك بسهولة ومرونة و رشاقة (المنجد، 2008)

#### اصطلاحا:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي و يرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن . (محمود عوض البسيوني، 1992)

### 3/7- المراهقة:

لغة : ويقصد بها السن الذي يلي مرحلة الطفولة ويسبق سن الرشد ،مباشرة بعد البلوغ  
المراهقة في الاصطلاح : المراهقة ، فترة المراهقة تقع بين مرحلة الطفولة والنضج ، وتمتد في الفترة الزمنية  
بين 13-20 سنة ، وتتميز بحدوث تغيرات بدنية ونفسية واجتماعية ، وقد تحدث خلالها بعض  
الاضطرابات النفسية والسلوكي . (اوزي، 2011)

#### التعريف الإجرائي

:هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وتصاحبها مجموعة من التغيرات الجسمانية و  
العقلية لدا الشاب و الفتات ، وتشمل الفئة العمرية 11 إلى 15 سنة.

الدراسات السابقة والمشابهة :

- دراسة ا.د. مهدي كاظم علي سنة 2005 (جامعة بغداد )

والتي كانت بعنوان تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على انجاز الوثب الطويل.

- مشكلة البحث ضعف الأداء لدى التلاميذ في القفز وأسباب تدني الانجاز في الوثب الطويل .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الصندوق المتعدد الارتفاعات في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة وعلى انجاز الوثب الطويل .

- استخدم الباحث المنهج التحريبي ، واشتملت عينة البحث لفئة الشباب (17-19 سنة) للموسم الرياضي 2004 / 2005 وبلغ عددها 6 واثنين يمثلون أندية بغداد وقد تم اختيارها بطريقة عمدية .

- استخدم الباحث المقابلة الشخصية ، المصادر والمراجع ، واختبارات القوة المميزة بالسرعة واختبارات السرعة (الوثب العريض ، جري 30 متر ، وثب طويل ) ، واستمارة لتسهيل النتائج ، والعتاد الرياضي اللازم ، والوسائل الإحصائية .

- اهم نتيجة تمثلت في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح البعدي في صفة القوة المميزة بالسرعة وفي مستوى الانجاز للوثب الطويل .

- اهم توصية توصل اليها هو العمل على استخدام الاسلوب التدريبي على الصندوق المتعدد الارتفاعات التي صممها الباحثون ، مع اجراء الاحجام التدريبيه ذات انقباض عضلي بسرعات عالية النسبة.

- دراسة عبد العزيز راجع ، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة

1997.

## أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لنادي كرة القدم .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المهارات الأساسية لنادي كرة القدم .

المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي

- النتائج المتوصل إليها : أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهارات اثر ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارة لدى المجموعة الضابطة .
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
  - أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية افضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارة قيد الدراسة .

الفصل الثاني : اللعب

والألعاب الشبه

الرياضية

## الفصل الثاني: اللعب والألعاب الشبه الرياضية

### تمهيد:

إن اللعب يعتبر النشاط السائد في حياة الطفل ، لأنه من خلاله يعبر الطفل عن مشاعره ومشاكله ، كما يساهم في تحسين المهارات الحركية ، بالإضافة إلى الترفيه والترويح عن النفس .

أبرزت مجموعة من الدراسات الحالية على عدت حقائق أكدت على أهمية اللعب في النمو النفسي والعاطفي والمعرفي في حياة الطفل كعامل فعال في تكوين شخصيته ، فنجد أفلاطون يعبر عن اللعب :

بأنه الوسيلة الهامة والضرورية التي تنمو من خلالها شخصية الطفل وتجعله يحافظ على توازنه ليصبح مواطناً في المستقبل وينمو وسط المجتمع . (محمد، 2000)

- وقد أكد أفلاطون القيمة العلمية للعب من خلال نشره لكتاب - قوانين - .

كما يعتقد "جون ديوي" أن اللعب صاحب عملية التعلم ، فمثلاً إذا ما كان هناك نشاط بدني يصاحب التعلم فإن هذا يقابل احتياج ونزعة طبيعية للطفل، إلا وهي الحركة واللعب . (محمد ع.، 1949)

وقد اهتم علماء النفس والمربين خاصة بظاهرة اللعب كوسيلة لفهم التصرفات الفردية والجماعية عند الطفل وعند الإنسان الراشد، فقد قيل عن اللعب : انه علاقة فورية وأساسية للتكوين الجسمي والنفسي والعقلي لدى الطفل ، وانه ليس سوى نشاط يهدف إلى المتعة والارتياح الناجح عن اللعب ذاته ، يعبر به الطفل عن مكبوتاته الداخلية ويظهرها في سلوكيات اللعب التي يمكن ملاحظتها وإجراء الدراسة عليها . (زاد، 1984)

## - تعريف اللعب:

إن اللعب موضوع تساؤل العديد من المفكرين والعلماء حوله حيث أرادو تقديم تعريفا دقيقا لهذا الأخير ، إلا أن من الصعب تحقيق ذلك بسبب اختلاف آرائهم ووجهات نظرهم. ويعرف " S M . ILLER . " اللعب : ذلك النشاط الوحيد الذي يهدف الإنسان حين ممارسته إلى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته . (s.miller)

- ويعتبر " J . PIAGET " و " R . LYNON " أن: اللعب ضروري جدا لاكتساب الذكاء . أما عند " عطية محمود " : فاللعب يعد وسيلة طبيعية في تفهم المشاكل التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها في كل لحظة ، فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ، ويوسع معلوماته ويزيد من مهارته ويعبر عن أفكاره ووجدانه . (محمد ع.، 1949)

أما قاموس " LAROUSSE " 1990 : اللعب هو نشاط جسدي أو عقلي غير معبر أو محدد يسعى إلى تحقيق المرح وبلوغ المتعة (larousse, 1990) .

- ما يمكن استخلاصه من هذه التعارف هو انو اللعب ضروري في الحياة بصفة عامة وفي الجهاز التربوي بصفة خاصة، فاللعب عبارة عن صيغة تعليمية بحد ذاتها ووسيلة للتعبير.

## 2- التعريف البيداغوجي للعب :

اللعب هو ذلك النشاط الذي يسهل تفهم ومعرفة الطفل لذلك نجد أن في المؤسسات التربوية الاستعانة باللعب واستعماله كركيزة أساسية وذلك بكونه يخلق جو التبادل بين الأطفال وحثهم على التعبير على آرائهم وفرضياتهم حول المواضيع المختلفة (r.bobin, 1979) .

3- أنواع اللعب : يوجد اللعب في المجتمع على عدة أوجه منها هدفها ودورها محددة بدقة:

## - 3 - اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط الحركي للطفل وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركية تظهر مجانية. الأطفال الصغار يتوجهون إلى عمل جد هام في تعليم التحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو التعلم للحياة الاجتماعية ويصور صورة الكبار.

### 3 - 2 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة فهمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي ذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه بحيث يثير الانتباه وروح الملاحظة والتعاون وينظم سلوكيات الطفل ويهيئه للحياة الاجتماعية. (الخولي ١).

### 3 - 3 اللعب العلاجي:

اللعب يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص حيث لا يمكن تحديد المشاكل التي يتخبط فيها الطفل ، ولا يمكن في بعض الأوقات والظروف معرفة ما يخلج بصدرة إلا عن طريق اللعب في نشاطات الطفل اللهوية. (يوسف م.، 2001-2002)

### 4- قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تتدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد، لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرات حيث نجد أن اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- مساعدة على التكيف الاجتماعي .
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرات.
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها .
- تنمية معظم إمكانيات الطفل الجسمية والعقلية.(مرجع سابق ص 20)

### 5- وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية (<http://faculty.ksu.edu.sa/74169/page>).



اللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم البعض ، وذلك لأنهم يدؤون في اكتشاف العلاقات الإنسانية ووافقون على الخضوع لقواعد المجموعة، ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية الحركية للطفل ، ومن بين أكبر الوظائف الأكثر أهمية:

## 5 - 1 وظيفة تكوين الشخصية:

يجد الطفل نفسه من خلال لعب التقليد المتكرر. يرى " قوتون " : إن لحظات اللعب هي النتيجة المفضلة للاشعور الذي يتجسد ويتعزز. وحسب " ميلاني كلين - M - KLEIN " : اللعب يهدي القلق ( يخفف من حدة القلق ) ويجر العدوانية، فإن اللعب يضبط المشاعر مما يمكن الطفل توجيه طاقته نحو أعمال بناءة بدلا من صراعات هدامة.

وهكذا فإن اللعب سواء كان من جانبه العضوي أو النفسي يعطي للطفل قدرات جديدة والتفتح على المستقبل، ففي الحقيقة يحضر الرجل ( رسالة جون شاتو). إذن اللعب هو إنتاجي " فعلا" فهو ينتج أو يحضر رجل الغد. كما نعتبر اللعب وسيلة:

- الترفيه وتأكيد الذات.
- ينمي الإرادة والانضباط.
- يعتبر منبع التحضير .
- الانضمام داخل المجتمع وخلق المساواة.
- تنمية روح الجماعة والأخلاق.
- خلق المبادئ التربوية.

## 5 - 2 وظيفة تكوين الذكاء:

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، تترجم إلى كلام والكلام يتطلب فكر.(مذكرة الألعاب الشبه الرياضية ،مرجع سابق)

## 6- دور اللعب في تكوين التلاميذ:

يقول " LEE " : اللعب يكون للطفل، والقصد من هذا أن الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته عن طريق اللعب، الذي يعتبر وسيلة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع فيه.

## 6 - 1 الجانب الاجتماعي:

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا وازنانه عاطفيا وانفعاليا، لأنه من خلال اللعب مع الآخرين تكون الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، بالإضافة إلى أن اللعب يؤدي دورا هاما في تكوين النظام الأخلاق ، والجانب الاجتماعي للألعاب هو الأكثر إفادة لأنه لا يمكن اللعب مفردا لهذا يكون الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال. (الشيبياني، 1981)

## 6 - 2 الجانب النفسي:

إن المحللون النفسانيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها ، إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة مع نفسه، يحل مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طرق أخرى. ويقول "مارداكا- P . MARDAKA: إن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل، حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط و الغرائز والهدامات الداخلية المكبوتة. (علاوي، 1986)

## 6 - 3 الجانب الحركي والحركي النفسي:

يهدف اللعب إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن وتنمية نواحي التوافق والانسجام، وتحديد هادفية الحركات، أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات. كما أن اللعب دور في تنمية التوافق العضلي والعصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع بين الأعضاء العلوية والسفلية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من جانب حقل الرؤية، ومنه تنمية الإحساس المرئي.

## 6-4 الجانب البدني:

توجد فوائد عديدة في اللعب تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على توجد فوائد عديدة في اللعب تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال، والمهارات تتطلبها المرحلة المقبلة. إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبرى والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة، وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. (كوجاك)

## الألعاب الشبه الرياضية

### 1- الألعاب الشبه الرياضية

: يرى "دوبلر": أن الألعاب الشبه رياضية معرفة كمجموعة أو وسيلة من المحركات أو الفعاليات ( الذهنية ) بطريقة نشيطة ومرحة.

و الإلفات إلى أن مصطلح أو مفهوم كلمة الألعاب الشبه الرياضية غير مستعملة في التعريفات العالمية حيث تستعمل في الألعاب الصغيرة و ألعاب الحركة ( كمرادفات لها وذلك لكونها مستمدة من خيال الأطفال ، أو لأنها مستوحات من تقاليد وعادات الشعوب ، وهي غالبا ما تتأثر باللهجة والدين.

و من خلال ما سبق من إعطاء تعاريف للألعاب شبه الرياضية، يمكن اعتبارها قاعدة للألعاب فمن خلالها يمكن الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية و الفردية بصفتها العامة. ويكون إدراج هذه الألعاب في حصص التربية الرياضية والرياضية، طبقا لميول ورغبات الأطفال، وتماشيا مع مميزات وخصائص المراهقة.

### 2- خصائص الألعاب الشبه الرياضية:

تميز الألعاب الشبه الرياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه الرياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات معقدة.

- الألعاب الشبه الرياضية محددة بقواعد وسهلة الفهم.

- الألعاب الشبه الرياضية ذات طابع تنافسي، ولكن لا يجب أن نعتمد على نتيجة المنافسة

من التلاميذ أثناء الأداء

- الألعاب الشبه الرياضية تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم بالإضافة إلى التوزيع

المتوازن للجهد البدني كذلك المتطلبات التنفسية والمعرفية .

- الألعاب

الشبه الرياضية ذات طابع تحفيزي وفقا لمراحل العمر.

### 3- أهداف الألعاب الشبه الرياضية:

إن أهداف الألعاب الشبه الرياضية في درس التربية البدنية والرياضية تختلف حسب اختلاف مراحل الدرس

فهدفها في المرحلة التحضيرية يختلف عنه في المرحلة الرئيسية وكذلك الأمر بالنسبة للمرحلة النهائية، ولكن

يكمن دورها الرئيسي في إعطاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية.

### 3- 1 المرحلة التحضيرية:

تستعمل الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة أساسا للقيام بعملية الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد طوال الحصة، بالإضافة إلى تخفيف التلميذ بمجهود بدني و عقلي.

### 3- 2 المرحلة الرئيسية:

و تستعمل الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب حسب هدف الحصة إضافة إلى خلق جو تنافسي يسمح بتنشيط الحصة.

### 3- 3 المرحلة النهائية:

الهدف من استعمال الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة هو عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد. (مذكرة نهاية التخرج ، مرجع سابق)

### 4- تصنيف الألعاب الشبه الرياضية:

إن تصنيف الألعاب شبه الرياضية يعود إلى " أندي ديمابر " حيث صنفها إلى أربع مجموعات.

### 4- 1 ألعاب جد نشيطة:

وهي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته حيث يكون ذو شدة عالية ومتواصلة.

### 4- 3 ألعاب نشيطة:

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

### 4- 3 ألعاب ذات شدة ضعيفة:

تصنف هنا كل الألعاب، أي يكون الجهد البدني بشكل عام فردي، ولا يمثل إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة

4- 3 ألعاب ترويحوية وتثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد البدني الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي،

الذي ينتج عنه الترويح والتثقيف . (بوغدة نوري ، 1995)

5 - قائمة بعض الألعاب الشبه رياضية . (منهاج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي ، 1996)

الجدول رقم 1 يمثل قائمة لبعض الألعاب الشبه رياضية :

الأهداف	الألعاب
<p>مفهوم المنافسة</p> <p>. يبرز قدراته</p> <p>. يرغب في التفوق</p>	<p>. الجري بالأرقام</p> <p>. الملاحقة بالمفاجأة</p> <p>. المساجين</p> <p>. الملاحقة بالتتابع</p>
<p>التحكم في التنقلات</p> <p>يربط، يتوقف، يغير الإيقاع، يغير الاتجاه، يخادع وينتقل</p> <p>في الهجوم والدفاع حسب توقعات المنافس وطريقة لعبه</p>	<p>- الزوايا الأربع</p> <p>- سباق باجتياز حواجز</p> <p>- العلم المزدوج</p> <p>- لعبة شبكة الصيد</p>
<p>التحكم في الكرة</p> <p>- يقدر سرعة الكرة ومسارها، يستقبلها</p> <p>- يرمي بقوة، بدقة وبسرعة</p> <p>- يرمي بفنية معينة</p>	<p>- التتابع بالكرة</p> <p>- تمرير الكرة</p> <p>- الكرة الميقاتية</p> <p>- الكرة في الرواق</p>
<p>تنظيم الفرق</p> <p>بتمركز نسبة للملعب، الزملاء والمرمى، يراقب ويتحرر</p>	<p>الفوز بالكرة</p> <p>المخيم المدمر</p> <p>التمريرات العشر</p> <p>الكرة في المرمى المتحرك</p>

6- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه الرياضية:

تساعد هذه الألعاب على التعلم ضمن مختلف الأنشطة، وخاصة الرياضات الجماعية، ومن جهة أخرى -  
 - باشتراك عدد كبير من التلاميذ في حالة نقص الوسائل. . باستغلال وسائل بسيطة مثل كرات ذات أشكال و أوزان مختلفة. (منهاج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي، 1996)

وقد قدمت هذه الألعاب الشبه الرياضية كمثال وعلى الأستاذ أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام  
المبادئ التالية:

- تجنب التكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط. - القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق  
الأهداف المسطرة ومستوى وسن التلاميذ.

#### خلاصة:

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما اشرنا إليه حول الألعاب الشبه الرياضية ضمن حصص التربية أو  
غيرها ،

وفوائد النشاط الرياضي بصفة عامة في وقت الفراغ هو ان الألعاب الشبه الرياضية بصفتها تمثل جزءا كبيرا  
من النشاط الرياضي ككل، بالإضافة إلى كونها نشاطا رياضيا ترفيهيا ممتعا ، فهي تعتبر وسيلة تربوية وقائية  
وفعالة للتلاميذ إذا ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة . كما تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تطوير  
جوانب مهمة في بناء شخصية التلميذ: الجانب البدني الصحي والجانب النفسي الاجتماعي والجانب  
التربوي .

ونظرا لما تكتسبه الألعاب الشبه الرياضية عند التلاميذ من أهمية بالغة يجب إعطاء أهمية كاملة لهذه الألعاب  
أثناء درس التربية البدنية والرياضية .

## الفصل الثاني

### الجانب البدني

تمهيد:

نتكلم في هذا الفصل على أن تنمية اللياقة البدنية للفرد أمر ضروري وهام في جميع الأنشطة الرياضية ومختلف الفعاليات بتنوع أشكالها وأصنافها فردية وجماعية، ونخص بالذكر المؤسسات التعليمية الذي يحتاج فيها المتعلم لها لممارسة دروس التربية البدنية من اجل رفع مستواه البدني وتحسين أجهزته الدورية، التنفسية والعضلي ، وشرط هام في التعلم الحركي عند أداء مختلف المهارات وتكنيك كل رياضة معينة .

أولاً:- اللياقة البدنية:

1 - 1 - اللياقة البدنية:

1 - 1 - 1 - ماهية اللياقة البدنية:

لقد ظهر هذا المصطلح بعد الحرب العالمية الثانية كمفهوم علمي في علوم الرياضة، وهي إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة ص 62). ويرى لارسون larsون ويوكم yokom أن صيانة اللياقة البدنية تنميتها يستلزم صفات وراثية جيدة وتغذية متزنة وبرنامج ملائم للنشاط البدني، وعادات صحية جيدة لتفادي الإصابات والتوترات النفسية. فأعلى درجة من الصحة العضوية تجعل الفرد في أتم لياقته لمواجهة متطلبات الحياة اليومية والتكيف مع الظروف .

1 - 1 - 2- تعريفات اللياقة البدنية:

في مفهومها العام هي مدى كفاءة جسم الفرد على مواجهة متطلبات الحياة، من ذلك لم تثبت تعريفات للياقة البدنية بدقة أمام التطور الفكري والتكنولوجي وفلسفات مختلفة فالفرد الذي لديه طاقة كبيرة يعد لائقاً بدنياً في ضوء مفهوم البعض مثلاً. فتناول العديد من الباحثين من جوانب وظواهر مختلفة منها الفسيولوجية، الحركية والنفسية، فعرفها كمال عبد الحميد بأنها القدرة على تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة ص 12).

وعرفها كل من جاكس jacks ولاركسونان larkison أن مفهوم اللياقة البدنية تتمثل في مجموعة قدرات عقلية ،خلاقية ونفسية واجتماعية، ثقافية، فنية وبدنية (كمال درويش ,محمد صبحي حسانين، 1984، صفحة 35). -وعرفها كومنسكي komenski ان اللياقة البدنية هي عبارة عن تكيف الأعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجدد السريع للنشاط الحركي مندلاوي قاسم، احمد سعيد احمد، 1979، الصفحات 13-14). وعرفها "عبد الوهاب "و "عبد العزيز "كمال أن اللياقة البدنية هي مظهر من اللياقة الثابتة ، الصداقة ، المقننة والموضوعية وفقا لظروف وإمكانات وقدرات الفرد (جلال عبد الوهاب، أحسن عبد العزيز، 1986، صفحة 62). -وعرفها "إبراهيم سلامة "بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن فتعتبر بذلك أساسا للياقة البدنية . ومما تقدم نستنتج أن تعاريف اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية والطبية تدل على تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد ، وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك اللياقة البدنية وزيادتها.

### 3-1-1 أهمية اللياقة البدنية:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية فردية وجماعية ، فلقد أصبح لزاما على الرياضي أن يبذل جهدا مقصودا لاكتساب اللياقة البدنية ، وبعد التقدم الذي وصل إليه من وسائل حديثة وتقنيات متطورة فان الآلة أصبحت تقوم بمعظم التمارين الرياضية وكل الأعمال لتقوية عضلاته (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 28)



فقدان هذه اللياقة يؤدي إلى فقد مقومات الصحة والسعادة ، واكتسابها يؤدي دوره في المجتمع والاستمتاع بحياته الخاصة وتحقيق اللياقة الجسمية وتنمية التوافق العصبي العضلي والحصول على أحسن جهاز عضلي ، دورى وتنفسى .

وقد وضعت بعض الدول المتقدمة آرائها في هذا الموضوع مثل فرنسا فوضعت المدارس الثانوية لتنمية كل المهارات التي تتضمن صفتي القوة والسرعة كهدف عام

والمخترا التي اهتم مسئولوها باللياقة البدنية ووضعوها كهدف عام من أهداف التربية البدنية والاتحاد السوفيتي سابقا وضعوا مسئولوها تنمية صفتي القوة والرشاقة والابتكار كهدف من أهداف التربية البدنية (أيمن فاروق، 1998، الصفحات 7-8).

#### 1-1-4 - أهداف اللياقة البدنية في المجال الرياضي:

إن الغرض من تنمية اللياقة البدنية هو :

\* / رفع الكفاءة الوظيفية و البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي ، و قد حددت في ثلاث وظائف رئيسية وهي الوظيفة الفسيولوجية و تشمل سلامة الجهاز العضلي و التنفسي و عمل عضلة القلب و الغدد و سلامة الجهاز العصبي و الوظيفة الانتروبومترية و تشمل القوام و تناسب القياسات مع العمل المطلوب و الطول و الوزن و تركيب العظام و حجم العضلات و نسبة الدهون. و الوظيفة البدنية و الحركية و تشمل الدقة و القدرة و القوة و التحمل ، والسرعة و الرشاقة و الجهد و التوازن (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 28).

\* / و يرى كلارك KLARK أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية الرياضية .

\* / تحقيق القوة العضلية و تنمية التوافق العضلي العصبي كهدفين ضمن أهداف التربية الرياضية والتي

وضعها كل من كاول و هازلتون . HAZILTON /KAOUL

\* / التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما وضعها ناشي NACHi . و بهذا تعتبر اللياقة البدنية الهدف الرئيسي الذي تسعى تطبيقات مختلف الأنشطة الرياضية تحقيقها لأجل تنمية الصحة الجسمية والنفسية و الاجتماعية من جهة ورفع الكفاءة المهارية و الخططية من جهة أخرى.

## ثانيا: الصفات البدنية:

### 1 - 2- الصفات البدنية:

تتكون اللياقة البدنية من عدد من الصفات البدنية و الحيوية الشاملة و المتزنة و من أهمها نذكر القوة و السرعة اللذان هما لبنا المذكورة:

#### 1 - 2 - 1 - القوة :

#### 1 - 1 - 2 - 1 - القوة (القوة العضلية ) وتعريفاتها :

تعد صفة القوة من المكونات الأساسية للياقة البدنية ، و هي العنصر الأساسي في تطوير الأداء الحركي الجيد و العامل المهم في حماية الرياضي من الإصابات و حوادث دروس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية و تعرف القوة بأنها مقدار ما تبذله العضلة أو مجموعة عضلية مقابل مقاومة معينة أخرى (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 90). و هي تنمو مع الطفل و تزيد في مرحلتي الطفولة و المراهقة إلى سن الثلاثين فتصل إلى أقصاها و ذلك في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 57). و بما أن العضلات هي مصدر الحركة في الإنسان ، و مصدر القوة المسببة للحركة ، فالجهاز العضلي هو الأنسب لهذه الصفة البدنية ، فلقد تعددت مفاهيم القوة فهي قدرة الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة اللاهوائية و نذكر من هذه التعاريف حسب آراء العلماء والمختصين:

\* يرى كلارك KLARK أنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة

و يعرفها بارو BAROU بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة. و يعرفها "أسامة راتب" بأنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومة مختلفة (أسامة راتب، 1994، صفحة 13).

و يعرفها هارة HARRA بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

و يعرفها هاتنجر HATINJER بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي.

و يعرفها لارسون LARSON بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة (كمال عبد الحميد ,محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 60).

و يعرفها " تامر محسن تو تامر ناجي " أن القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة و هي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية و التي يعتمد عليها في قوة القفز و سرعة الانطلاق (تامر محسن وناجي، صفحة 191).

## 2-1-2-1 - أهمية القوة العضلية:

نظرا للأهمية الكبيرة التي تقتضيها هذه الصفة البدنية في مجال التربية البدنية و الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم و أبحاثهم ، فبذلك هناك أسباب تبين أهميتها و خاصة في الجانب المدرسي و عند التلاميذ هي:

- ضرورة لحسن المظهر .
- شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة و محددًا هاما في التفوق الرياضي.
- مقياس للياقة البدنية و المساهمة في انجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني.
- استخدامها كعلاج وقائي ضد التشوهات و العيوب الجسمانية.
- تساهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى لتطوير البرامج التعليمية الرياضية الأخرى.
- و تكمن كذلك أهمية القوة العضلية في تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للرياضي و المتعلم إذ تمنحه الثقة بالنفس و تضيف عليه نوعا من الاتزان الانفعالي وتدعم لديه عنصر الشجاعة و الجرأة.
- لها علاقة وطيدة بعنصر التحمل و بمكون السرعة فتعمل على زيادة الخطوة و طولها و الشد و ببعض مكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة (القوة، السرعة).

### 3-1-2-1 - أنواع القوة:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية تركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته فقد يأخذ أقصى انقباض عضلي ثابت أو أقصى انقباض متحرك حيث يمكن تحديد قسمين رئيسيين و هما:

**&& القوة العامة:** و التي يعبر عنها بأنها قوة عضلات الساقين، البطن ، و الظهر و الكتفين، و يمكن الحصول على القوة العامة عن طريق تمارين مع الزميل و تمارين بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري (ناديوس بولتوفسكي، صفحة 63) إذن بدون تقوية القوة العامة و تنميتها يتعذر التدريب على القوة الخاصة حيث يعتبر الأساس لها.

**&& القوة الخاصة:** هي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعبة و يقول تامر محسن " القوة الخاصة هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة، و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم" (تامر محسن وناجي، صفحة 14). و تنفرع إلى ثلاثة أنواع: أم القوة القصوى (العظمى):

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي محمد حسن علوي، 1994، صفحة 98). و تعني كذلك أكبر قوة تنتجها عضلة أو أيزومتري إرادي (علي فهمي البيك، 1992، صفحة 108).

و فيها القوة القصوى الثابتة عندما تواجه العضلة مقاومة كبيرة و الاحتفاظ بوضع معين لوضع الجسم ضد تأثير الجاذبية، و القوة القصوى المتحركة في التغلب على المقاومة التي تواجهها من الحركة قليلا.

#### ب) القوة المميزة بالسرعة:

و هي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة أو استخدام سرعة حركية مرتفعة (نفس المصدر الأخير، ص 192)، الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد، و ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية سريعة في آن واحد كألعاب الوثب و ألعاب العدو السريع.

### ج) تحمل القوة:

و هي مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة او الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة. و هناك نوع يعرف ب: القوة الانفجارية: فيقول علي فهمي البيك أنها القدرة على قهر التعب و التغلب على مقاومة أقل من القصوى و لكن في أسرع زمن ممكن.

#### 4-1-2-1 - تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي (طرق التدريب):

إن القوة العضلية صفة تحدد قدرة المتعلمين على التغلب على مقاومة خارجية عن طريق اشتراك عضلة او مجموعة من العضلات في ذلك النشاط، أو الصمود اتجاه ذلك الأثر الخارجي . إذ تؤثر في شخصية المتعلم و تزيد في مستواه البدني ، و رفع متطلبات الأداء يكون عن طريق زيادة المقاومة مع ثبات سرعة الحركة أو الأداء

الحركي الأسرع (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 188).

و يبدو أن جميع الباحثين اتفقوا على ثلاث طرق التدريب وهي طريقة التدريب الدائم و الفتري و التكرار ، الجدول الآتي يوضح ذلك:

عناصر القوة العضلية	طرق التدريب اعطاء العمل
-القوة بالقصوى	-طرق التكرار -طرق التدريب الفتري بالشدة القصوى
-القوة المميزة بالسرعة	-طرق التكرار -طرق التدريب الفتري بالشدة القصوى
-تحمل القوة	-طرق التدريب الفتري بالشدة تحت القصوى -طرق التدريب الفتري بالشدة القصوى -طرق التدريب الدائم

الجدول رقم (01) يبين طريقة تنمية صفة القوة في الوسط المدرسي.

و يمكن تحديد العمل المتعلق بالقوة المميزة بالسرعة في حصة درس التربية البدنية فأداء تكرر ثابت أو مختلف لتمارين الوثب و الرمي و الدفع عن طريق القوة المبدولة بشكل سريع أو متفجر، و يكون التكرار من 4 مرات إلى 8 مرات في المجموعة الواحدة و اداء من 2 إلى 3 مجموعات في ساعة الدرس الواحدة مع فترات الراحة كاملة بين المجموعات التمرينات، أي أن التكرارات من 4 إلى 8 مرات و المجموعات من 2 غلى 3 مجموعات و الراحة كاملة خلال

درس التربية البدنية (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 192).

#### 1 - 2 - 2 - السرعة:

تعد السرعة واحدة من المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية اللازمة لمختلف أنواع الأنشطة الحركية ، فقد غدت ضرورة للكثير من الفعاليات المبرمجة في مختلف الملتقيات الدولية الرياضية ذات المستوى العالي ، و تعتبر العنصر الأساسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و الرياضات الجماعية، فقد اهتم المختصون بهذه الصفة فأجمعوا على أن 50% من 30 عالم أنها أهم مكونات اللياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978) .

#### 1 - 2 - 2 - 1 - تعريفات السرعة:

لقد تنوعت مفاهيم السرعة من عدة جوانب سواء بيوميكانيكي أو رياضي أو فسيولوجي نذكر منها:  
\* / يعرفها كلارك KLARK بأنها سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 91)

\* و يعرفها البعض الأخر بكونها: أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن.

\* و يعرفها "إبراهيم سلامة" بكونها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصى زمن ممكن (نفس المصدر السابق). \* كما يعرفها كل من "خاطر و البيك" بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة و كافية وفق أي من المثيرات العصبية.

\* و نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن .

\* وتعرف السرعة من الناحية الفسيولوجية بأنها قابلية حدوث الحركة وفق قواعد الجهاز العصبي العضلي و تنفيذه في وحدة زمنية معينة، و كذلك تعرف بالدلالة على استجابات الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء.

و من جهة البيوميكانيك هي معدل تغيير المسافة بالنسبة للزمن. \* و يرى تشارلز أيبوكر  
TECHARLSE ان السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر زمن.

#### 1 - 2 - 2 - 2 - أهمية السرعة:

إن الصفة السرعة أهمية كبرى في الأنشطة الرياضية سواء فردية أو جماعية للوصول بالمستوى إلى أعلى درجة  
و خاصة التي تتطلب قطع مسافات محددة، هذه الأخيرة فالطاقة المولدة تحت ظروف نقص الأكسجين و  
الأحماس الناتجة من العمليات البيوكيميائية في إنتاج أقصى انقباضات عضلية. إن المقدار الذي تستخدم به  
السرعة يجب أن يتلاءم مع الأداء الحركي الرياضي حيث يظهر أن بعض الفعاليات تحتاج إلى سرعة أكثر  
من حاجتها إلى القوة فضلا عن العلاقة الميكانيكية (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 197).

إن أهمية رد الفعل الحركي في السرعة يميز فيه الرياضي بين رد الفعل البسيط و المعقد ، فالمتطلبات الأولى  
تعني الإشارة و تحدد رد الفعل الحركي من قبل الرياضي فضلا عن المعرفة المسبقة لنوع الحافز ووجود عملية  
الاستعداد للإجابة على الحافز ( نفس المصدر الأخير ص 178 ).

وأهميتها تكمن في الخصائص الميكانيكية أو البيولوجية للأعصاب و العضلات للسرعة المحققة ، وكذلك  
تكمن

وأهميتها تكمن في الخصائص الميكانيكية أو البيولوجية للأعصاب و العضلات للسرعة المحققة ، وكذلك  
تكمن أهميتها في قابليات التوافق الحركي.

#### 1 - 2 - 2 - 3 - أنواع السرعة:

هناك ثلاث أنواع (أشكال أو ظواهر) السرعة: أ) السرعة الانتقالية :

و نعني بها الانتقال من مكان أو نقطة إلى أخرى بأقصى سرعة ممكنة، و كما يقول هارة HARRA  
في هذا الشأن على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997،  
صفحة 87) مثل العدو في مسافات 100 و 200 متر و السباحة ....

#### ب) السرعة الحركية (القصوى):

وتعرف بسرعة الأداء الحركي ، و نفهم منها سرعة الانقباضات العضلية ، ونظرا لتقسيمها الفسيولوجي فهي  
ضمن القدرات اللاهوائية القصوى التي يتراوح زمنها من 5 إلى 10 ثانية فإذا ما زاد الاداء المنخفض معدل  
السرعة وخاصة عند أداء الحركات ذات الصفة الثنائية أو الثلاثية مثل سرعة الاقتراب و الوثب و التصويب

### ج) سرعة الاستجابة ردة الفعل):

هي الفترة الزمنية بين ظهور المشير و بداية الاستجابة الحركية، و يقول عنها علاوي أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، و هذا يعني أنها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 231).

#### 4-2-2-1 - تنمية صفة السرعة في الوسط المدرسي (طرق التدريب):

تتوقف عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية لدى التلاميذ على ما يبذله من تمارين بدنية لتحقيقها (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 197). فيجب على التلميذ أن يتقن المسار الحركي للتمرينات لكي يكون التركيز في الأداء منصب على سرعة الأداء الحركي. و تعتمد طرق تنمية السرعة كلها على طابع واحد هو تكرار مراحل الأعمال القصيرة (من 3 ثا إلى 10 ثا) و بشدة قصوى و عن تكرار كل تمرين يكون الهدف رفع السرعة القصوى، و مما سبق: | - أولا: فيم يتعلق بتحسين القدرة على اكتساب السرعة (السرعة الانتقالية) يكون تكرار ثابت أو صغير للعدو من البدء المنخفض أو العالي لمسافات 20 م إلى 30 م و فترات الراحة بين التكرارات من 90 ثا ( 1. 30 د) إلى 120 ثا (2 د) خلال ساعة درس التربية البدنية.

ثانيا: بالنسبة لسرعة العدو القصوى (السرعة الحركية أحيانا) فيتكرر ثابت أو متغير للعدو في مسافات قصيرة من 40 إلى 60م باستخدام أقصى سرعة و تكرار الأداء من 3 إلى 6 مرات خلال ساعة الدرس و فترات الراحة من 2 إلى 3 بين التكرارات كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 198).

ثالثا : بالنسبة لسرعة الاستجابة فيتم تنميتها بالطرق المناسبة للدرس بأداء التمرينات المتعلمة في صورة منافسات و تحديد ايقاع الحركة عن طريق إشارات متفق عليها مثل : العدد، الصغير ، التصفيق ، كلمات ، .... مع تقصير فترة الأداء أو تغيير مكان اللعب.

#### 1-2-3- التحمل:

تعد صفة التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية لجميع الرياضيين و الممارسين في مختلف الأنشطة الرياضية، فالجهد الذي يبذله الفرد خلال فترة التدريب و المسابقات يتطلب عبئا بدنيا و عصبيا على أجهزة الجسم مما تنعكس على حدوث ظاهرة التعب (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 223) . فترتبط هذه الصفة لدى أي فرد بالمقدرة على تأخير هذا التعب و القدرة على استعادة الشفاء فبذلك تحتل هذه الصفة أهمية بالغة في اللياقة البدنية (امين انور خولي، 1991، صفحة 45)



في حين أن ماتيفيف MATVEV يقول هو القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط الأطول فترة ممكنة (نصر الدين رضوان ،حسن علوي، 1994، صفحة 125).

### 1-2-3-1- أنواع التحمل:

هناك نوعان من التحمل العام و الخاص:

(ا) التحمل العام: يعتمد على القدرات الوظيفية الفسيولوجية و العضلية التي تأثر بشكل إيجابي دون الشعور بالتعب .

(ب) التحمل الخاص: قدرة الرياضي على القيام بحركات تتصف بالصعبة و بشدة عالية و لمدة طويلة دون الهبوط في الفاعلية للنشاط (زهير الخشاب ماهر البياني، 1988، الصفحات 91-92).

### 1-2-3-2- أشكال التحمل: هناك التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي :

\* \* التحمل العضلي: هو مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل مجهود ضد مقاومة في وضع معين لأطول فترة ممكنة (أسامة راتب، 1994).

\* \* التحمل الدوري التنفسي: هو قدرة الجهاز الدوري على مد العضلات العاملة بالأكسجين و خاصة إلى القلب و الرئتان .

### 1-2-4- المرونة:

في المجال الرياضي تعرف المرونة بقدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العامل في الحركة .

### 1-2-4-1- أنواع المرونة: هناك نوعان و قد قسمها هارة HARRA إلى :

المرونة العامة : تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم .

المرونة الخاصة : تتضمن مرونة المفاصل العاملة والداخلة في الحركة أو المهارة المعنية (الخاصة). و قسمها زاتسورسكي ZATSOURSKI إلى:

\* المرونة الإيجابية: هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدى له على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

\* المرونة السلبية: هي قدرته على العمل لكن الحركة ناتجة عن تأثير قوى خارجية مساعدة الزميل مثلا . (كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 78)

## 1 - 2 - 5 - الرشاقة:

تعرف الرشاقة بقدرة الفرد على الانسياق و التوافق مع القدرة على الاسترخاء و الإحساس السليم بالاتجاهات و المسافات و تغير أوضاع جسمه ، سواء كله أو جزء منه ، أو سواء كان ذلك على الأرض أو الهواء.

### 1 - 2 - 5 - 1 - أهمية الرشاقة في الوسط الرياضي المدرسي:

يؤكد معظم خبراء التربية البدنية و الرياضية أن الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموما و خاصة في ألعاب القوى و الجمباز (كمال عبد الحميد - محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 84) و تساهم في اكتساب المهارات الحركية و إتقانها، فكلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة.

### الخلاصة:

إن التحضير البدني للتلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بكل سهولة امر ضروري حتى ولو في قلة الحجم الساعي ، اذ يتطلب منه بذل أكبر جهد وخاصة في صفتي القوة والسرعة بكل انواع الصفة البدنية ليعود ايجابا على مستوى الانجاز ، ومن اجل استقرار وثبات المستوى على طول المرحلة الدراسية وبالخصوص المرحلة المتوسطة .

الجانب التطبيقي

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث : منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن جل البحوث العلمية مهما كان اتجاهها وأصنافها وتعدد مزاياها وأنواعها تحتاج إلى منهجية سليمة ، مبنية على أسس علمية وموضوعية للوصول إلى نتائج تحقق الغرض المنشود من كل دراسة ، وبالتالي تزويد المعرفة العلمية بالجديد الذي يماشي العصرنة . ومشكلة البحث تستوجب علينا اختيار المنهج المتبع في الدراسة ووضوح معالمها ، وإعداد الخطوات الإجرائية والعينة وضبط الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث والوسائل الإحصائية المناسبة .

#### 1/الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية رؤية واقعية حول كل مايجري في المؤسسات التربوية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، ولضمان السير الحسن ارتأينا في بحثنا اختيار الألعاب الشبه الرياضية لما فيها من بعض الصعوبات لدى بعض التلاميذ أو أغلبيتهم ، وكون هذا النشاط يحتوي صفة السرعة ، القوة قام الباحثان باختيار مجموعة من الاختبارات في صفة السرعة الحركية القصوى ، ومجموعة من الاختبارات في صفة القوة مثل رمي الجلة ، وعرضها على الأساتذة والدكاترة لترشيحها .

لكن لسوء الحظ بسبب الظروف الصعبة التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا المستجد (covid 19) لم تسمح لنا بالعمل بأريحية وهذا لقرار غلق المدارس والجامعات .

#### 1-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن للتجربة وإعطائها مدلول فعال يجعلها هدف منشود للتوصل إلى نتائج ، فقد كان الغرض من ذلك :

- معرفة الأسس العلمية للاختبارات (الصدق ، الثبات ، الموضوعية).
- تفقد أرضية ميدان إجراء الاختبارات ، والمنشآت الموجودة .
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان والتلاميذ .
- معرفة التلاميذ المعفيين والوزن الزائد .
- مقابلة الباحثان للتلاميذ والتعرف عليهم وإخبارهم بانجاز مذكرة تخرج للماستر من اجل مساعدة وتوطيد العلاقة معهم .

## 2- منهج البحث :

لقد استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي لأنه ملائم مع طبيعة المشكلة المدروسة للتحقق من صحة الفروض وضبط جل المتغيرات وأقرب إلى الموضوعية ، وتأثير الوحدات التعليمية المقترحة على الصفات البدنية المراد تنميتها من خلال الألعاب الشبه الرياضية للطور المتوسط والمرحلة العمرية المدرجة . لكن بسبب فيروس كورونا المستجد ( covid 19) لم يتم تطبيق هذا البرنامج الثري .

## 3- مجتمع وعينة البحث :

كان سيحتوي مجتمع بحثنا من ثلاث متوسطات من ولاية بسكرة (متوسطة احمد رضا حوحو، واحمد زيد ، ومصطفى عاشوري ) لكن بسبب غلق المدارس بسبب فيروس كورونا (covid19) ليس لدينا العدد الحقيقي لمجتمع بحثنا.

## 3-1- عينة البحث :

كان سوف يتم اختيار عينة البحث من خلال مجتمع البحث لكن بسبب غلق المدارس وعدم توفرنا على العدد الحقيقي للتلاميذ كنا سوف نختار عينة البحث بطريقة مقصودة نظرا للتوقيت الزمني الذي يساعد الباحثان .

## 4- مجالات البحث :

### 4-1- المجال البشري :

كان سوف يتم التجربة على العديد من التلاميذ من المتوسطات المذكورة لكن بسبب فيروس كورونا ألغيت التجربة.

### 4-2- المجال المكاني :

كان سوف يتم التجربة والاختبار وكل الوحدات على ملعب متوسطة احمد رضا حوحو ولاية بسكرة.

### 4-3- المجال الزماني :

لم يتم التحديد الزماني وهذا بسبب الظروف الصعبة التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا والتي أدت إلى غلق المدارس.

## 5- متغيرات البحث :

5-1- المتغير المستقل : ويكمن في الوحدات التعليمية المقترحة .

5-2- المتغير التابع: ويتمثل في تنمية بعض الصفات البدنية ونعني بها السرعة الحركية القسوى والقوة المتعلقة بفعالية الألعاب الشبه الرياضية كمتغير تابع أول ، والانجاز في الألعاب الشبه الرياضية كمتغير تابع ثاني .

5-3- المتغير المشوش: تلاميذ الطور المتوسط (13-14 سنة)

## 5-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث بالتفصيل :

يرى الأستاذ " عطا لله احمد " أن ضبط المتغيرات هو تحكم في مجموعة من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في البحث وعلى نتائجه (عطا لله احمد، 1996) . وضبطها يؤدي بالدراسة الميدانية للبحث بالوصول إلى المصدقية والأمانة العلمية بعيدا عن الظن المعرفي ، والحصول على أسس علمية صحيحة ، وعلى ذلك :

## 5-5- الضبط الإجرائي للمتغير المستقل :

كما ذكرنا سابقا أنها تتمثل في الوحدات التعليمية المقترحة ، والتي هي عبارة عن حصص ودروس تعليمية (مذكورة سابقا) تتكون من ثلاث مراحل ( تحضيرية ، رئيسية ، أو مرحلة التعلم ، ومرحلة ختامية أو مرحلة التقييم ) .

لكن بسبب فيروس كورونا المستجد ( covid 19 ) لم يتم تطبيق هذا البرنامج .

## الضبط الإجرائي للمتغير التابع الأول :

كما ذكرنا سابقا ويتمثل في بعض الصفات البدنية ، ونعني بها السرعة الحركية القسوى ، والقوة ، كون أن الألعاب الشبه الرياضية نشاط مركب من هاذين الصفتين ركزنا على الاهتمام بالجانب البدني لتطوير الصفات البدنية نظرا للعلاقة التي تربطهم أثناء الممارسة .

## الضبط الإجرائي للمتغير التابع الثاني :

ويتمثل في الانجاز والأداء المهاري لفعالية الألعاب الشبه الرياضية وتطوير الجوانب البدنية من خلال التطبيق الجيد لهذه الألعاب وهذا بغية الوصول إلى الآلية والانسيابية .

## الضبط الإجرائي للمتغير المشوش :

ويتمثل في تلاميذ الطور المتوسط والمرحلة العمرية (13-14 سنة) ، وكون الصفتين البدنيتين تقبلان التنمية في هذا السن ابتداء من 13 سنة ، ولم نستطع تحديد العينة بسبب فيروس كورونا الذي أدى إلى غلق المدارس التربوية .

أدوات البحث : لقد استخدمنا نحن الباحثان إلى أدوات عدة وهي كالتالي :

### الملاحظة :

قمنا بمعاينة ميدانية في المؤسسات التربوية للتلاميذ وهم يمارسون حصص التربية البدنية ولاحظنا أن هناك نقص في الجانب البدني بمختلف الصفات وكذلك الجوانب المهارية للأنشطة الوزارية المقررة، مما ساعدنا على بناء الفروض وطرح الأسئلة واخذ نظرة عامة حول الموضوع .

### المقابلة الشخصية (الزيارات الميدانية) :

تمت هذه المقابلة والتي كانت شفوية مع اختصاصيين في هذا المجال في شاكلة زيارة ميدانية وهم أساتذة التربية البدنية منهم أساتذة مكونين لهم أكثر من 20 سنة خبرة ميدانية ، وأساتذة رئيسيين لهم أكثر من 10 سنوات عمل ، وتكلمنا عن أهم الصفات البدنية التي يلقون فيها صعوبات عند تطويرها ، والمستوى مع المرحلة العمرية خلال الطور الثانوي عن تعليمية المادة والطرق المناسبة للتدريس ، فكانت إجاباتهم ان صفتي السرعة والقوة نجد فيها صعوبات (القوة بدرجة اقل) ، والطريقة المعتمدة هي الوحدات التعليمية وتغيير المواقف والتدرج في صعوبتها ، هذا الأخير ثمن لنا مشكلة البحث .

### المصادر والمراجع :

- استعان الباحثان على الدراسات السابقة والمشاهدة .
- عدد كبير من المصادر والمراجع باللغتين الأجنبية والعربية .
- شبكة الانترنت والمواقع الالكترونية .
- العتاد الرياضي :
- شواخص وأقماع
- صفاة + كرونمتر
- حلقات بلاستيكية
- رواق السرعة أكثر من 20 م
- كرات طبية

- مواصفات الاختبارات البدنية:

1/7- اختبار السرعة:

أ - الغرض من الاختبار:

قياس السرعة القصوى لمسافة 20 متر.

ب - الأدوات:

ارض مستوية لكي لا تعرض التلاميذ للانزلاق، أقماع توضح عند الانطلاق وعند الدخول، صفارة، ميقاتية.

ج - مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة.

د - توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم الخروج من رواق الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.

2/7- اختبار القوة الانفجارية:

أ - الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين.

ب - الأدوات : كرات طبية.

ج - مواصفات الأداء :

ويتم من وضع الوقوف بتباعد الساقين و الرمي بكلتا اليدين من خلف الرأس نحو الأمام أو من خلف الظهر لأقصى مسافة ممكنة .وتعطى محاولتين لكل طالب تسجل أفضلها.

التسجيل :تقاس المسافة عموديا من خط البداية الأولى مكان سقوط الكرة.

- يجب إعطاء طريقة صحيحة لاختبار أي كيفية تقديم أداء التلاميذ في الاختبار



## - الأسس العلمية للأداة :

حتى نضمن صلاحية الاختبار ومصداقيتها وجب عند تنفيذها مراعاة شروطها والمتمثلة في الثبات، الصدق، الموضوعية وهي كالأتي:

## - ثبات الاختبار :

نعني بثبات الاختبار انه إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج والمحافظة عليها (مروان عبد الحميد إبراهيم ، 1999، صفحة 75)

لكن بسبب الظروف التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا لم نستطيع القيام بالاختبارات البدنية

## - صدق الاختبار :

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحيته ، ويمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس (عبد الفتاح محمد دويدار ، 2005، صفحة 166).

## - موضوعية الاختبارات :

هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز . ويتم ذلك بتحديد درجة اتفاق الحكام والفاحصين بحيث يكون المحكم مستقلا. (ليلي السيد فرحات ، 2003 ، صفحة 169). الاختبارات المستعملة في بحثنا وافق عليها عدة دكاترة وأساتذة ، لكن بسبب فيروس كورونا لم يتم تطبيق هذا البرنامج الأساليب الإحصائية :

كنا سوف نستخدم نحن الباحثان عدة وسائل إحصائية في دراستنا وهي كالأتي :

المتوسط الحسابي : وهو من أهم مقاييس النزعة الحركية .

مج س

$$\text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

ن

(قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كتاب محمد ، 1988 ، ص 92)

حيث أن :

س : المتوسط الحسابي للدرجات

س : القيمة الحسابية للدرجات

ن: أفراد العينة

مج س: مجموع الدرجات العام

الانحراف المعياري : وهو من أهم مقاييس التشتت

ع : الانحراف المعياري.

مج س: مجموع الدرجات الخام.

س: المتوسط الحسابي لمعينة.

ن: عدد أفراد العينة.

\*\*تجانس التباين بين العينتين:

التباين الكبير ع 2

\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ = ف

التباين الصغير ع 2

حيث أن : ع1: الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع2: الانحراف المعياري للعينة الثانية

الصدق :

صدق الاختبار = جذر الثبات .(ليلي فرحات السيد، 2003، صفحة 123)

الفصل الرابع : عرض

وتحليل نتائج البحث

## الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

لم يكن لدينا نتائج البحث وهذا لتحليلها وكل هذا بسبب الظروف الصعبة التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا المستجد(كوفيد 19) التي أدت إلى غلق الجامعات والمدارس التي منعنا من عمل الاختبارات وعرضها وتحليلها .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

وتفسيرها

## الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها

لم يكن لدينا نتائج البحث لتفسيرها وكل هذا بسبب الظروف الصعبة التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) التي أدت إلى غلق الجامعات والمدارس التي منعنا من عمل الاختبارات وعرضها وتحليلها .

## الخلاصة العامة :

إن الوقوف على واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في الطور الثاني يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية السرعة، القوة لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة. ويهدف بحثنا هذا إلى الكشف عن دور وأهمية الألعاب المصغرة على افتراض أن تحدث هذه الأخرى تحسنا في المستوى البدني بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. طبقت البرنامج (وقد شملت عينة البحث 24 تلميذ من الجنسين قسموا إلى مجموعتين ضابطة ، وبعد الأخذ بأراء المختصين في مجال التربية البدنية طبقت البرنامج المقترح (وتجريبية التقليدي والرياضية للاختبارات البدنية وتقويم البرنامج المقترح، ليتم تطبيقه على تلاميذ المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة.

وبعد إجراء الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين في تنمية صفتي السرعة والقوة، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الأذى للصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 سنة وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة. ومن خلال ما سبق نستنتج أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأذى البدني وتماشيها ومتطلبات الفئة العمرية، وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين التلاميذ، والذي يدفع بهم لبذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس المنافسة التقليدية. ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب المصغرة، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا تم يطوي أوراقه وينصرف، بل هو الذي يساعد التلاميذ ويبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

## الاقتراحات:

- 1/ ضرورة توفير الأدوات والساحات والتجهيزات الرياضية لغرض إخراج درس التربية البدنية والرياضية بأحسن صورة. 2/ ضرورة التنظيم المحكم والجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات التلاميذ وتحقيق الهدف من الدرس.
  - 3/ ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب.
  - 4/ ضرورة مراعاة توافق وتلاحم الألعاب الشبه رياضية مع سن الأطفال .
  - 5/ ضرورة استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب المصغرة.
  - 6/ ضرورة خلق جو المرح والتحفيز للعمل وذلك من خلال التركيز على الألعاب المصغرة.
  - 7/ نقترح إجراء دراسات مشابهة لتحقيق نفس فكرة البحث في مختلف الألعاب الجماعية.
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الاقتراحات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدرسين إلى طريقة الألعاب المصغرة وأهميتها في مجال التدريس الحديث.



# قائمة المرادف

## قائمة المراجع

كتب:

- تھاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية - القاهرة - دار الفكر العربي 2000: ص 344-342
- عطية محمود - مجلة علم النفس 1949. ص 26
- فيصل محمد خير زاد - أصول علم النفس بيروت . دار الفكر العربي 1984. ص 236.
- مير لاکياراند - التربية الاجتماعية في رياضة الأطفال - القاهرة - دار الفكر العربي ص 56.
- يوسف حسين: دار المعارف 1987 ص 3
- الدكتور أمين الخولي - سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية ط 3 ص 123
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ط 6 دار المعارف - القاهرة 1986 ص 120-121.
- سعد مرسي احمد وكوثر كوجك "تربية الطفل قبل المدرسة "
- منھاج التربية البدنية والرياضية للتعلم الثانوي "الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية " جوان 1996
- قاسم حسن حسين (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية .الأردن دار الفكر .
- كمال عبد الحميد - محمد صبحي حسانين (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي .
- زهير الخشاب - ماهر البياني .1988. كرة القدم . بغداد : دار الكتب للطباعة .
- أسامة راتب .1994. النمو الحركي للطفولة والمراهقة . القاهرة دار الفكر العربي .
- أيمن فاروق . (1988) . اللياقة البدنية أهميتها ، تدريباتها . الطبعة الأولى : مطبعة الإشعاع.
- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين (1984). التدريب الدائري . القاهرة: دار الفكر العربي
- تامر محسن وناجي . كرة القدم وعناصرها الأساسية
- جلال عبد الوهاب ، احسن عبد العزيز.(1986). اللياقة البدنية وأسس قياسها . القاهرة .
- مندلاوي قاسم ، احمد سعيد احمد.(1979). التدريب بين النظرية والتطبيق . العراق : مطبعة بغداد
- نادياوس بولتوفسكي. نظرية التدريب الرياضي .

-حنفي محمد مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص 135، 136 .  
-محمود عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات  
الجامعية 1992، ص 171

- احمد إوزي المراهق والعلاقات المدرسية ، مطبعة النجاح الجديدة ، ط3، 2011، 9  
- المعتمد ، دار الصبار للنشر والتوزيع ص ب 10 بيروت ، ط2 لبنان 2000 ص 563  
- المنجد ، دار المشرق ، ش، م م ، الشرقية ، ط3 ، بيروت 11002150 لبنان 2008 ، ص 663

#### - مذكرات :

- مذكرة نهاية التخرج ، ليسانس من إعداد : مليكاوي زعيم ، سامي وليد ، محمد بن يوسف تحت عنوان  
: مكانة الألعاب الشبه الرياضية في تطوير الرياضات الجماعية في الثانوية . تحت إشراف نايف رابع سنة  
2001-2002 ص 18.

- مذكرة دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9-12 سنة  
وليد مليكاوي قيمرمي الشيباني ، تطوير النظريات والأفكار التربوية . سنة 1981 ص 274.

- مذكرة نهاية التخرج شهادة ليسانس من إعداد : بوغدة نواري ، عمارة نور الدين ، قاسمي الحسين  
مصطفى تحت عنوان (أهمية الألعاب الشبه الرياضية بالنسبة لألعاب الجماعية ) تحت إشراف : عمارة  
مسعود جوان 1995 ص 22.

#### مراجع أجنبية:

- s.miller – psychologie du jeu – traduit par :<http://www.epsmaroc.ma /archive /index .php/t.24335.html>

- larousse .1990.p445

- r.robin(éducation sportive et athéisme par le jeu )édition :amapharsa paris 1979 p 12

- <http://faculty .ksa.edu.sa/74169/page>

- Rrochure .revue de cecomite .federation d organisation 4 eme .cansdeh .b.alger  
1986.p26

-hamouda 32 forum . koora.com 02.06.2016.01 :55

الأملاحق

- الملاحق :

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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية الحركية

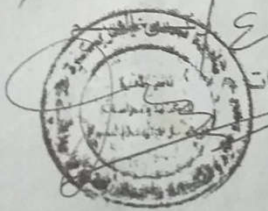
رقم: 05 ل.ت.ح/2020

إلى السيد: .....

### الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب (ة):  
في إنجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص:  
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في 13/01/2020



مدير مساعد مكلف بالدراسات  
والمسائل المرتبطة بالتربية  
د. مراد خليل

## - ملخص الدراسة: اللغة العربية

عنوان الدراسة: أثر الألعاب الشبه الرياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة)

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور وأهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية

الغرض من الدراسة: هل للألعاب الشبه الرياضية تأثير إيجابي في تنمية الصفات البدنية على عكس البرنامج التقليدي.

العينة : لم تتوفر لدينا عينة محددة وهذا بسبب الظروف التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا مما أدى إلى غلق المدارس والجامعات.

كيفية اختيارها : كان سيتم اختيارها بطريقة قصدية من بعض ببعض متوسطات ولاية بسكرة وهذا من أجل الوصول إلى أهدافنا بغرض معرفة تأثير الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الصفات البدنية لكن بسبب فيروس كورونا لم نستطع اختيار العينة بسبب غلق المدارس والجامعات .

نسبتها: لم تتوفر لنا نسبة معينة وهذا بسبب الظروف التي مرت بها البلاد بسبب فيروس كورونا والتي أدت إلى إغلاق المدارس والجامعات .

الأداة المستخدمة : كنا سوف نستخدم اختبارات بدنية تتمثل في سباق السرعة لمسافة 20 م واختبار القوة الانفجارية لكن بسبب فيروس كورونا لم نقم بهذه الاختبارات بسبب غلق المدارس .

أهم الاستنتاجات : لا يتوفر لدينا استنتاج بسبب عدم قيامنا بالاختبارات وهذا بسبب فيروس كورونا .

أهم الاقتراحات : على أساتذة التربية البدنية الاهتمام بالجانب البدني وأهم الصفات البدنية المتعلقة بأي نشاط , ليس فقط الاهتمام بالجوانب المهارية للنشاط الممارس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

**الكلمات المفتاحية:**

الوحدات التعليمية المقترحة ، الصفات البدنية (القوة، السرعة)، اللعب ، الألعاب الشبه الرياضية، تلاميذ الطور المتوسط ، المرحلة العمرية (13-14 سنة).



**Summary of research in English:**

**The theme of the study :** The effect of semi-sports games on some physical characteristics (speed, strength)

**The study aims to:** identify the role and importance of pari-sport games in the development and development of some physical characteristics

**Imposition of study :** Does semi-sports games have a positive effect on the development of physical characteristics, unlike the traditional program?

**The Sample:** We did not have a specific sample, and this is due to the conditions the country went through due to the Coronavirus, which led to the closure of schools and universities.

**How to choose it:** It would have been deliberately chosen from some averages of the state of Biskra, and this is in order to reach our goals in order to know the effect of semi-sports on the development of physical characteristics, but due to the Corona virus, we could not choose the sample due to the closure of schools and universities.

**Its percentage:** a certain percentage was not available to us, and this is due to the conditions the country went through due to the Corona virus, which led to the closure of schools and universities.

**The tool used:** We would have used physical tests represented in the 20-meter speed race and the explosive force test, but due to the Corona virus, we did not do these tests due to the closure of schools.

The most important conclusions: We do not have a conclusion because we did not do the tests and this is due to the Corona virus.

**The most important suggestions:** Physical education teachers should pay attention to the physical aspect and the most important physical characteristics related to any activity, not only the skillful aspects of the activity practiced during the physical education and sports class

**Opening words:**

Suggested educational units, physical attributes (strength, speed), play, semi-sports games,

Intermediate stage pupils, age group (13-14 years).