

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض المهارات الحركية ( التنطيط و  
التسديد) في كرة السلة

لدى تلاميذ- الطور المتوسط

دراسة ميدانية

على بعض متوسطات ولاية تيزي وزو

إشراف الدكتور:

\* لونس عبد الله

- إعداد الطالبين:

\* زراوي عزيز

\* حسيني ياسمينه

السنة الجامعية: 2021/2020

## شكر وتقدير:

نشكر الله سبحانه و تعالى على فضله و توفيقه لنا - و القائل في محكم تنزيله :

﴿ إذ تَأذَن رِبْكَم لئن شِكرْتُمْ لأزِيدنكم ﴾ الآية رقم (7) سورة ابراهيم

كما اتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف " لونا عبد الله" الذي سهل لي طريق العمل و لم يبخل علي بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف ، و لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع.

و في الأخير نحمد الله جل و علا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل.

حسيني ياسمينه

زراوي عزيز



## إهداء:

نهدي ثمرة جهدنا المتواضع إلى الذين قال الله تعالى فيهم

"وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا اما يبلغن عندك الكبر

أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما واخفض لهما

جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" سورة الإسراء (22-24)

كما نهدي هذا العمل إلى الإخوة والأخوات ولكل أفراد عائلتي

حسيني، زراوي وإلى كل من قدما لنا المساعدة في هذا البحث

وإلى الأصدقاء والزملاء

وإلى جميع عمل وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

حسيني ياسمينه

زراوي عزيز

أ.....	شكر وتقدير:
ب.....	إهداء:
ج.....	محتوى البحث:
و.....	قائمة الجداول:
ح.....	قائمة الأشكال:
Erreur ! Signet non défini.....	ملخص البحث:
ط.....	مقدمة:
2.....	1- الإشكالية:
3.....	2- الفرضيات:
3.....	3- أسباب اختيار الموضوع:
3.....	3-1- أسباب ذاتية:
4.....	3-2- أسباب موضوعية:
4.....	4- أهمية البحث:
4.....	5- أهداف البحث:
5.....	6- تحديد المصطلحات:
5.....	6-1 الألعاب الشبه رياضية : ( التعريف الاصطلاحي):
5.....	6-2 المهارات الحركية:

5 ..... 3-6 تعريف المراهقة: 5

9 ..... تمهيد: 9

10 ..... المحور الأول: اللعب 10

22 ..... المحور الثاني: المهارة الحركية 22

33 ..... المحور الثالث: المراهقة 33

50 ..... المحور الرابع: كرة السلة 50

58 ..... خلاصة: 58

61 ..... 2- الدراسات السابقة والمشابهة: 61

65 ..... تمهيد: 65

66 ..... 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: 66

66 ..... 3-1- الهدف من الدراسة الميدانية: 66

66 ..... 3-2- الدراسة الاستطلاعية: 66

66 ..... 3-3- منهج البحث: 66

67 ..... 3-4- متغيرات البحث: 67

67 ..... 3-4-1- المتغير المستقل (السبب): 67

67 ..... 3-4-2- المتغير التابع: 67

67 ..... 3-5- عينة البحث: 67

67	6-3- مجالات البحث:
67	6-3-1- المجال المكاني:
67	6-3-2- المجال الزمني:
68	6-3-3- المجال البشري:
68	7-3- الأدوات المستعملة في البحث:
68	8-3- صعوبات البحث:
69	9-3- ثبات الاستبيان:
69	10-3- صدق الاستبيان:
71	خلاصة:
73	4-1 عرض وتحليل النتائج:
100	4-2 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:
102	خلاصة:
103	الاستنتاج العام:
104	الخاتمة:
105	البييليوغرافيا:
111	الملاحق:

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يمثل رأي الأساتذة حول تأثير الوسائل المتوفرة في المؤسسة على هدف الحصة	01
70	يمثل رأي الأساتذة في أن الوسائل المتوفرة في مؤسستهم كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة	02
71	يمثل رأي الأساتذة في الدوافع التي تدفعهم إلى استعمال ألعاب شبه رياضية	03
72	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما تتطلب الألعاب الشبه رياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية	04
73	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة	05
74	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية	06
75	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ	07
76	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية	08
77	هل بواسطة الألعاب شبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد؟	09
78	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة	10
79	يمثل رأي الأساتذة حول إذ ما يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية	11
80	يمثل رأي الأساتذة في الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد	12

81	يمثل رأي الأساتذة حول ما اذا تتحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة	13
82	يمثل رأي الأساتذة حول مساهمة الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة في تطوير مهارة التسديد	14
83	يمثل رأي الأساتذة حول فدرة المتعلم على تنمية مهارة التسديد بواسطة الألعاب الشبه رياضية	15
84	يمثل رأي الأساتذة في دور الألعاب شبه رياضية دورا في اقتصار الوقت والجهد	16
85	يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد	17
86	يمثل رأي الأساتذة إذ ما يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط	18
87	يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط	19
88	يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط	20
89	يمثل رأي الأساتذة في تتطلب الألعاب شبه الرياضية جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط	21
90	يمثل رأي الأساتذة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط	22
91	يمثل رأي الأساتذة في إمكانية اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط	23
92	يمثل رأي الأساتذة في إمكانية الألعاب شبه الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت	24

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
69	يمثل رأي الأساتذة حول تأثير الوسائل المتوفرة في المؤسسة على هدف الحصة	01
70	يمثل رأي الأساتذة في أن الوسائل المتوفرة في مؤسستهم كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة	02
71	يمثل رأي الأساتذة في الدوافع التي تدفعهم إلى استعمال ألعاب شبه رياضية	03
72	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما تتطلب الألعاب الشبه رياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية	04
73	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة	05
74	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية	06
75	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ	07
76	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية	08
77	هل بواسطة الألعاب شبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد؟	09
78	يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة	10
79	يمثل رأي الأساتذة حول إذ ما يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية	11
80	يمثل رأي الأساتذة في الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد	12

81	يمثل رأي الأساتذة حول ما اذا تتحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة	13
82	يمثل رأي الأساتذة حول مساهمة الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة في تطوير مهارة التسديد	14
83	يمثل رأي الأساتذة حول فدرة المتعلم على تنمية مهارة التسديد بواسطة الألعاب الشبه رياضية	15
84	يمثل رأي الأساتذة في دور الألعاب شبه رياضية دورا في اقتصار الوقت والجهد	16
85	يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد	17
86	يمثل رأي الأساتذة إذ ما يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط	18
87	يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط	19
88	يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط	20
89	يمثل رأي الأساتذة في تتطلب الألعاب شبه الرياضية جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط	21
90	يمثل رأي الأساتذة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط	22
91	يمثل رأي الأساتذة في إمكانية اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط	23
92	يمثل رأي الأساتذة في إمكانية الألعاب شبه الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت	24

## ملخص البحث:

دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين بعض المهارات الحركية (التنطيط والتسديد) في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

تحت اشراف الاستاذ:

لوناس

اعداد الطالب:

زراوي عزيز

حسيني ياسمينه

## الملخص:

صحيح أن الطفل تنمو لديه القدرات الإدراكية الحركية عن طريق اللعب العفوي (الحر)، إلا أن هذا الأسلوب فيه إهدار لنشاطه أو ضياع للوقت، كما أن الطفل قد لا يحصل على نتائج مرضية، خاصة في ظل تقلص فرص النشاط الحركي على مستوى التعليم المتوسط الذي لا يلبي الحاجات الحركية للطفل اليومية. لذلك كان للتمرين و التدريب تأثيرهما الفعال في إشعاره بالثقة و الرغبة لمواصلة التعلم و اكتساب سلوك حركي سوي.

وقصد توضيح معالم هذا البحث نطرح المشكلة والتي نحاول من خلالها أن نبعد الالتباس والغموض و نجيب عن التساؤلات.

## الكلمات الدالة:

الالعاب الشبه رياضية -المهارات الحركية في كرة السلة ' التنطيط والتسديد) -تلاميذ

مرحلة التعليم الثانوي

مَقْصِدَةٌ

## مقدمة:

مما لا شك فيه ان مرحلة الثانوية من اهم المراحل التكوينية التي يتلقاها التلميذ خلال مساره الدراسي لما تمتاز به من مختلف المعارف والمعلومات التي يستوعبها في النجاح في شهادة البكالوريا ولما كانت لهذه الأهمية راعت وزارة التربية الوطنية من مختلف الإصلاحات التي تهدف الى تطوير المعارف وتحسين مستويات النجاح.

وبما أن الألعاب الشبه الرياضية تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها، والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل لها يصل الفرد إلى الأداء الحركي المتميز، وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات الحركية في كرة اليد نخص بالذكر الألعاب الشبه الرياضية التي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المربين في حصة التربية البدنية والرياضة لما تشكله من إمكانية تحسين المهارات الحركية لدى التلاميذ.

ولهذا تمحور موضوع بحثي حول الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تطوير المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط، وقصد الخوض في هذا الموضوع قمت بتقسيم بحثي إلى ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي الذي يحتوي على مقدمة وإشكالية مع تحديد الفرضيات وبيان أهمية وأهداف البحث مع تحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة وقد جاء في الفصل الأول دراسة الألعاب الشبه الرياضية، حيث تطرقنا إلى اللاعب وقيمه وأنواعه، أهداف اللاعب ونظرياته تناولنا أيضا في هذا الفصل الألعاب الشبه الرياضية أهميتها وأهدافها. في حين الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى المهارات الحركية وأهميتها وطرق تعليمها وأنواعها ودورها في المجال الرياضي، مراحل التعلم الحركي أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية في المتوسطة، حيث تحدثنا عن مفهوم المراقبة وأنواعها ومشاكلها ومظاهر النمو واحتياجات المراهق في هذه المرحلة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة وضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات الأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاستبيان والوسائل الإحصائية، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود الدراسة والمتمثلة في المجال الزمني والمكاني لعملية توزيع الاستبيان، كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

# مدخل عام: التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من مجالات الحياة، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية خاصة لتلك المتعلقة بالمجال التربوي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين افراد المجتمع تكوينا متكاملًا يساعده على التكيف ومسايرة العصر في تطوره الفكري والعلمي.

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة في جميع المجالات، وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافية والترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم.

فالتربية البدنية والرياضية عبارة عن مجموعة من الأنشطة الاساسية التي لها علاقة بالمستوى الاجتماعي والسياسي والاقتصادي حيث اصبحت جزءا هاما في حيات الفرد كما تعمل على اعطاء ركائز متينة في اركان المجتمع السوي وذلك لكونها البنية الى العناية بالكفاءة البدنية اي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام اجهزته بوظائفها

ونجد ان اسناد التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية يستخدمون العديد من الوسائل والطرق التربوية تتلاءم مع الخصائص الفزيولوجية والمرفولوجية والنفسية للفرد من جهة ومن حيث ملاءمة الظروف من جهة اخرى ومن بين هذه الطرق نجد الالعاب شبه الرياضية والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التربوية، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، و لكون اللعب ليس مرتبط بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية الممارسة وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه الرياضية التي لها الدور الفعال في تكوين الطفل " التلميذ " . (أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996، ص89).

الذي أشار إلى ما « Ridle » من الجانب التربوي، النفسي، الحركي، الاجتماعي وهو ما يؤكده أري العالم ريدل يحدث من تحسن في السلوك الاجتماعي للأطفال نتيجة اللعب والنشاطات التي تتطلب تدريباً على ربط الذات. (سلوى محمد عبد الباقي، اللعب بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001، ص56).

فالألعاب شبه الرياضية تساعد في الالعاب الجماعية مثل لعبة كرة اليد كونها تحتاج كامل تعداد الفريق اثناء التدريب عليها وكل فرد من التلاميذ مهم كونها لا تقوم بإظهار الفروق الفردية وكل واحد ضروري

مهما كانت قوته والمكانة التي يحتلها داخل الجماعة فمثلا عند تنمية مهارة التحكم بالكرة او سرعة رد الفعل في كرة اليد فهي مهارات تمارس على شكل العاب شبه رياضية كونها تسهل من مهمة التلاميذ في استيعاب التمرين وانتشار المرح والسرور ويخلف جو من المرح وهذا ما يساعد التلاميذ على اتقان تلك المهارة و يصبح قادرا على التحكم في الكرة وينمي قدرات حركية اخرى ك السرعة-الرشاقة-المرونة ...

ومن هنا يتبادر الى اذهاننا في طرح اشكالية بحثنا هذا.

**هل الألعاب الشبه الرياضية دور في تحسين بعض المهارات الحركية (التنطيط والتسديد) في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟**

ومنه تطرح مجموعة من الأسئلة الفرعية وهي كالتالي:

- هل الألعاب الشبه الرياضية تتطلب وسائل و إمكانيات لتنمية المهارات الحركية .
- هل الألعاب الشبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد
- هل الألعاب شبه الرياضية لها دور اسمي لتعلم مهارة التنطيط

## 2- الفرضيات:

### ❖ الفرضية العامة:

للألعاب الشبه الرياضية دور في تحسين بعض المهارات الحركية (التنطيط والتسديد) في كرة السلة

### ❖ الفرضيات الجزئية:

- تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحسين مهارات التنطيط والتسديد في كرة السلة .
- الألعاب الشبه الرياضية تتطلب وسائل و إمكانيات لتنمية المهارات الحركية .
- الألعاب الشبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد والتنطيط

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

تعود أسباب اختيار الموضوع إلى الأسباب التالية:

### 3-1- أسباب ذاتية:

هي رغبتنا وفضولنا في تبين دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض المهارات كالتنطيط و التسديد في كرة السلة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، ومن الأسباب أيضا حبنا وميولنا للألعاب الشبه الرياضية التي نجد فيها ضبط المشاعر وتوجيه الطاقة نحو أعمال بناءة، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

### 3-2- أسباب موضوعية:

- فقدان حصة التربية البدنية والرياضية للعنصر الترفيهي والتحفيزي
- نقص العتاد الرياضي يعود سلبا على تنمية المهارات منها الحركية للتلميذ .
- محاولة إيجاد حلول لصعوبات تحسين وتنمية المهارات الحركية .
- ابراز الوظيفة التي تلعبها الألعاب الشبه الرياضية في حياة التلميذ وذلك في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب الحركي لأن اللعب يؤدي دورا ضروريا على مستوى النشاط الحركي وتنمية المهارات والحركات الأساسية.

### 4- أهمية البحث:

موضوع البحث يجمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في المتوسطة على وجه الخصوص.

وعلى هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجح الوسائل والطرق التي تسمح بتحقيق البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي.

فإيقام الألعاب الشبه رياضية من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتحسين القدرات الحركية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح والسرور على درس التربية البدنية والرياضية.

### 5- أهداف البحث:

الهدف من خلال هذا البحث هو إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية كوسيلة بيداغوجية تساعد التلميذ على التسيير الحسن لتنمية مهاراته الحركية وتخطي الصعوبات التي يصادفها أثناء أدائه لمهامه، كما يهدف إلى:

- إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية
- محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسة التربوية

– تحسين وتنمية المهارات الحركية للتلميذ باستعمال الألعاب الشبه الرياضية.

## 6- تحديد المصطلحات:

### 6-1 الألعاب الشبه رياضية : ( التعريف الاصطلاحي):

مفهوم الألعاب الشبه رياضية حسب « Dobler » الألعاب شبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكسوا بطابع اللهو و المرح و الترفيه بطريقة نشطة و مرحة.

و يرى « Boch » 1978 أن الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال و يأخذ عدة أشكال حسب الأعمار و تحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو و المرح. (البن وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ط2، المعارف، الاسكندرية، 2002، ص 26).

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، و سهلة في أدائها و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، و لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ، و لكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه و يمكن ممارستها في اي مكان ، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات ، و هي لا تحتاج إلى تنظيم معقد و دقيق.

### 6-2 المهارات الحركية:

هي كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة ، و بإنجاز هدف محدد بينما النمط الحركي يكون أقل دقة لأن هدف الإنجاز أكثر اتساعا و تنوعا و في جميع الأحوال تكون البداية مع الحركات الأصلية وصولا إلى أرفع مستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد ، و بإنصاف مع المعارف و الاتجاهات المرتبطة بالحركة بشكل يسمح للفرد بأفضل سيطرة ممكنة على حركاته و مهاراته و من ثم على أداءه.

### 6-3 تعريف المراهقة:

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا من المجتمع الراشد.

أما المعنى اللغوي لكلمة المراهقة، فهو اقتراب أو الدنو من الحلم فكلمة " تراهق " تعني لحق أو دنى من شيء إذن تعني الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

فقدوروني روجرز يقول : " إنها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات عميقة".

حسب موسوعة " لاروس "المراهقة مرحلة من حياة الفرد تقع بين الطفولة و الرشد و تمتد عند الذكور من 14 إلى 20 سنة و عند الإناث من 12 إلى 18 سنة.

وهي مرفوقة بمجموعة من التغيرات و التحولات النفسية و كذا الجسمية و فيها تصقل الشخصية و تبرز مؤهلات المراهقة.

كما يجب تحديد معنى أو مفهوم البلوغ الذي يتدخل تدخلا كبيرا مع مفهوم المراهقة ، و ذلك قصد التمييز بين المفهومين " ف كمال وسوفي " يحدد مفهوم البلوغ أنه النضج الجنسي ، و هو ثمرة تغيرات أولية متعددة أما " هاريمان " فيعرفه بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة و تحدد بداية نشوءها.

ومن هنا نستخلص أن البلوغ هو المؤشر الحقيقي لبداية المراهقة ، فجميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد أو النضج، مرفوقة بتغيرات شاملة و على كل المستويات الفيزيولوجية والمرفولوجية والعقلية وهي تبدأ من بداية البلوغ الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و ببلوغ قامته أقصى طولها ، هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية ، فإن مرحلة المراهقة تعبر عن مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل متكلف بذاته و لذا تعتبر المراهقة جسر يعبره المرء من الطفولة إلى الرجولة، ويعرفها "م. ديس" على أنها فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد. (ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلة الطفولة و المراهقة ،ص 225-226).

# الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات

المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

## تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأعراس، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، و لهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد و يزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة و يعده للنشاط الجديد و يخفف من حدته الانفعالية.

تعتمد حركة الإنسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله، و التي تتمثل في المشي ، الجري و الوثب و في الرمي والركل والضرب، من خلال جهود تنمي هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه و المسار و المستوى والجهد والفراغ تنمو المهارات الحركية.

ما دمنا نبحث عن أهمية المراقبة الطبية و الصحية على أداء اللاعبين الناشئين من 12-14 سنة و يجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة و هذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، لأن مرحلتهم هنا تتوافق مع بين المراهقة و هذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل و تساؤل بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية و الاجتماعية و في علم النفس بشكل أساسي و التربية و علم الاجتماع و في علم الانتروبولوجيا وغيرها من العلوم .

إن التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة وذلك للوصول باللاعب أو اللاعبة الى التكامل في الأداء الرياضي في كل الأنشطة الرياضية سواء البدنية أو الفنية أو التكتيكية والتي يترتب عليها تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات والمسابقات لتحقيق هذا الهدف من عملية التدريب ولذلك يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيننا البدنية والفنية والنفسية والتكتيكية واللعبة في إطار موحد للوصول الى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

فالتنافس سمة أساسية تضي على التدريب الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا نظرا لأن الرياضة بصفة عامة إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث كونه كائن اجتماعي ثقافي.

## المحور الأول: اللعب

## 1- اللعب:

## 1-1 تعريف اللعب:

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

حسب عماد الدين اسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء و العلاقات الموجودة بينها ". (عماد اسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، 1986، ص 09)

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل مقابل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي و الخلفي و البدني و الجمالي و الاجتماعي ، و المتنبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلاف باختلاف مراحل النمو".

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدر Rider " حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا أنه يلعب لأن هذا يسره و يفرحه ، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.

**(B.R ALBERMONS , manuel de psychologie de sport 1981 , p 43)**

أما " أوليفر كاميل " يقول مما لا شك فيه أنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه و بالتالي يؤهله إلى الاندماج و التكيف ، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد. ( Oliver Camulle , votre enfant et ses loisirs , paris ) (, 1973, p31.

ويعرفه شاتو Chatau: " اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات".

**( Les jeu de l'enfant après 3 ans , sa nature, J.Varin , 1976, p 29)**

فاللعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالاً للظهور و يصبح ضرباً من ضروب اللعب و الطفل إذا لم يرضى ميوله و اعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق.

### 1-2 قيمة اللعب:

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

- تدريس الحواس و تنمية الملاحظة و اكتساب الخبرة
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط و تنظيم الفضاء
- تلبية حاجات الطفل و ميوله إلى اللعب و الحركة
- مساعدته على التكيف الاجتماعي
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

**N.E.MEDAJOUIRI .M.Rachid : amélioration des qualités physique )**

(à .juin 91.p 5.

### 1-3 أنواع اللعب:

#### 1-3-1) اللعب العفوي :

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية. الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جدهم في تعلم و تحكم في الحقائق بعد ذلك يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

#### 1-3-2) اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه و ينمي روح الملاحظة و التعاون و بعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتي إبراهيم حمادي ، طرق تدريس ألعاب الكرات، 2000، ص 25-26)

#### 1-3-3) اللعب الجماعي

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص ، الطفل لا يستطيع التعبير عنكل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب. (مفتي إبراهيم حمادي، المرجع السابق، ص 26)

**1-4 أهداف اللعب:**

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية و الرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد ، و ذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية ، المعرفية و الانفعالية (العاطفية)

**1-4-1 الأهداف النفسية الحركية**

لكي تكون طريقة اللعب فعالية يجب أن تهدف إلى تنمية و تحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك مع وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب و الجري ، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس و الجذع و كذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم ، و تنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة ، و تتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة و البسيطة منها و المعقدة ، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (الين وديع فرج، المرجع السابق، ص 34-37)

**1-4-2 الأهداف المعرفية :**

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة و التي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها و كذا تطابقها و تحليل تلك الحركات و تركيبها ، وصولا إلى تقويمها و معرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. و مثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب و يتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، و يختار طرق اللعب المناسبة للفريق و يحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا و يقارن بين المستويات الأداء الأولي و النهائي و يقوم أخطاء الأداء.

**1-4-3 الأهداف العاطفية**

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي و تلازمها أمر طبيعي ، و على المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك و التحكم فيه و يدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم و الإحساس بمشاعر الآخرين ، و احترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، و احترام الحكام و الإداريين ، و تقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي

الي تتأثر به الجماعي و السلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، و إدراك الفرد لذاته و الشجاعة و المثابرة ، و بذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع و ثقافة المجتمعات الأخرى، و هذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية و فنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضى الجمالي والفني. (إلين وديع فرج: المرجع السابق، ص 41-43)

### 1-5 نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من العلماء الفلاسفة عن السبب في الميل للعب و دوافعه و معرفة منشأه و أنواعه و تشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك ، و وضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة و من أبرز تلك النظريات ما يلي:

#### 1-5-1) نظرية الطاقة الزائدة

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه " البذل غير الهادف للطاقة الزائدة " و هذه النظرية تشري إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة ، و لكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد ، و كنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة و يزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ ، و اللعب وسيلة مناسبة و ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتركمة.

#### 1-5-2) نظرية الترويح

يوضح " جوتسموتس " القيمة الترويحية للعب ، حيث تقترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة و يعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي. (إلين وديع فرج ، مرجع سابق ، ص 22)

#### 1-5-3) نظرية الميراث

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة .

#### 1-5-4) نظرية الغريزة

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

**1-5-5) نظرية التواصل الاجتماعي**

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

**1-5-6) نظرية التعبير الذاتي**

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها و تدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته و عاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب. (إلين وديع فرج، المرجع السابق، ص 22-23)

**1-6-6) دور اللعب في تكوين الأطفال:**

يقول " لي -LEE " (اللعب يكون الطفل) عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره و يرضي احتياجاته الداخلية ، و يعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين و تسهيل المهارة و التوافق . تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة و تساعد الطفل على الخضوع للقواعد و القوانين و العمل بها، الشيء الذي يجعله يلعب محترما زملائه و خصومه و بذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية و روح الجماعة .

**1-6-1) الجانب الاجتماعي**

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا و اتزانها عاطفيا و انفعاليا ، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة و الأخذ و العطاء و احترام حقوق الآخرين ، و يؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي ، و الجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء ، و لكي يفضل لديه روح الجماعة و لكي يوضع منذ حداثة عهده ( سنة ) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني. (عمر محمد التومي الشيباني : تطوير النظريات و الأفكار التربوية ، 1981، ص 274).

**1-6-2) الجانب النفسي**

الطفل كأبي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه ، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي و السيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده، عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها و أكبر تطوعا و استعدادا للعمل، وكذلك فإن العمل يطور الجدية و الإرادة (الجرعة) و تحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب و المفهوم و الواجب والنسبية.

"إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه و عن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى". ( محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، 1986 ، ص 120).

"كما يقول " مارداكا P.MARDAGA " فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز الداخلية المكبوتة". (ح. جعيرن، دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية، 2009/2008، ص 30)

### 1-6-3 الجانب الحركي و النفسي الحركي

إن التعليم و تلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي و النفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة ، تنسيق ، توازن) و التي هي دائما مطلوبة وملتزمة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز و قليلة التحفيز ، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب ، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة و السهولة في حركاته. (ح. جعيرن، المرجع السابق ، ص 30)

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق و التوازن ، و تنمية نواحي التوافق و الانسجام و تحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف و منه المقدرة على التحكم في الحركات . كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي و ذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية و العلوية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة ، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها ، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) و منه تنمية الإحساس المرئي ، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز و محاولة اللعب مع الزملاء و بذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء ، و كذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه و بين الزميل و المسافة بينه و بين الخصم و كيفية التعامل مع ذلك من خلال تمريره الكرة و استقبالها، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع) .

في فترة البلوغ إمكانية السيطرة و التحكم في النفس تكون ضعيفة ، السلوك الحركي أخرج ، و نلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية و إشارات صغيرة لعدم التنسيق.

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم و تطوير الخصائص المتنوعة كتتمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) و اكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات.

#### 1-6-4) الجانب البدني

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن و نمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، و المهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة و الصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة و تتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. (سعد مرسي أحمد و كوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، 1983، ص 47).

#### 1-6-5) الجانب الأخلاقي

ينمي القيم و المشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية و الاجتماعية و التي ترعرع عليها و كذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار ، و أثناء اللعب يرفضون أدنى غش للقيام بذلك الدور و يلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة. (سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، ، 1987، ص 167).

#### 1-6-6) الجانب العقلي

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد و التي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل ، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكيا و إنما يدخلون فيه الإدراك و الذاكرة و التصورات و الإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب و بهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف و وسيلة لتحقيقها و طريق لنمو قدرات الطفل و قواه المعرفية ، لكي يلعب الطفل .

#### 1-6-7) الجانب العلاجي

العلاج باللعب من الطرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسيا حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب و يتسنى له ضبط و توجيه سلوكه و قد استخدم هذه الطريقة كل من " فرويد " و اتباعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين و ذلك لصعوبة التعبير لدى

الأطفال و ترى " كلاين " أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف و الصراعات التي لا تكون على وعي بها . (ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، 1980، ص 164).

### 7-1 وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده ، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية و الخلقية و اللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم ، و ذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية و يوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة و من بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية و الحركية للطفل و من بين أكبر الوظائف نجد:

### 1-7-1) وظيفة تكوين الذكاء

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم و تطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، و الملاحظة تترجم إلى كلام، و الكلام يتطلب فكر. (ح.جعيرن ، المرجع السابق، ص 34).

### 8-1 الأهمية التربوية للعب عند الطفل:

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية و دور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك و لعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس و المعاهد خيمة عليهم السكوت و انقطع عنهم الصراخ و الضحك و الكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة و لعالم الشباب.

(DECVOLY et MONCHAMP , Initiation à l'activité intellectuelle et Motrice par les jeux éducatifs 1978, p 233)

فانطلاقا من رأي " شاتو " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضا من العلماء من أيده و حاولوا إبراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف و تطوير القدرات العقلية و بين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية تعليمية و زمنها محدد تخص الطفولة و إذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها.

Jean Piaget : la formation du Sumba le chez l'enfant de la chausse –1972,)

(p92.

## 2- الألعاب الشبه رياضية

### 1-2 تعريف: (ح. جعيرن ، المرجع السابق ، ص 72).

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

للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعارف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال و مستوحاة من تقاليد و عادات الشعوب و تستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

### 2-1-1 التحفيز:

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي ينمي الفكر ، و التركيز و الانتباه و الترفيه و الراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل و ذلك من خلال عدة عوامل :

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ و كذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة و الإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي و منها:

- احترام شخصية الطفل
- إيجاد وسط آمن و مثير في نفس الوقت

### 2-1-2 التحضير

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر و يكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة و يعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية في الرياضات و

الممارسة الكلية و المداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة و معاني مختلفة. (سوزانا ميلر ، المرجع السابق، ص 192).

## 2-2 أهمية الألعاب الشبه رياضية

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل .
- تنمي روح التعاون و التفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد للألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة .
- تضي على درس التربية و الرياضية جو من المرح و التسلية.

## 3-2 تقسيم الألعاب الشبه رياضية :

حسب إلين وديع فرج في كتابة خبرات في الألعاب للصغار و الكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:

- ألعاب المسافة
- ألعاب الكرة
- ألعاب الفصل
- ألعاب التتابع
- ألعاب اختبار الذات
- ألعاب مائية. (إلين وديع فرج، المرجع السابق، ص 26)

## 4-2 خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل و إمكانيات متعددة و معقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني و عقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.

- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، و كذلك توزيع متوازن للجهد البدني و كذا وقت للراحة ، و أيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.

**Rachid AOUDIA , les jeux prè sportifs dans la formation en Hand – Ball)**

**(sous la direction de 1986, p5.**

## 2-5 أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي و كذلك إضفاء طابع الحيوية و المتعة على درس التربية البدنية و الرياضية ، و لكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي:

### 2-5-1 المرحلة التحضيرية

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين و هما :

أولاً: القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، و الهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني و عقلي دائم في صياغة عملية الترقية.

### 2-5-2 المرحلة الرئيسية

و تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز و تدعيم عملية التعلم و ذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة ، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية و التقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية و العقلية.

### 2-5-3 المرحلة النهائية

تستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين و يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع ، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، (جهد بدني كبير) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح

بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية و الرياضية.

**CHACHOUA Brahim , MESEAUSI Brahim , BENTAHA Sid-)**  
(Ahmed 1991-1992, p38.

## 2-6 تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات.

### 2-6-1 ألعاب جد نشيطة

و هي التي تتطلب جهد بدني مركب و متوافق بين كل اللاعبين و هذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

### 2-6-2 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 و فعال من اللعب.

### 2-6-3 ألعاب ذات شدة ضعيفة

تتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي و لا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة و يحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال .

### 2-6-4 ألعاب ترويحوية تثقيفية

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف و إثارة الجهد الذهني و العقلي مما ينتج عنه الترويح و التثقيف.  
(ح.جعيرن : المرجع السابق).

## 2-7 ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة و خاصة الرياضات الجماعية و من جهة أخرى تسمح:

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- باستغلال الوسائل البسيطة مثل : كرات ذات أشكال و أوزان مختلفة .

• نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال : على المربي أن يبحث و ينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة
- تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم و الميل إلى التثبيط.
- (منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوي ، ، 1996).

### المحور الثاني: المهارة الحركية

#### 1- تعريف المهارة الحركية:

المهارة الحركية هي كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة، و بإنجاز هدف محدد ، بينما النمط الحركي يكون أقل دقة لإن هدف الإنجاز أكثر اتساعا وتنوعا، وفي جميع الأحوال تكون البداية مع الحركات الأصلية وصولا إلى أرفع المستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد ، و بإنصاف مع المعارف و الاتجاهات المرتبطة بالحركة بشكل يسمح للفرد بأفضل سيطرة ممكنة على حركاته و مهاراته و من ثم على أدائه أيا كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية و الرياضية من خلال برامجها الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة وهي مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإيجاده لها.

(أمين أنور الخولي مرجع سابق، ص 150).

#### 2- الطلاقة الحركية:

يعني مفهوم الطلاقة الحركية على إدارة الجسم بطرق فعالة و مؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة.

هو أحد الأعراض الرئيسية التي تشكل هدف التنمية الحركية و تسعى لتحقيقه أيا كانت هذه الوجبات سواء كانت في اللعب الرياضية أو الدراسة أو الأمن و السلامة ، و هي إطار ممتاز لاكتساب الثراء الحركي لدى الفرد و زيادة حصيلته في المهارات و الأنماط الحركية و حسب توظيفها ، فضلا عن النشاط الابتكاري و الاستكشافي للفرد و ميله من فوائد سلوكية كبيرة ، ترتبط إلى حد كبير بمفهوم الطلاقة الحركية.

#### 3- أهمية المهارة الحركية:

إن اكتساب المهارات الحركية له منافع و فوائد ذات أبعاد كثيرة منها على سبيل المثال:

- المهارات الرياضية تتيح فرصة الاستماع بأوقات الفراغ و مناشط الترويح.
  - المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس.
  - المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
  - المهارة الحركية أصبحت مطلب للعالمة المهارة في الصناعة و في زيادة الانتاج.
  - المهارة الحركية تساعد على الجو الاجتماعي و الوضع الاجتماعي المتميز.
  - المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان. (أحمد سلمان روبي :
- القدرات الإدراكية الحركية للطفل .)

#### 4- المهارة الحركية الكبيرة والمهارة الحركية الدقيقة

تتقسم المهارات الحركية عند الإنسان إلى نوعين من المهارات هما:

- المهارات الحركية الكبيرة؛
- المهارة الحركية الدقيقة. (أمين أنور الخولي ، مرجع السابق ، ص 152).

#### 4-1 المهارات الحركية الكبيرة

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، و خاصة عضلات الجذع و العضلات التي تربط الأطراف بالجذع ، و نظرا لأن هذا النوع من المهارات يتضمن استخدام العضلات الكبيرة في الجسم لذلك فهي تعتمد على الجذع كمصدر لإنتاج و توزيع القوة و كوسيلة رئيسية للتعبير عن الحركة و يرى ( كتاب Knapp-1977) أن هذا النوع من المهارات هو الذي يغلب على معظم الأنشطة الرياضية ، لأن معظم الأنشطة يتضمن بصفة أساسية استخدام مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم.

و يوضع « Knapp » أن النشاط الرياضي يشمل على المهارات الكبيرة و المهارات الدقيقة حيث يصعب الفصل بين النوعين فصلا تاما و واضحا في المجال الرياضي ، فكل المهارات الحركية الدقيقة تتضمن استخدام عضلات الجذع بدرجة ما و ذلك بالاحتفاظ بالقوام في أوضاع خاصة يمكن عن طريقها انجاز المهارات الكبيرة فإن هذا لا يعني عدم استخدام و المهارات الدقيقة في العديد من الأنشطة في هذا المجال.

#### 4-2 المهارات الحركية الدقيقة

يتميز هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة لأنه يقوم على معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ، و لذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة ، كما يتطلب مستوى عالي من الدقة و استخدام أوسع لقدرات الحركية الدقيقة تؤدي من خلال البنية الرئيسية المهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الحركية الكبيرة بعض مكونات المهارات الدقيقة ، و على ذلك يمتد الأداء المهاري في الإنسان في شكل سلسلة متصلة من المهارات الكبيرة إلى المهارات الدقيقة.

و تتجه حركة الإنسان في شكل سلم متدرج تبدأ من النمط الماهري العام، الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال و الأنشطة الخاصة ، و الآن المهارات الحركية الدقيقة تشمل على حركات متخصصة لذا فإنها تتميز بالثقل ، كما أن حجم و مدى المهارات فيها يكون صغيراً أو محدوداً ، و يتركز العمل في معظم هذه المهارات على الأطراف و على المجهودات العضلية الصغيرة في الجسم و تظهر هذه الحركات في أنشطة و أمال مثل : الرسم الفنون التشكيلية و العزف على الآلات الموسيقية و النقر على الآلة الكاتبة و العديد من الأعمال و الأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات و الأجهزة.

### 5- المهارات الحركية في المجال الرياضي

إن مصطلح المهارات بمفهوم عام للدلالة على البراعة و التفوق في الإنجاز في مجالات عديدة كالطلب و الموسيقى و الفنون التشكيلية و الكتابة و بعض المهن التي تتطلب الحركة البدنية ، و أما التفكير و التذكر تمتاز بكونها مهارات عقلية فقط حيث تنقل إلى المظهر الحركي للمهارة و هو أهم ما يميزها.

و تعتبر المهارات الحركية في المجال الرياضي نوع من المهارات تقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص و تمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة ، هذا بالإضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية و عمليات إدراكية و عمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

### 5-1 المهارات الحركية الأساسية

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية الرياضية بالإشارة إلى بعض مظاهر الإنجاز التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل: الحبو ، المشي، الدرج، الوثب و الرمي و التسلق و غيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحله الأولى ، و أن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي ، لذا يطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية و من الملاحظ أن الكفاية في أداء تلك الأنماط الحركية يعتمد على عوامل رئيسية لإحداث الحركة مثل : القوة العضلية ، السرعة و القدرة العضلية و الرشاقة و توافق العين و اليد و العين القدم و التوازن و غيرها من

العوامل الرئيسية المحدثة للحركة. (محمد حسن علاوي ، وآخرون الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، 1987، ص 30-31).

## 5-2) المهارات الحركية في الألعاب

المهارات في الألعاب الرياضية عبارة عن وحدة حركية ، تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمط حركي وفقا للأسباب الفنية و القواعد المنظمة لكل لعبة و ذلك بفرض تحقيق نتائج محددة، أي أن المهارة الحركية بهذا المفهوم تدل على فعل أو عمل يهدف إلى إنتاج بعض الأنماط الحركية محددة التي لأساليب فنية خاصة بهذا العمل أو الفعل . و تمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بالتفرد و الخصوصية و ذلك وفقا لكل نشاط رياضي و كل لعبة على حدى، و تتفق الكفاية في أداء المهارات في الألعاب على التعلم و التدريب الخاص على كل مهارة و كل نشاط و على خبرات الفرد الخاصة في ذلك.

## 6- علاقة الحركات الأساسية بالمهارات

### 6-1) علاقة الحركات الأساسية بالمهارات في الألعاب

تتضمن أنماط الحركة التي يقوم بها الإنسان مجموعة الحركات التي تظهر في شكل أولي، مثل المشي الجري والقفز و الرمي و الضرب و الركل و غيرها من الأشكال الحركية التي يطلق عليها الحركات الأساسية و الأنماط العامة للحركة. (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ، 1987، ص 33).

و حينما تتحدد الحركات الأساسية مع بعضها في أنماط حركية جديدة ، تتميز بالتنظيم و التعاقب و تستخدم في نفس الوقت العوامل الرئيسية المحدثة للحركة ( كالقوة و السرعة و الرشاقة....) ، تحدث المهارات في الألعاب فيحدث أن تعدل أشكال الحركات العامة إلى مهارات نوعية و ذلك عندما يصبح الأداء في تلك الأشكال العامة إلى مهارات نوعية ، فمثلا يعتبر الوثب العالي مهارة نوعية خاصة تدخل ضمن الشكل الحركي العام بالضرب ، إلى غير ذلك من المهارات و لهذا تعتبر المهارات في الألعاب مهارات نوعية تمثل أنماط خاصة من الأداء و الآن الأفراد يختلفون فيما بينهم في طرق أداء المهارة النوعية الواحدة ، لذا تعرف الطريقة النفسية للأداء أي مهارة باسم التكتيك فمثلا مهارة الوثب العالي يمكن أن تشمل على أكثر من طريقة فنية من طرق الأداء من هذه الطرق تتضمن سلسلة متعاقبة من حركات أجزاء محددة من الجسم لانجازها.

و من الملاحظ أن التكتيك (الطريقة و أسلوب الأداء) للمهارات الحركية يتغير و يتطور وفقا للقيود و المحددات الخاصة ، بطبعة كل سابقة و نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة ، و قد تكمن وضع القيود و المحددات في ستة (06) أبعاد هامة هي:

1. البعد الخاص بمكان اللعب و المنافسة (ملاعب مغطاة - ملاعب مكشوفة)
2. البعد الخاص بالإمكانيات البدنية للأفراد (القوة- السرعة - التوافق)
3. البعد الخاص المتعلقة بقواعد و قوانين المسابقة.
4. الملابس الرياضية اللازمة للاشتراك في المسابقة أو النشاط.
5. طبيعية البيئة التي يتم فيها النشاط (الضوضاء - وضوح الرؤية - مجال الرؤية....)

#### 7- الخصائص الحركية من حيث أنها موروثة أو مكتسبة

تتركز الإجابة على هذا السؤال هل دور كل من الوارث و البيئة للخصائص الحركية ، حيث يلاحظ أن دور الوراثة و البيئة بالنسبة للخصائص الحركية يرتبط بمفهوم كل من العمومية و الخصوصية في مجال الأداء الحركي ، و كما سبقنا أن أشرنا إلى قدرة فإذا كان كل عمل يحتاج يدل على قدرة فإن معنى ذلك أن عدد الأعمال التي يقوم بها الإنسان يساوي عدد القدرات و هذا بالطبع غير مقبول من الناحية المنطقية لأن مفهوم القدرة يعتبر عن الإنجاز العلمي ، بمعنى أن القدرة تتضمن مجموعة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها في شكل طائفة أو تجمع.

#### 8- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

حاول بعض العلماء تقديم بعض النظم أو المحكمات التي يمكن استخدامها في تصنيف المهارات الحركية في الألعاب و تمكن أهمية هذه النظم في الآتي:

تزدنا نظم التصنيف المختلفة لمعرفة الوسائل و الأسس التي يمكن استخدامها في وضع هذا الكم المتعدد والمتنوع من المهارات الحركية في فئات متشابهة ، تحدد لنا العناصر المشتركة في كل فئة من فئات التصنيف المختلفة مما يزيد من فهمها لطبيعة المهارات الحركية المختلفة. (بسطويسي أحمد : أسس و نظريات الحركة ، مرجع سابق ، ص 42-46).

يفيدنا التعرف على نظم التصنيف المختلفة في توجيه الأبعاد العلمية في المجال الرياضي نحو دراسة طبيعة العناصر المشتركة في كل فئة من فئات التصنيف كل على حدى.

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب مجموعات أو فئات، قد يفيد في اختيار الأنشطة المناسبة للمنهج الدراسي وفقا لمتغيرات السن و الجنس و قد ساعد المدرس و المدرب على اختيار طرق التدريس و التدريب لتدريس تنس الطاولة لكنها لا تصلح لتدريس السباحة.

وقد اسفرت جهود العلماء في هذا الخصوص في تجديد أربعة معايير رئيسية لتصنيف المهارات الحركية في الرياضيات، و هذه المعايير كانت كالآتي:

- أ- التصنيف على أساس التوافق البدني
- ب-التصنيف على أساس الحركة
- ت-التصنيف على أساس الترابط و الاستمرارية
- ث-التصنيف على أساس طبيعة و متطلبات الأداء

### 8-1) التصنيف على أساس التوافق البدني

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية وفقا للتوافق البدني إلى فئتين:

#### 8-1-1 مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين و اليد

يتطلب هذا النمط من أنماط الأداء الحركي استخدام بعض أجزاء الجسم في اداء العديد من الحركات التي تتعلق بقدرات الإحساس و تتميز بالدقة الشديدة ، غالبا ما يكون المجال المكافئ الذي يؤدي فيه هذا النمط من الحركات محدود جدا و يهدف هذا النمط من الاداء إلى تحقيق استجابات حركية صحيحة و دقيقة في حدود المسافات والأبعاد المتاحة للأداء.

يظهر هذا الشكل من أشكال الأداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية ، التي تتضمن المهارات الحركية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف محدودة و التي تتطلب التحكم في الدقة ، التوافق و هي مهارات حركية غالبا ما تتطلب التوافق بين العين و اليد، و مثال على ذلك نأخذ في ميدان كرة السلة تتطلب الدقة الشديدة في رمي الكرة نحو الهدف (السلة).

#### 8-1-2 مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم:

هي مهارات من حيث التكيف إلى عكس المهارات الدقيقة و هي بهذا المفهوم تعني أشكال الأداء التي تتضمن القيام بالحركات الكبيرة للجسم أو الكلية للجسم، والتي تتميز بالوضوح الشديد و غالبا ما يتطلب هذا النمط من الحركات باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة لتحريك الجسم كالوحدة لتنفيذ الحركات

المطلوبة ، و نغلب هذا النوع على معظم أشكال الأداء في الألعاب الرياضية كالأداء في كرة القدم و كرة الطائرة و كرة السلة.

يرى بعض العلماء القياس النفسي أن المهارات الحركية في الألعاب الرياضية تتضمن العديد من مظاهر الأداء الحركي الدقيق و خاصة ألعاب الكرة و مع أن معظم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية تتطلب استخدام القوة و سرعة الانتقال و هي عوامل تتعلق بالتوافقات الكلية للجسم.

هناك اتجاه يرى أن العوال العامة تقدم إسهامات عريضة لها صفة الشمول بالنسبة للعديد من مظاهر الأداء الخاصة في حين ، أن العوامل النوعية (الخاصة) تعتمد على الفرض التي تحتاج للفرد في بيئته حيث أن هذه العوامل قد ترتبط بالتعلم و بالمرن و بالممارسة و بالخبرات التي يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع بيئته و من ثم فإن هذه العوامل الخاصة تحدد في إطار نمطي خاص يتعلق بالبيئة المعينة و بالأعمال و الأنشطة الخاصة التي يمارسها الفرد دون غيره.

#### 8-2) التصنيف على أساس النشاط

#### 8-2-1 أنشطة تؤدي من الوضع الساكن

و يضم هذا التصنيف فئة من الأنشطة التي يتمكن فيها اللاعب من أداء بعض المهارات الأولية في النشاط و هو في حالة سكون ، و مثال على ذلك الإرسال في الكرة الطائرة و تنس الطاولة أو عندما تكون الاستجابة الحركية من أهداف ثابتة موجودة في البيئة الخارجية مثل التصويت في كرة السلة من الثبات. تتميز المهارات الحركية التي تدخل تحت هذا النمط من التصنيف بأنها لا تحتاج إلى مستوى عال من الإستراتيجية أثناء الأداء ، كما تقل فيها الحاجة إلى الاهتمام بالتوقع و سرعة التكيف في الإدراك الحسي نحو المهارة ، في حين تكون الحاجة كبيرة إلى القيام بالاستجابات الحركية المناسبة وفقا لما تقرره قواعد و نظم اللعبة. (بسطويسي أحمد ، مرجع سابق ، ص 46-47).

#### 8-2-2 أنشطة تؤدي اللاعب في حالة سكون و الهدف في حالة حركة

يتضمن هذا التصنيف الأعمال الحركية التي يحدث فيها تغير جزئي في مواقف الأداء ، و فيها يكون اللاعب في حالة سكون و الهدف الخارجي في حالة حركة ، و يشمل هذا التصنيف العديد من المهارات الحركية و التي تدخل في مجال الصناعة.

#### 8-2-3 أنشطة تؤدي اللاعب في حالة حركة و الهدف في حالة سكون

يتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي يؤدي فيها اللاعب المهارة أثناء الحركة و تكون الأهداف ساكنة و مثال ذلك التصويب من الحركة على الهدف في كرة السلة ، كرة القدم و كرة اليد و تمريرات مرتدة في التنس.

#### 8-2-4 أنشطة تؤدي وكل من اللاعب و الهدف في حالة حركية

يتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي تتطلب الأداء أثناء تحرك كل من اللاعب و الهدف ، غالبا ما يضم هذا التصنيف الأنشطة التي تتم ضد منافس و هي مركبة تتميز بالصعوبة لأنها تؤدي في الحركة بالاشتراك مع الآخر.

أنشطة الصيد فوق ظهور الخيول أو من فوق آليات متحركة ضد حيوانات أو طيور ، و هي أحسن أمثلة للأنشطة التي يضمنها هذا التصنيف وترجع الصعوبة في أداء هذا النوع من الأنشطة إلى ما تتطلبه من الدقة و السرعة في الاستجابة.

#### 8-3 التصنيف على أساس الترابط و الاستمرارية

قام ( فيتس FITTES) في عام 1962 تصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط و الاستمرارية في الأداء إلى ثلاث تصنيفات رئيسية هي: (بسطويسي أحمد ، مرجع سابق ، ص 48-50)

- المهارات المنقطعة
- المهارات المستمرة
- المهارات المترابطة

#### أ) المهارات المنقطعة

يضم هذا التصنيف فئة المهارات التي تتكون من وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد غير مركب ، و يكون لها بداية و نهاية محددة قاطعة و غالبا ما يتطلب الأداء في مثل هذه الأنواع من المهارات بذل مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نسبيا مثال ذلك : المهارات الحركية التي تتطلب رد الفعل البسيط السريع لمرة واحدة فقط و في حالة رمي التماس ، و في كرة القدم و في كرة السلة ، حيث يكون المهارة بداية واضحة و نهاية محددة و تتطلب بذل مجهود بدني مفرد في فترة زمنية قصيرة.

#### ب) المهارات المستمرة

حينما تؤدي المهارات المتقطعة بشكل متتابع و بسرعة حينئذ يمكن اعتبارها مهارة مستمرة أو متسلسلة مثال ذلك: تكرار مهارة الصد في تنس الطاولة ، تكرار التصويب في كرة السلة ، السباحة و تتميز المهارات الحركية التي يضمنها هذا التصنيف بأن حدوث أي توقف لحظي و قصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة ، قد لا يفسد الأداء فيها بعكس الأداء في المهارة المترابطة ، و يبين ( فيتس - FITTES) أن العديد من المهارات الحركية في الألعاب يمكن وضعها في سلسلة تتحصر بين المهارة المتقطعة و المستمرة كالاتي:

### ج) المهارات المترابطة

يقصد بالمهارات المترابطة تلك المهارات التي يعتمد لأداء فيها على مدى نجاح في إنجاز مجموعة من الحركات الجزئية المكونة لهذه المهارة بحيث لا يمكن الفصل بين هذه الجزئيات مثال ذلك : المشي ، الوثب ، العالي . و يوضح FITTES أن مسألة ترابط هذه المسألة نسبية فهناك مهارات حركية تنتمي بالتربط الشديد كالغطس و تتضمن فئة المهارات عادة الأعمال و المهارات الحركية التي يتطلب أدائها القيام بالحركات في سلسلة متعاقبة متتالية و مترابطة.

### 4-8) التصنيف على أساس طبيعة و متطلبات الأداء

قد قام (بولتون -BOULTON) بتطبيق هذا التصنيف فيما بعد في مجال الحركة الرياضية و اقترح تصنيف المهارات الحركية في المجال في الرياضي على أساس طبيعة و متطلبات الأداء كالتالي :

- مهارات المجال المحدد.
- مهارات المجال المفتوح.

#### أ) مهارات المجال المحدد

يضم هذا التصنيف المهارات التي في بيئة مستمرة نسبيًا ، و تتطلب هذه البيئة أنماط حركية على درجة عالية من الانسياق و تتميز هذه الصفات الحركية التي يضمها التصنيف بأن اللاعب يكون حر في إنجاز المهارات دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات ، لأن بيئة الأداء تخلو من أي تغيرات غير متوقعة الحدوث .

#### ب) مهارات المجال المفتوح

يضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون أدائها عبارة من استجابات حركية لمتغيرات في البيئة الخارجية، أي هذا التصنيف يضم المهارات التي تتضمن استجابات غير نمطية ، أي غير محدودة أو غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللعب كما في المصارعة ، و في مثل هذه المهارات تكون القدرة و

السرعة في اتخاذ القرار من أهم الوسائل التي تضع القدرات على الانجاز و على النجاح في مثل هذه المهارات.

### (9) مراحل التعلم الحركي

إن التعلم الحركي ثلاثة مراحل أساسية وأساسية، وهي مرتبة ومنتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التعليمية ، حيث أن المحافظة على التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية التعليمية و استدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل أنه لا يستدعي خبرة عالية للمدرب و هذه المراحل هي: (فاخر عثمان : التعلم الحركي ، 1984، ص 136)

#### (1-9) مرحلة تطور التوافق الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي الأول للحركة بداية العملية التعليمية تكون إيصال المعلومات من المربي إلى الفرد أو المتعلم ، حيث تتم عملية إيصال المعلومات إلى الفرد عن طريق الشرح الشفوي ، أي يوصل المربي المعلومات شفوية يتلقاها المتعلم عن طريق الأذن أو البصر خلال الرؤية النموذجية الموحدة باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، و يمكن إيصال المعلومات بالطريقتين الشفوية و البصرية.

#### (2-9) مرحلة تطور التوافق الدقيق

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى و عبارة عن تثبيت و تنويع ، يتمكن أثناءها المتعلم من مراقبة الحركة و التحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بالحركة ، بواسطة مراكز الإحساس الذاتية و هي رحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم إلى مرحلة تنظيم عمل القوى و الأجزاء الحركية و تخليه عن بذل جهد زائد و القوة غير الازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة و للتحويل أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني ، فإنه يبدأ باستعمال القوى في أوقات الحاجة و بطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور لفترة معينة رغم استمرار الممارسة ، و يتبع هذا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ، و يحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة و قد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة هذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب.

#### (3-9) مرحلة تثبيت التوافق الدقيق

ما يميز هذه المرحلة هو النجاح في الداء الحركي تحت جميع الظروف و المتطلبات ، و بذل جهد عصبي قليل و من المنافسات التي يجريها الرياضي ، تكتمل العملية التعليمية و تتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي ، و يزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق و الثبات للحركة، و

بذلك يمكن القول أن واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان و الزمان و الديناميكية للحركة و عدم التأثير بالمؤثرات الداخلية والخارجية ، ربما أن الرياضي يلاحظ زملائه و كذلك حركاته فإن الملاحظة تحول لتصبح إحساسا و شعورا عضليا مميز فيستخلص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء و يطبق عمله بصورة آلية ، و هي مرحلة تصنيف باستيعاب و هضم المعلومات الدقيقة لأداء الحركة كما تميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في إنقار جمالي للحركة و في نفس الوقت يكتسب القدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها و هذا ما نجده في الأداء الحركي في المرحلة الثانية وما يميز هذه المرحلة هي قابلية التعويض الحركي و وصول الرياضي إلى حل الواجبات المطلوبة منه حركيا في وجود خصم له ، كما أن التوافق الحركي يظهر من خلال التعرف التوجيهي و التنظيمي للحركة أين يظهر التعرف بين ثبات نشا في الطلب الحركي .

### 10- طريق النقل في التعلم الحركي

#### 10-1) النقل من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر

لقد أثبت العديد من البحوث أن المهارة التي نتعلمها باليد اليمنى نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التدريب، وهذا أيضا صحيح بالنسبة لنقل المهارة من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر مثال: تدريب السحق في الكرة الطائرة باليد اليمنى واليسرى أفضل من اللاعب الذي يسحق بطرف واحد أي حسب الذراع المسيطر في أداء المهارة فقط. (محمد مصطفى زيدان : نظريات العمل و تطبيقها تربويا 1983، ص 75)

#### 10-2) النقل من مهارة إلى أخرى: وهناك يتم نقل بعض المتشابهة بين العديد من الألعاب مثل:

- تعلم التمير في كرة الطائرة يساعد على التعلم التمير في كرة السلة ، أي أن طريقة التمير في كرة الطائرة ( يساعد على تعلم التمير في كرة السلة أي أن ) تشبه طريقة التمير في كرة السلة.
- شديد الارتفاع في كرة اليد يشبه السحق في الكرة الطائرة.

#### 10-3) النقل من السهل إلى الصعب

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الأصعب مستمدة من ملاحظتنا لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة ، ففي الجمباز نلاحظ أن التدرج يحدث بتعلم الدرجة الأمامية ثم قفزة اليدين الشقلبة الأمامية ، و هذا التدرج مبني على أساس أن التلميذ سينقل من المهارات

البيسطة إلى المهارات التي تليها من الصعوبة و هناك بعض النصائح يجب اتباعها في تعلم المهارات.  
(محمد عوض بسيوني، واخرون، مرجع سابق، ص 62-68).

تغيير الظروف عند الحاجة إلى ذلك.

- إصلاح الأخطاء و معرفة أسبابها و وضع طرق لعلاجها.
- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات و صلابة الخبرات القديمة
- مراعاة قواعد التدرج في عملية التعلم من البسيط إلى المركب و من السهل إلى الصعب و من المعلوم إلى المجهول .
- تحسين استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.

#### 10-4) النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الحركة " الكرة " و ارتدائها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداء الكرة ، و كذلك فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على الحركة الأدوات المستخدمة في الألعاب ككرة الطائرة يساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم مبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها في تعلم مهارة جديدة.

#### المحور الثالث: المراهقة

##### 1-1- مرحلة المراهقة:

##### 1-1 مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي ، حتى اكتمال نمو العظام (محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، ، 1986، ص 19) ، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، ، مصر، 1997، ص 257-272).

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتيفها الأزمات النفسية و تسودها المعانات و الإحباط و الصراع و القلق وصعوبات التوافق. (شادلي مول: علم النفس الطفل و المراهق ، ، 1981، ص 291)

و بمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى الاكتمال و النضج و هي بهذا المعنى عند النبات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة.

أما حسب " دوروتي روجر " هي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ملك مغول سليمان : علم النفس الطفولة و المراهقة 1985، ص 206).

و من السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (عبد العلي الجسماني : سيكولوجية الطفل و المراهقة 1994، ص 129).

### 1-2 تعريف المراهقة:

لغة : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

كما جاء في المعجم الوسط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (ابراهيم أنيس و آخرون: المعجم الوسيط، 1972 ، ص 275).

اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي. (عبد الرحمان العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، ، 1999، ص 100).

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا ، و من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي رابح : أصول التربية و التعليم ، 1989 ، ص 241).

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة adolescere تعني التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و العاطفي أو الوجداني أو الانفعالي و يشير ذلك إلى حقيقة مهمة ، و هي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة ، و لكنه تدريجي و مستمر و متصل فالمراهق لا يترك عالم الطفولة و يصبح مراهقا بين عشية و ضحاها و لكنه ينتقل انتقالا تدريجيا و يتخذ هذا الانتقال شكل نمو و تغير في جسمه و عقله و وجدانه فالمراهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة و أن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

و لهذا فهي مرحلة حساسة و مهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها و حاجاتها كي تجنب انحرافها.

(<http://www.islam.web.net/family/adulance2.le> 05-05-2007 à 20 :00h)

## 3-1 مراحل المراهقة:

لقد حاولت بعض الدراسات أن تميز كل فترة من فترات المراهقة بسمات شخصية و اجتماعية معينة يمكن ذكرها فيما يلي:

## 1-3-1 المراهقة المبكرة (12-14)

و هي فترة تمتد عامين او أكثر و تسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لأن سلوك الفتى و الفتاة ينتج نحو السلبية و الإعراض عن التفاعل الكامل ، و يصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم و العادات و الاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه ذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية و الغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

## 2-3-1 المراهقة الوسطى (16-17)

و هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة و تمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة و الارتباك ، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي و حين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقترضات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (محي الدين مختار : ، ص 164).

## 3-3-1 المراهقة المتأخرة (18-21)

و هي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة ، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي و غالبا تعرف بسن الباقة و الوجاهة و حسب الظهور و ذلك لما يشعر به المراهق من متعة و انه محط الأنظار الجميع ، و أهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسمى إليه و هو الوصول على اكتمال الرجولة و في ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة و يبدو في سلوكه و أساليبه تكيفه ، و خاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته ، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات و أهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق و الكبار و تجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (أسامة كامل راتب: النمو الحركي و المراهقة ، 1994 ، ص

(207)

## - خصائص المرحلة السنوية (12-14)

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فإنه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا ، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة و تعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم و هادئ لجسم اللاعب الناشئ و انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، و في هذه المرحلة السنية ( 12-14 ) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور ، و نهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

### - مظاهر النمو خلال المرحلة :

كما نعلم بأن مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية ، العقلية ، الانفعالية، النفسية ، الاجتماعية و الحركية.

### 2- مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الكائن ، و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة و بطريقة تدريجية ، و يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول ، العرض ، الوزن و الحجم ، و تشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد ، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية و الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها و تتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي ، النمو الفزيولوجي ، النمو الحركي ، النمو الجسمي ، النمو العقلي، النمو اللغوي ، النمو الاجتماعي و النمو الجنسي، و بذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهق ، ص 25).

### 2-2) النمو الحركي

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة و أهميته للنمو الحركي و الجسماني ، و يرى " جوركن GORKIN " أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و انسجاما عن ذي قبل.

أما " همبورجر " فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، كما يرى "ميلكمان" و"تويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب و الفوضى الحركية ، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. (محمد حسن علاوي : نفس المرجع السابق، ص 127).

و يمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

### 2-2-1) الارتباك الحركي العام

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق و الانسجام و السهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب و الارتباك و أبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي و الجري. (المرجع نفسه ، ص 127-128)

### 2-2-2) افتقار للرشاقة

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة و يتضح ذلك جليا بالنسبة لذلك الحركات التي تتطلب حنس التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

### 2-2-3) نقص هادفية الحركات

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين ، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام ، و لا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين و الساقين ، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض انواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة و التوازن. (سعدية محمد علي بهادر ، المرجع نفسه ، ص 127-128).

### 2-2-4) الزيادة المفرطة في الحركات

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، كما تتسم مدى و حجم الحركات بالزيادة غير الضرورية ، و يتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري ، و تعني تلك الزيادة الواضحة في حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي و نقص في هادفية الحركات.

### 2-2-5) اضطرابات الفوقا المحركة

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تتناسب الواجب الحركي ، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر و التقلص و استخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة ، و يعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد و عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات و أحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة و الطراوة. (المرجع نفسه ، ص 127-128)

### 2-2-6) نقص القدرة على التحكم الحركي

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة و نادرا ما نصادف ظاهرة " التعلم من أول وهلة " في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب و المرات المتكررة لا يحقق غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج ، كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة و يسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة. (سعدية محمد علي بهادر : المرجع السابق، ص 128).

### 2-2-7) التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة ، فنجده دائم الحركة بيده و ينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات و أشياء و نجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه و في بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس ، و أحيانا التقطيب و التهجم و غير ذلك ، و من ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفتور و التكاثر التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل و التي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية و بذل الجهد. (نفس المرجع، ص 129)

### 2-3) النمو الجسمي

لقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتناولها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر ، و إن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث و متأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة و التغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة و تستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر ، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

و ظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة و حسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم و توفيق حداد في مصر ونشرته في 1991 تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين. (محمد سلامة بدم : علم النفس الرياضي ، صر 1984، ص 45).

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات و قد أجرى شتلورت CHETLORT سنة 1938 م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.
- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.
- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر و الرابع عشر و اكتشفت أبحاث أخرى ان الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ و يزيد سنويا بحوالي 2 كغ و ذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ. (سلامة لكرم توفيق ، علم النفس الرياضي ، 1984، ص 45).

## 4-2) النمو العقلي

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات و النمو العقلي عموما، و هنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد ، في مرحلة المراهقة بشكل واضح ، و يقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

و في هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر و يستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي : يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية ، كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة.

**الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية و المعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطردا و تظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة ، و بالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

**الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

**التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم و الميل ، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة ، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه و ربطوه بغيره من المواضيع. (نور حافظ : المراهق ، 1990، ص 48)

**التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان و المكان و له وظائف عليه أن يحددها المراهق ، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، و هو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق ، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

## 2-5) النمو الفيزيولوجي

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر و الأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم و تصاحب هذه الفترة.

### • من الجانب الجنسي

تعرف هذه العملية باسم البلوغ و هي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس و طبيعة الفرد نفسه، و خارجية متمثلة في البيئة ، و دلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك KIOBACHKE أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة ، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا ، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية ، الجو و الأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في الحجم و القدرة ، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة ، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي ، و يمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغيرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب و الشرايين تتسع و يزداد ضغط الدم 8 سم<sup>3</sup> للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم<sup>3</sup> عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم<sup>3</sup> في التاسعة عشر، و عند البنين يصل إلى 12 سم<sup>3</sup> في أوائل المراهقة. (محمد سلمى آدم ، حداد توفيق : المرجع نفسه ، ص 48).

## 2-5-1) العوامل الفيزيولوجية

و يكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحيث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجيا حسب السن الذي يتراوح 06-12 سنة لدى الأطفال ، و أثناء سن البلوغ نلاحظ استقرارا و حتى انخفاضا في كمية الأكسجين ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة F.C تقدر ب : 170 دقة /دقيقة.

## 2-5-2) العوامل المرفولوجية

### 2-5-2-1) الطول و الوزن

قضى العلماء و أهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو و هناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته و تغيراته.

فالتغير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة و الوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين ، و يقال أن الطفل يظل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن السنتين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجيا و ببطء طول فترة الطفولة.

و هذه المعدلات متغيرة و إن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين و ينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير و النمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين ، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين و نصف. (بهاء الدين إبراهيم سلامة : مرجع سابق ، ص 187)

### 2-5-2-2) العظم:

العظم و المفاصل و الأربطة و الغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات و تحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم و الفسفور و تصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا. (نفس المرجع السابق، ص188)

### 2-5-2-3) العضلات

تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة و يزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار ، و تتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عندما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ و يواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

و لا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ و تبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين و هذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

و تكون الزيادة في حجم العضلات و ليست في عدد الألياف العضلية و هي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية ، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام .

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما البنات إلى سن 16-20 سنة و لدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة و في حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة. (بهاء الدين إبراهيم سلامة: المرجع السابق ، ص 188).

## 2-5-2) الدهون

بدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي و تستمر هذه العملية طوال الحياة، و يمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

و قد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر و قد دفع ذلك عدد كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج ، و لكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

و أحدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندما تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا و عندها تتكون خلايا دهنية جديدة ، و في ضوء ذلك يزداد الوزن و يصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

و مما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة، و زيادة عدد الخلايا الدهنية ، و يبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحث على تطور خلايا دهنية جديدة.

و تعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على : الغذاء- الوراثة- العادات الرياضية.

و لما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء و العادات الرياضية يمكن تغييرها.

و عند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور و يصل إلى حوالي 25% لدى الإناث و الفروق بين الذكور و الإناث

في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سوسولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين و ترسيب الدهون. (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، المرجع السابق ، ص 188-189)

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه الفترة تدريجيا من السن و في إطار وحدة الوزن البدني تطرأ عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين  $VO_2 Max$  في السن الطي يتراوح ما بين 11-14 سنة ، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضا في القدرة على العمل و هذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة و القدرة الضعيفة المتعلقة بالغليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأوكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية و تزداد هذه القدرة تدريجيا أثناء البلوغ و هنا سبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة و القدرات الخاصة و التحولات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

## 2-6) التغييرات الاجتماعية

تحدث أهم التغييرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة و يمكن أن نخلص أهم الخصائص و المميزات الاجتماعية فيما يلي:

☞ ميل إلى التحرر من سلطة المنزل و الكبار و يثور عليها أحيانا و قد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى و حدوث بعض الانحرافات الجنسية.

☞ يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة و رضاها عنه.

☞ تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار و تارة كالصغار.

☞ تزيد عزته بنفسه و يصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات و مهارات جديدة.

☞ الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريجية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات و لتدعيم مركزه في المجتمع.

☞ يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة و ذلك لغرض الكشف عن قدراته.

☞ ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي و التصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.

☞ يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي و تغيير الأوضاع.

☞ زيادة الاشتراك مع أفراد سنه و تبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة و خاصة في الرياضة، الجنس ، الملابس ، و تميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج و الأسرة .

☞ تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار و تأكيد النزعة الاستقلالية .

☞ زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر .

☞ الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة و تعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته .

☞ الحاجة إلى تحمل المسؤولية و ممارسة الحياة الديمقراطية .

☞ الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة و المهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته .

☞ الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه .

☞ الاهتمام بالمواطن و حبه أكثر .

## 2-7) التغيرات النفسية

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له كثيرا من القلق و الاضطرابات النفسية ، و يمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، و لذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية و الاجتماعية و ذلك كما يلي: (فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 275).

تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي ، و هذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس و فيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس و تقل ثقته بنفسه، و لذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة ، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة و يهيم في عالم الحب، و من هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت و يجب أن تتاح له الفرصة ففكر و يتأمل و ينضج.

تختفي تدريجياً جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة و يحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره و يطلعهم على ما يعانیه و يطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمررون بنفس التجربة التي يمر بها. (فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 275).

و نستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد و العشرين من العمر و هو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلاً مكلفاً يتحمل المسؤولية الكاملة.

## 2-8) التغيرات الانفعالية

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأنفه الأسباب و مرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع و التغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس و القنوط و الحزن، و الآلام النفسية، و ما يميز هذه المرحلة أيضاً تكون بعض العواطف الشخصية، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية: (عبد الرحمان العيسوي: المرجع السابق، ص 142).

✽ الاعتناء بالنفس و العناية بالملابس و طريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

✽ و من جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية و الدفاع عن الضحية.

✽ نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.

✽ ظهور الصعوبات التعليمية في الإكتمالية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي و هذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:

- صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
- صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية .
- صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
- صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم و المشاكل العائلية.

## 3) مشاكل المراهقة المبكرة

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات و التأثيرات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تتفجر ، و يعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل اعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) و قد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات و الذات فيكون له القلق و هذا نجده عند الشباب و نستخلص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن و الريف، 1971، ص 72).

## 3-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقرار و ثورته لتحقيقه بشتى الطرق ، و الأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليم و أحكام المجتمع و قيمته الخلقية و الاجتماعية ، بل أصبح يمحس الأمور و يناقشها و يزينها بتفكيره و عقله، و عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه و لا تقدر موافقة و لا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه و ثورته و تمرده و عتاده ، فإذا كانت كل من المدرسة ، الأسرة و الأصدقاء لا يفهمونه و لا يقدرون قدراته و مواهبه ، و لا يذكر و يعترف الكل بقدرته و قيمته.

## 3-2 المشكلات الصحية

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة ، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص ، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم و هو في ذاته جوهر العلاج لن عند المراهق أحاسيس خاطئة و لأن أهله لا يفهمونه. (خليل ميخائيل عوض: المرجع السابق، ص 72)

## 3-3 المشكلات الانفعالية

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدثها و اندفاعاتها ، و هذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة ، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق

ينمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل و صوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو و الافتخار و كذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ.

### 3-4 المشكلات الاجتماعية

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل ، امرأة المستقبل ، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم ، إلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة ، و هذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية و غلى عدة مشاكل نفسية و يمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل العزلة بعيدا عن الأصحاب ، و هذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به ، و التركيز على تمديد الذات و السلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس ، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة و ذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

### 3-5 مشاكل الرغبات الجنسية

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، و لكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي ، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر و إحباطها ن و قد يتعرض لانحرافات و غيرها من السلوك المنحرف ، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات و الأساليب المنحرفة.

### 4) تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

يعتبر علماء النفس للعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية و التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص المشكلات النفسية، و يؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية ، و كسب بدون غرور و كيفية تقبل مواقف الناس تلك المنافسة التي لابد له أن يقابلها في الحياة ، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف معين، و هو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه ، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق و العلاج النفسي، فهي متنوعة و تمنح للفرد فرصة التعويض و للتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على

التحكم في المشاكل كالقلق و الإحباط و العنف و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته. (محمدي سمير ، وآخرون ، 1999-2000، ص 38).

### 5) خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق

لقد اكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية و الاجتماعية ، و إن النمو يشمل جميع النواحي و لا يمكن فصل ناحية عن أخرى، و تحقيقها لمبدأ التكامل و الاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي و تحديد برامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك بأن يهتم بالجوانب التالية - رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة و الانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب و كيفية تطبيقها.

\* تعلم الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية. (محمدي سمير ، أبي اسماعيل: المرجع السابق، ص 38)

### 6) أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني ، و عموماً ممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كقيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية ، و تعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضاً من التعويض النفسي و البدني ، و تجعله يعبر عن أحاسيسه و مشاعره التي تتصف بالاضطراب و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة تخدم و تنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته عالياً.

و مما ذكرناه سابقاً أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة.

### 7) اهتمامات المراهق

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق ، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، و بذلك يمكن أن يكون

اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة ، و عموما نجد طبيعة الفرد ، و ذكاؤه ، استعداداته و حتى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق و اهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه و نموه السليم الجسمي و العقلي ، و أظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم و بهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (محي الدين مختار : المرجع السابق، ص 170).

## المحور الرابع: كرة السلة

## 1- لمحة تاريخية عن كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أوسع الألعاب إنتشارا في العالم من جهة عند المتفرجين واللاعبين وهب اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حاليا، ويمكن القول أن هذه اللعبة الأمريكية لحما ودما قد إنتكرت في أمريكا وكان مبتكرها "جيمس ناي سميث" وقد إنتكرت بطريقة ظريفة وهي:

إيجاد نشاط يخلص لاعبي البيسبول من الملل خاصة من التمرينات الألمانية والسويدية مما دعا الى إجتماع في صيف 1891 بجامعة سبرينجفيلد برئاسة لوثر جوليك **luter gulik** وتم دراسة النظام السويدي ومدى صلاحيته وملائمته. ( حسن عيد الجواد، كرة السلة 1987، ص 9.9 )

فقام نادي سميث بتحليل الألعاب المختلفة الى مهارات أساسية ثم أعاد تركيب هذه المهارات بشكل جديد، ثم طرأت له فكرة أن يكون اللعب باليدين وليس بالرجلين وبالتالي كان هذا ميلاد كرة السلة وأطلق عليها إسم **basket ball** وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية يقصد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع.

وأراد الدكتور ناي سميث أن تطور كرة السلة خالية من الخشونة التي في البيسبول فمنع الجري بالكرة ووضع الدكتور سميث ثلاثة عشر قاعدة للعبة الجديدة والتي لا تزال منها إثنتا عشر الى الآن ودخلت اللعبة الجديدة الى المدارس والمعاهد والكليات ثم أقيمت لها القوانين المنظمة الأخرى.

ثم دخلت كرة السلة ميدان الإحتراف وعملت المباريات بين المحترفين على تقديم اللعبة وإنتشارها بين الجماهير وتم تعيين عدد اللاعبين من تسعة إلى خمسة.

وقد إتسعت دائرة الممارسة لهذه اللعبة خاصة إبان الحرب العالمية الثانية بواسطة الجنود الأمريكيين.

ولقد طرأ العديد من التغييرات في قوانين اللعبة حيث دقتت المقاسات فيما يخص السلطان وعدد اللاعبين ككرة القفز والميدان وكل ما يتدخل في لعب كرة السلة.

## 1-1 تعريف كرة السلة:

كرة السلة هي لعبة تقوم بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر أن يستحوذ على الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز

تمرير الكرة أو يقذفها أو دغعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي إتجاه وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها. (زيان حريبط، كرة السلة، 2003، ص 05).

## 1-2 مكانة كرة السلة:

تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكبر الألعاب الجماعية إنتشارا في جميع أنحاء العالم ومن أكبر مظاهر شهرة وإنتشار اللعبة الزيادة المطردة في إعداد اللاعبين والمشاهدين والإهتمام الكبير الذي توليه وسائل الإعلام المختلفة لما تتميز به هذه اللعبة من الأداء المهاري الرفيع، كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة، كذلك تتيح كرة السلة فرصا كثيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة، ومن جانب آخر فإن الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني والجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة.

ومن خلال البحث والدراسة تبين أن هذا التقدم المتزايد والمستمر وراء دخول كرة السلة عالم الإحتراف الواسع، الذي وفر الكثير من الإمكانيات من حيث الملاعب والأدوات والتجهيزات الحديثة من ناحية، والتطور الكبير في علم التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة السلة بصفة خاصة من ناحية أخرى حيث أدرجت رياضة كرة السلة كواحدة من أهم المقررات المنهجية التربوية والرياضية سواء في المدارس بكافة مراحل الدراسة، أو في كليات ومعاهد التربية الرياضية حتى مراحل الدراسات العليا، وقد أدى ذلك الى حدوث تطور علمي كبير لطرق التدريب المختلفة في كل من مجالات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي. (Lucien hera : le basket –ball 1980 p48)

## 2- المدرب في كرة السلة:

يرتبط الوصول للمستويات العالية في كرة السلة بمستوى المدرب الرياضي وقدراته وتحكمه في برنامج تدريب وتنفيذ ونقويم عملياته وقدراته في إعداد اللاعبين ورعايته وتوصيته لهم، إذ يعتبر مدرب كرة السلة بمتلبة القائد النفساني والإجتماعي، ويجب أن يكون محبا للرياضة ومتمرسا في تخصصه وأن يتميز بعدة صفات إيجابية نذكر منها:

- أن يكون ذا علاقات حسنة مع كافة اللاعبين ومع جميع القطاعات الرياضية؛
- أن يكون مؤهلا علميا وثقافيا، وصاحب قيم ومبادئ، صبورا ذا شخصية قوية، مخلصا مع اللاعبين، حازما دون عناء، منطقيا متحكما في إنفعالاته متميزا بروح المسؤولية؛
- أن يكون عقليا متكيفا ذا معارف كثيرة حول كرة السلة، منظما ومرتبيا لأوقاته؛

– أن يحب اللعبة ويتمتع بتدريسها وتدريبها وأن يغرس في لاعبيه روح القيادة وأن يتمتع بفلسفة متطورة تجاه فريقه مختاراً لتكتيك وأساليب الدفاع والهجوم. (زكي محمد حسن، أسس العمل في مهنة التدريب، ، 1990، ص 33).

## 2-1 تكوين فريق كرة السلة:

مهمة المدرب في النادي من جهة تكوين فريق مهني مهمته قد تكون سهلة أو صعبة حسب الظروف الموجودة بالنادي، وحسب الأعداد الأولى وكفاءات اللاعبين يبقى على المدرب أن يكون منهم فريقاً منسجماً به كل مقومات الفريق الجيد من حيث ملء المراكز الأساسية، وقد يتفاوت عدد اللاعبين بالفريق ما يشكل صعوبات للمدرب كما قد يكون أعضاء الفريق قد تحسن إعدادهم في المبادئ الأساسية للعبة قبل انخراطهم في النادي فيكون للمدرب حسن الحظ، أما إذا كان اللاعبون يجهلون المبادئ الأساسية للعبة فإن مهمة المدرب تصبح صعبة، ومن أهم واجبات المدرب العمل على تكوين الصف الثاني والثالث بالنادي من الأصغر وأن يعتمد على هؤلاء لإمداد الفريق الأول حتى يضمن بعد مدة معينة أن كل أعضاء الفريق الأول قد قام هو بإعدادهم كما هو مهم جداً جذب العناصر الواعدة من تلاميذ المدارس القريبة ومن مراكز الشباب والساحات الشعبية وذلك من خلال الإختبارات والقياسات المناسبة. (حسن معوض، مرجع سبق ذكره، ص 22).

## 2-2 شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة:

ومن أهم ما يجب الإهتمام به للعناية بالفريق مايلي:

- (1) وجود المدرب الكفاء من الوجهة التربوية والفنية.
- (2) توفير الملعب القانوني الكامل.
- (3) وفرة الأدوات الرياضية الخاصة بالعبة.
- (4) وجود خطة ونظام لصيانة الملعب والأدوات.
- (5) إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب المريح.
- (6) العناية بالفريق من الوجهة الصحية ويتضمن:
  - (أ) إجراء الكشف الطبي الكامل قبل بداية موسم التدريب.

ب) معالجة الأمراض والإصابات فور إكتشافها وفي مراحلها الأولى.

ت) منع المريض أو المصاب من الإشتراك في التمرين أو المباريات.

ث) منع من في مرحلة النقاهة من مرض أو إصابة من الإشتراك في اللعب حتى يتأكد الطبيب من قدرته على الإشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.

ج) العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان فالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات بالملعب ... من العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها.

ح) التدرج في جرعات التدريب، وتجنب دخول اللاعبين للتدريب العالي دون إعداد كامل.

خ) العناية بالفريق من مختلف النواحي الإجتماعية والنفسية والعقلية، وإعطاء جانب للترفيه، ووضع مستوى خلقي إجتماعي للفريق يلزم كل فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة الفريق شرفا يرنو إليه الآخرون. (زيان حربيط كرة السلة، ، 2003، ص 27).

## 2-3 المهارات الأساسية في كرة السلة:

### 2-3-1 المهارات أو المبادئ الفردية الهجومية:

- التحكم في الكرة - مسك الكرة - التميرير - إستلام الكرة - المحاورة - حركات القدمين الهجومية (الإرتكاز- تغيير الإتجاه - تغيير السرعة) - التصويب.

### 2.3.2- المهارات الدفاعية الفردية:

- وقفة الإستعداد الدفاعية.

- المكان الدفاعي. - حركات القدمين الدفاعية.

- الدفاع ضد المصوب. - المسافة الدفاعية.

- الدفاع ضد القاطع. - قطع التميريرات.

- جمع الكرات المرتدة. - الدفاع ضد القاطع.

## 3- علاقات مدرب كرة السلة:

يجب أن تنظم العلاقة بين المدرب وكل من:

## 3-1 مساعديه:

تتكون هيئة التدريب من المدرب العام وواحد أو اثنين أو أكثر من مساعديه الذين يجب أن تتفق فلسفتهم في كرة السلة مع فلسفة المدرب العام، ويجب أن يمتلك هؤلاء المساعدين القدرة على التعليم كما يجب أن تكون لديهم الطاقة للتعليم، ويجب على المدرب أن يخلق جوا ملائما ومناسبا للتدريب فإذا أدى أحد المساعدين عملا جيدا فيجب أن يشعر هذا المساعد بأنه جزء من المجموعة وأنه ساهم في نجاح الفريق كما يجب أن يكون له رأي في نظام تدريبات الفريق الدفاعية والهجومية، ويجب أن يكون محل إستشارة المدرب في ما يخص اللاعبين ومكانتهم في الفريق، فإذا لم يشعر المساعدون بأهمية نصائحهم فإنهم يكونون غير فعالين في عملهم، ويجب على المدرب أن يجعل المساعدين يحسون بدورهم وأهميتهم في الفريق، ويجب أن يكون للمساعد إستعداد للإستماع واحترام أفكار وطرق المدرب، وأن يكون له القدرة على إستخدام ما يراه من خلال الخطة العاملة للمدرب العام، بالإضافة الى القدرة على توضيح أيهما أفضل في الخطة من حيث إستهلاك الوقت والطاقة. (حسن معوض، مرجع سبق ذكره، ص 8 - 11).

## 3-2 علاقات المدرب مع اللاعبين:

لأن علاقة المدرب مع لاعبيه من أهم الأمور في التدريب، إذ يجب أن يكون للمدرب علاقات شخصية مع كل عضو من أعضاء الفريق قبل وأثناء وبعد الموسم ليناقدش العديد من الأمور كالنواحي الصحية، الدراسية، المشاكل الخارجية، إنتماء اللاعبين للفريق،... وغيره.

أثناء فترة ما قبل الموسم يجب أن يتفاعل المدرب مع التدريب والإعداد الفردي، كذلك الواجبات الإضافية التي تعطى للاعبين، وأثناء الموسم يجب أن يلاحظ عناية اللاعب وإهتمامه بنفسه. أن العلاقة الجيدة مع المدرب من الأمور الهامة، ففي كثير من الأحيان يكون لدى اللاعب مشاكل خارجية تشمل العائلة وغيرها وتظهر في سلوك اللاعب فيجب على المدرب أن يخرج اللاعب من المشكلة وأن يحاور مساعديه ويجد حل لها.

والتدخل الشخصي للمدرب في فترة إعداد اللاعب أمر جد هام وهو يؤكد فلسفة المدرب ويجب أن يغطي هذا التدخل من قبل المدرب قدرة اللاعب، أهدافه وطموحاته، ضعف علاقاته مع أعضاء الفريق، قدرته القيادية، واقعية نواحي حياته، كما أن تفهم المدرب للاعبية يساعد في تسهيل عملية التدريب، ويجب

أن يكون صادقاً وصارماً، كما يجب أن يكون عادلاً، ويجب أن ينقل معلوماته للاعبين ويحافظ على سعادتهم ونواحي تفكيرهم.

### 3-3 علاقاته مع مدربي الفرق الأخرى:

يجب أن تكون علاقة مدرب كرة السلة مع باقي مدربي الفرق الأخرى في المستوى المهني، وأن تتسم بالوقار والإحترام ويجب أن تتناسب سلوكيات التعامل بينهم مع مكانتهم كمدرّبين تربيين، وأن تتسم هذه العلاقة بالتعاون التام وخاصة في حالة إسناد مهمة تدريب الفريق القومي لأحد المدربين، وأن يتم التنسيق بينهم لضمان حسن سير العمل التدريبي.

كما أن علاقة المدرب مع الصحافة والراديو يجب أن تتسم بالأمانة والموضوعية حتى يكتسب المدرب ثقة رجال الإعلام، كما يجب تحديد مسؤولية المتحدث بإسم المدرب أثناء غيابه والتنسيق بينه وبين المدرب في كافة اللقاءات حسب فلسفة المدرب، كما أن علاقة المدرب مع إتحاد اللعبة يجب أن تكون على مستوى عال من التعاون، وأن تتسم هذه العلاقة بالمسؤولية إتجاه الإرتقاء بمستوى اللعبة، ويجب أن يكون المدرب دائم الحضور للمؤتمرات التي ينظمها إتحاد اللعبة لبحث سبل تطويرها، وأن يساهم المدرب بخبراته ومؤهلاته الفنية والعلمية في تزويد الإتحاد بالوسائل المطورة للعبة، كما يجب أن يكون على إتصال دائم بإتحاد اللعبة وذلك بحضور دراسات على المستوى المحلي والدولي لزيادة مستواه الأكاديمي والفني وأن تكون له علاقة جيدة مع الحكام وذلك من أجل تنظيم لقاءات في بداية الموسم يديرها حكام الإتحاد لتوضيح قواعد اللعبة وإطلاعهم على كل ما هو جديد في قوانين اللعبة الحديثة.

### 3-4 المسؤولية المشتركة بين المدرب واللاعب:

اللاعب وهو محور إهتمام المدرب ومدرب اللياقة والطبيب، يجب عليه العمل بعناية للوصول الى أقصى درجات اللياقة البدنية، ومحاولة الإرتقاء بمستواه البدني، ويجب عليه إبلاغ الطبيب في حالات الإصابة، وإتباع حمية صحية والإعتياد عليها، كما يجب أن يهتم بإتمام الجرعات الإضافية التي يكلفه بها المدرب وأن يكون منضبطاً ومطيعاً لأوامر المدرب ومحترماً لشخصيته ولأعضاء وأفراد الفريق ومحترماً لقوانين الملعب، وتعامله يجب أن يكون مع زملائه والإداريين والحكام والهيكل التنظيمي لجهاز التدريب.

### 3-5 المدرب:

يعتبر المدرب منظم الفريق والمسؤول عن كافة عمليات التدريب والإعداد البدني ويجب أن يكون ذا تأهيل علمي وتقني في كرة السلة، وذا مقدرة على نقل المعلومات وفهم من يتعامل معهم من جميع النواحي،

ويجب أن يكون له منهج وفلسفة في اللعب سواء هجومية أو دفاعية، ويجب أن تكون متغيرة من موسم لآخر، ويجب أن يكون ملماً بالعلوم المرافقة للرياضة كعلوم الحركة والفيزيولوجيا والتدريب، وعليه تفهم القدرة البدنية والفنية للاعبين وأن يكون لديه القدرة على التحكم في المعيشة الصحية، وتأمين الظروف الملائمة للتدريب والسلامة النفسية والجسدية، كما يجب أن يكون على ثقة تامة في كل من اللاعبين، الإداري والأخصائي، وعليه وضع برامج مدروسة للتدريب (برامج ما بعد نهاية الموسم التنافسي وبرامج الموسم) كما يجب أن يكون على علم تام بحاجات الفريق وأن يضع برامج تأهيل للمصابين، ويجب أن يكون على دراية بعلم النفس، وإيجابيا في التأثير على نفسية عناصره. (محمد عبد الرحيم إسماعيل، الهجوم في كرة السلة منشأة المعارف، ، 1995، ص 15، 16).

### 3-6 طبيب الفريق:

إن أخصائي جراحة العظام يكون عادة طبيبا ممتازا حيث توجد معظم الإصابات في مجال تخصصه، ولكن إهتمامات طبيب الفريق ليست في مجال تخصصه، وحسب ولكن في مجال الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي المتاح له، ويجب أن يكون خبيراً بمجال التأهيل بعد الإصابات لمنع حدوث إصابات أخرى، فالرياضي الذي أصبح طبيبا يفضل أن يكون طبيب الفريق وذلك لخبرته في مجال الرياضة إضافة الى مهنته كطبيب، وللطبيب الحكم والقرار النهائي في إتخاذ قرار إشتراك اللاعبين أو عدمه في المنافسة، ويجب أن يكون العلاج مؤسسا على نواحي رياضية إضافة إلى جانب الأسس الطبية.

### 4- واجبات مدرب كرة السلة:

#### 4-1 تخطيط المدرب:

تهدف عملية التدريب الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى يمكن أن تسمح به قدراته وإستعداداته، وكلما تميز المدرب بالتأهيل العلمي التخصصي كلما إزداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها وكلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة عملية تسهم في تطوير المستوى المهاري البدني والتكتيكي، وتتطلب عملية تخطيط التدريب تاما بالأسس العلمية والنظرية لعلم التدريب الرياضي والعلوم الطبيعية والإنسانية المتعلقة بالتدريب، وذلك لضمان الإرتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة.

#### 4-2 أداء عملية التدريب:

إن التدريب الرياضي يتأسس على عملية إنتقال المعلومات من المدرب الى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم بالإرتقاء بمستواه الى أقصى درجة ممكنة وتلعب المعارف العلمية

والخاصة لطرق التدريب دورا هاما فكلما تمكن المدرب من تقديم مواد ومحتوى التدريب الى اللاعب بصورة صحيحة كان اللاعب أقدر على إستقبالها والإستفادة منها.

#### 3-4 رعاية اللاعبين:

أن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التركيز الشديد والإستجابة السريعة، وتختلف إستجابة اللاعبين لهذه المواقف، فقد تكون إستجابة إيجابية تسهم في تنمية طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى إمكانياته لهذا يجب على المدرب أن يدرك المتغيرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة لنجاح عملية رعاية اللاعبين.

## خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف و تبيان دورها و أهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية المناسبة لجميع الأعمال و لكلا الجنسين على السواء ، و هي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، و هذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة و الانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس و الشجاعة و حب المنافسة .

إن المهارات الحركية في أي رياضة من الرياضات تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بدقة و كفاية و نجاح ، و تتطلب هذه القدرة استخدام مجموعة من العضلات المؤدية للحركة و العضلات القابلة لها، و العضلات المحايدة و المثبتة للمفاصل بتوافق و انسيابية ، و كذا استخدام الجهازين العصبي و العضلي لإخراج القوة اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارات بالنسبة للأفراد بصفة عامة و المراهقين بصفة خاصة .

أن عملية إعداد اللاعبين والرياضيين وتحضيرهم لخوض غمار المباريات والمنافسات ومجابهة كافة الصعوبات والتحديات التي يواجهونها إبان مختلف أطوار مشوارهما الرياضي أصبحت كغيرها من باقي البرامج والمشاريع التي تستحق العناية والمراقبة والتحضير، لأن التدريب الرياضي الحديث أصبح كسائر النشاطات التي تحضي بالعناية الدقيقة في تخطيط برامجها ومختلف جوانب تسييرها وذات قوانين وأسس وقواعد ونظريات مرتبطة بمختلف جوانب الشخصية الإنسانية وبطبيعة الجسمية ومسايرة لمختلف العلوم التطبيقية.

# الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

## 2- الدراسات السابقة والمثابفة:

2-1 دراسة فاطمة الزهراء بوراس بعنوان أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين مستوى الذكاء للأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم والواقعون في مدى 05-07 سنوات مقدمة لنيل شهادة دكتوراه بمعهد سدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2003/2004.

- هدف الدراسة: تجربة برنامج ألعاب شبه رياضية لغرض تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا.
- عينة البحث: فئة الأطفال المتأخرين عقليا بالمراكز الخاصة 100 طفل.
- منهج البحث: منهج تجريبي.
- الأدوات المستعملة: استبيان يحتوي على 45 سؤال موجه إلى مربو الأطفال، المقبلات الشخصية الملاحظة لمجموعة من الاختبارات (اختبار الذكاء، اختبارات عناصر اللياقة البدنية).
- النتائج المتحصل عليها: توصلت الباحثة إلى أن عدم وجود مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال القدرات البدنية لهؤلاء الأطفال، كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لأن ذكائهم يتحسن إذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة و المناسبة للدراسة.

2-2 دراسة ساسي عبد العزيز بعنوان انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر مقدمة لنيل شهادة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008-2007

- هدف الدراسة:
- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط.
- منهج البحث: استعمل الباحث المنهج الوصفي.

- عينة البحث: شملت عينة البحث 51 أستاذ من ولاية الجزائر غرب اختيروا بطريقة عشوائية منتظمة موزعين على 20 متوسط.
  - أدوات البحث: استعمل الباحث أداة استبيان من أجل جمع المعلومات.
  - نتائج البحث:
  - توصل الباحث أن للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.
  - كما توصل أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية والرياضية للدور الذي تلعبه في تكوين شخصية الطفل.
  - كما استنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.
- 2-3 دراسة علاق مناد بعنوان الألعاب الشبه الرياضية و أهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي مقدمة لنيل شهادة ماستر، جامعة الجزائر، 2009/2008.
- هدف الدراسة: إبراز مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية لتنمية المهارات الحركية وتحسين مستوى التلاميذ باستعمال الألعاب الشبه رياضية
  - منهج البحث: منهج وصفي.
  - عينة البحث: 30 أستاذ موزعين على عدة ثانويات بالجزائر العاصمة اختيرت بطريقة عشوائية.
  - أداة البحث: الاستبيان.
  - نتائج البحث: للألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة في لتطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي فهي تساعد الأستاذ في تحقيق الأهداف البيداغوجية كونها لا تتطلب وسائل وإمكانات كبيرة.

الجانب

التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، و الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين وتنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان ثم تحليله بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

## 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1- الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة ميدانية تكون ذات أهداف وبتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الطرق والوسائل التي تجري بواسطتها ويمكن تحديد أهداف دراستي فيما يلي:

- تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها؛
- التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج؛
- معالجة بعض الجوانب الغامضة التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات؛
- فتح مجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

## 3-2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه. (فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية. ، 1998 ص 231)

قمت بدراسة استطلاعية لبعض متوسطات ولاية تيزي وزو قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع إثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

## 3-3- منهج البحث:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها الفاصلة فالمنهج: " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " ففي مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط" يملي علي اختيار المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جميع البيانات

الميدانية ومن أحسن طرق البحث. (رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ، 2002، ص 119).

### 3-4- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

**3-4-1- المتغير المستقل (السبب):** هو المرغوب دراسة تأثيره على المتغير التابع، (لا يتأثر و لكن يؤثر في المتغير التابع). (سناء سعد باناجة: مادة بحث وتدريب (KSAU.INFO)

والمتغير المستقل في بحثنا هذا هو " الألعاب الشبه رياضية "

**3-4-2- المتغير التابع:** سمي تابع لأنه يتأثر ويتغير تبعاً لوجود المتغير المستقل.

والمتغير التابع في بحثنا هذا هو: " بعض المهارات الحركية في كرة السلة".

### 3-5- عينة البحث:

العينة هي النموذج الذي يجري الباحثون عملهم عليها وهي مستنبطة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث وتكون ممثلة له، وفي هذا البحث أجريت دراستي على بعض الأساتذة في متوسطات ولاية تيزي وزو وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لتعميم النتائج، وكان عدد الأساتذة 20 أستاذ من بين 279 أستاذ على مستوى ولاية تيزي وزو في 10 متوسطة.

### 3-6- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد مجالات كالآتي:

**3-6-1- المجال المكاني:** لقد قمنا في بحثي هذا على إجراء الدراسة الميدانية على مستوى متوسطات بولاية تيزي وزو وتم توزيع الاستمارة على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

**3-6-2- المجال الزمني:** بدأ إجراء هذا البحث خلال الفترة الممتدة ما بين شهر مارس الى شهر سبتمبر خلال هذه الفترة تم جمع كل ما له علاقة بالبحث وترتيبه ثم قمت بتوزيع الاستمارات على الأساتذة، بعدها

تتم تسجيل الإجابات على مختلف الأسئلة ثم انتقلت إلى عملية تحليل النتائج لينتهي بي الأمر إلى وضع الخلاصة العامة وأهم الاستنتاجات.

**3-6-3- المجال البشري:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، بمختلف متوسطات ولاية تيزي وزو وكان عدده 20 أستاذا من المجتمع الأصلي الذي بلغ 279 أستاذا.

### 3-7- الأدوات المستعملة في البحث:

لقد استعملت في بحثي هذا استمارة الاستبيان موجهة للأساتذة، وتم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

### ❖ الاستبيان:

ويعتبر وسيلة من وسائل البحث الشائعة ، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة تحضر بطريقة منهجية، حيث يقول THOMAS 1970 أن الاستبيان وسيلة مهمة جدا تستعمل في علم النفس الاجتماعي وعلم الاجتماع وهي طريقة تستمد المعلومات من مصدر أصلي وهي عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة والنصف المفتوحة والمفتوحة ويتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بشرط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويتجنب فيها الباحث الأسئلة الحساسة التي ترتبط بحياة الفرد وتكون الألفاظ والكلمات التي تتطلبها الأسئلة والجمل تكون بسيطة ومعروفة وسهلة.

(Thomas R. introduction aux fondements 1970.p 91.)

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 24 سؤالاً يجب عليه بعلامة (x) داخل الخانة المختارة وهو موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها بحيث يتضمن هذا الاستبيان ثلاثة أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة - الأسئلة النصف مفتوحة - الأسئلة المفتوحة

### 3-8- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما، تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو تحقيق من الصعوبات التي تعرقل الباحث وهذا مهما كانت طبيعة البحث، إذا كانت مسؤولية البحوث والدراسات أن تقربا بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث

لقد واجهني صعوبات عدة خلال إنجازنا لهذا البحث وهي:

فيما يخص الصعوبات المتعلقة بالجانب العلمي يمكن تلخيصها فيما يلي:

صعوبة تحديد وترجمة المفاهيم الموجودة في المراجع الأجنبية

أما من الناحية الأخرى فلقد تعرضت إلى بعض الصعوبات في استرجاع الاستبيانات والبعض الآخر أخذناها بدون جواب عليها مما أجبرنا على إعادة توزيعها على الأساتذة الآخرين

كذلك جائحة كورونا التي سببت بعض عراقيل اثناء البحث .

عدم تفرغ الأساتذة وصعوبة في مقابلتهم كما واجهني صعوبات في التنقل بين المتوسطات كلها وعدم الحصول على جميع توقيعات المدرء بسبب غيابهم يوم اللجوء الى المتوسطات ورفضهم استقبالي طارئا اخرى .

### 3-9- ثبات الاستبيان:

لقد وزعنا الاستبيان على عينة مكونة من 20 وبعد مرور أسبوع من اجراء التوزيع الأول اجري التوزيع الثاني على نفس الظروف ثم عولجت النتائج احصائها باستخدام معامل بيرسن وجد ان القيمة المحسوبة للاستبيان 0.06 مما يعني ان الاختيار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3-10- صدق الاستبيان: للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه الى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تغيير بعض أسئلة وحذف البعض و بالتالي الاستبيان يتمتع بالصدق.

الوسائل الإحصائية لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة و سهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الاحصائي عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة الى أرقام على شكل نسب مئوية و هذا عن طريق القاعدة الثلاثية.

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات - 100/عدد العينة

س-100

ع-ص

وعليه يكون ص = ع \* 100 /

حيث أن.

ص = النسبة المئوية

ع = عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س = عدد أفراد العينة. (معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، ، 1998، ص 34).

### اختبار كاف تربيع

حساب كاف تربيع ويسمى هذا الأخير حسن المطابقة أو اختيار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

حيث أن:

- التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقة.
- التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات في عدد الاختيارات المفتوحة.

مع الملاحظة ان درجة الحرية =  $n-1$  حيث تدل  $n$  على عدد الفئات او المجموعة لا عدد الافراد في العينة.

## خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم الدراسة بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات ... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته، وبهذا نكون قد أزلت الغطاء عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: الألعاب الشبه الرياضية تتطلب وسائل وإمكانيات لتنمية المهارات الإدراكية

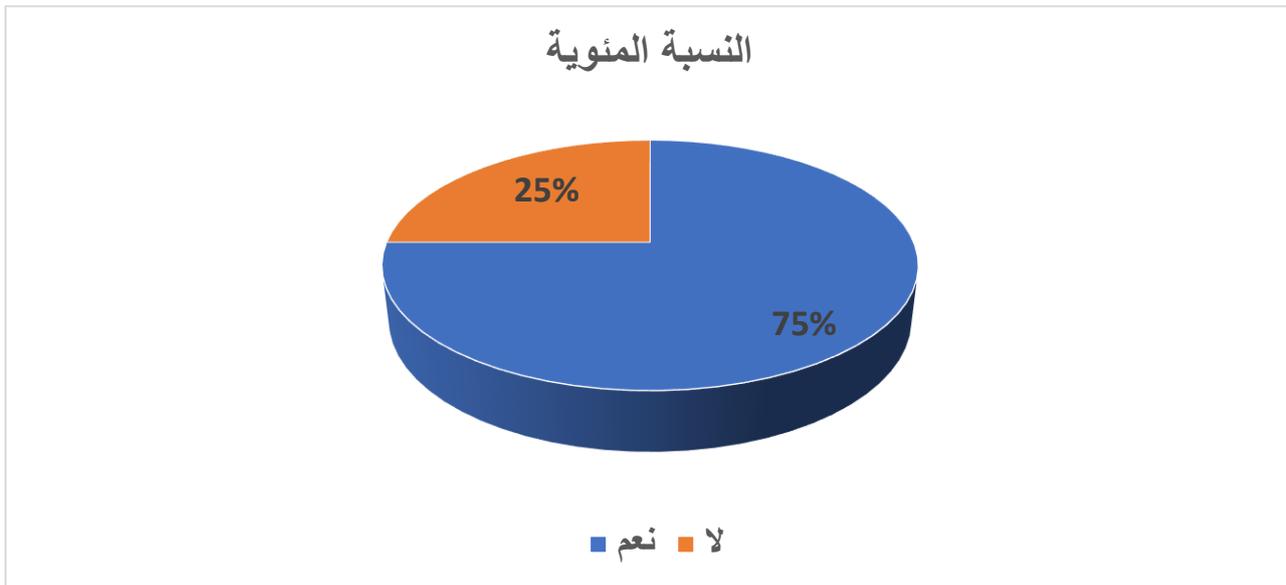
السؤال رقم (01): هل نقص وسائل المتوفرة في المؤسسة تأثر سلبا على هدف الحصة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت الوسائل المتوفرة في المؤسسة لها تأثير سلبي على هدف الحصة.

الجدول رقم 01: يمثل رأي الأساتذة حول تأثير الوسائل المتوفرة في المؤسسة على هدف الحصة

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	15	75%	5.00	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	10	25%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 01: يمثل رأي الأساتذة حول تأثير الوسائل المتوفرة في المؤسسة على هدف الحصة



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة  $5.99 > 5$ ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع

العينة أي الأساتذة يرون أن الوسائل المتوفرة في المؤسسة تؤثر على هدف الحصص، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الوسائل المتوفرة في المؤسسة لا تؤثر على هدف الحصص.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن نقص الوسائل المتوفرة في المؤسسة لا تؤثر سلباً على هدف الحصص

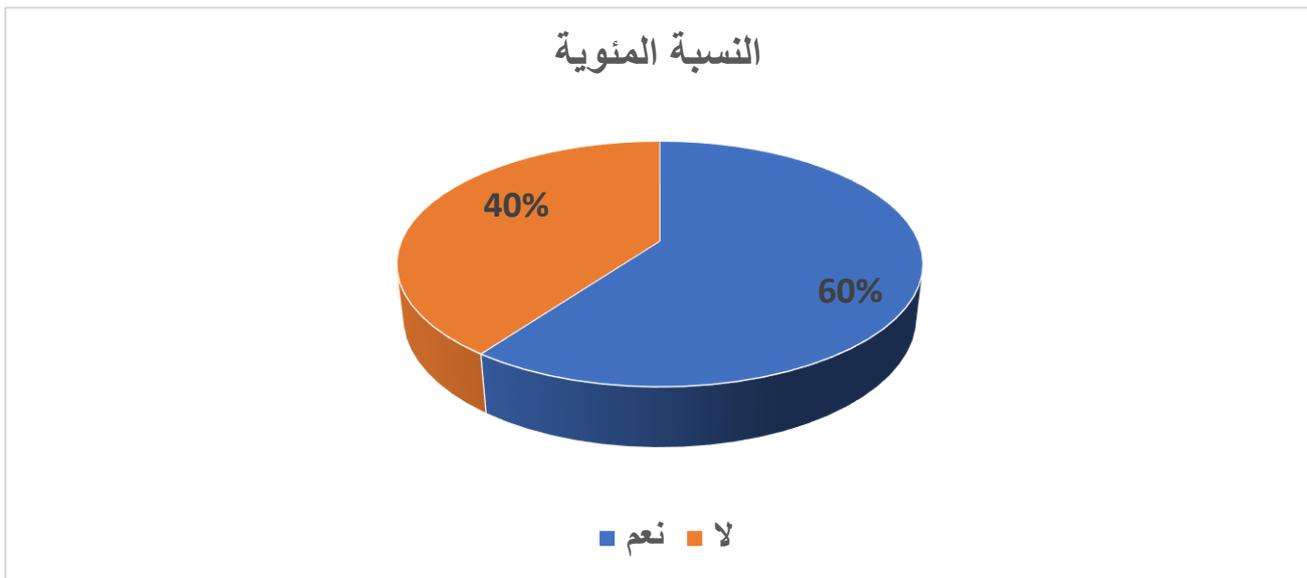
السؤال رقم (02): هل الوسائل المتوفرة في مؤسستكم كافية للوصول الى أهداف المبرمجة؟

الهدف من السؤال: معرفة اذا ما الوسائل المتوفرة في مؤسستكم كافية للوصول الى أهداف المبرمجة

الجدول رقم 02: يمثل رأي الأساتذة في أن الوسائل المتوفرة في مؤسستهم كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	60%	08.00	5.99	0.05	02	دال احصائياً
لا	08	40%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 02: يمثل رأي الأساتذة في أن الوسائل المتوفرة في مؤسستهم كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من الجدولة  $5.99 > 8$ ، ودرجة حرية 02 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الوسائل المتوفرة في المؤسسة كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة، في حين أن نسبة 40% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الوسائل المتوفرة في المؤسسة ليست كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الوسائل المتوفرة في المؤسسة كافية للوصول إلى أهداف الحصص المبرمجة.

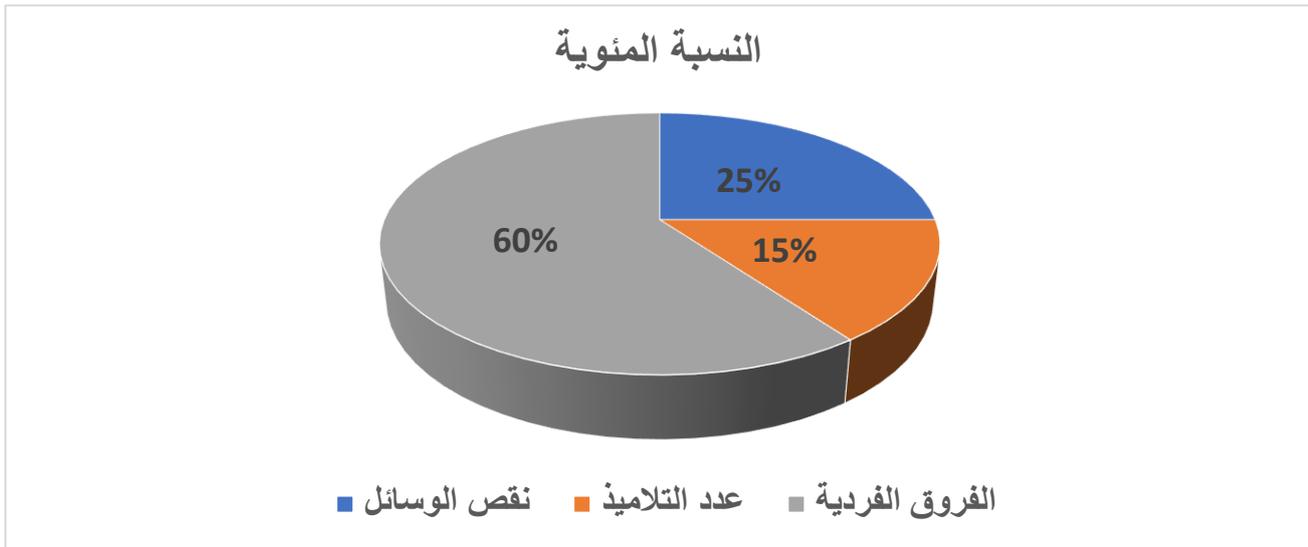
السؤال رقم (03): ما هي الدوافع التي تدفعكم الى استعمال ألعاب شبه رياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة ما الدوافع التي تدفعهم الى استعمال ألعاب شبه رياضية.

الجدول رقم 03: يمثل رأي الأساتذة في الدوافع التي تدفعهم إلى استعمال ألعاب شبه رياضية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نقص الوسائل	05	25%	6.70	5.99	0.05	02	دال احصائيا
عدد التلاميذ	03	15%					
الفروق الفردية	12	60%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 03: يمثل رأي الأساتذة في الدوافع التي تدفعهم إلى استعمال ألعاب شبه رياضية



### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة  $5.99 > 8$  ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60 % من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الفروق الفردية هي التي تدفعهم الى استعمال ألعاب شبه رياضية ، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة أي من الأساتذة يرون أن نقص الوسائل المتوفرة في المؤسسة هي التي تدفعهم الى استعمال ألعاب شبه رياضية؛ في حين 15% من الأساتذة يسندون ذلك لعدد التلاميذ.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الفروق الفردية هي التي تدفعنا إلى استعمال الألعاب شبه الرياضية

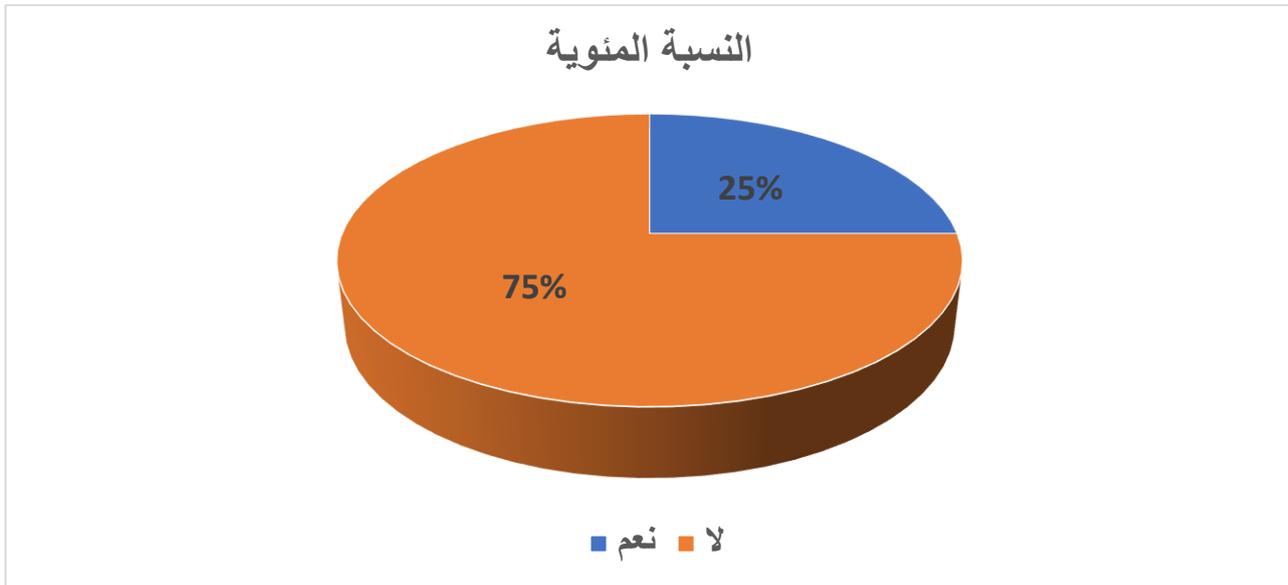
**السؤال رقم (04):** هل تتطلب الألعاب الشبه رياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية؟

**الهدف من السؤال:** معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تتطلب وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية.

**الجدول رقم 04:** يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما تتطلب الألعاب الشبه رياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	5	25%	5.00	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	15	75%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 04: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما تتطلب الألعاب الشبه رياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من المجدولة  $5.99 > 5$ ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة أي الأساتذة يرونها تتطلب عدة وسائل.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية لا تتطلب وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية

**السؤال رقم (05):** هل استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري في كل حصة؟

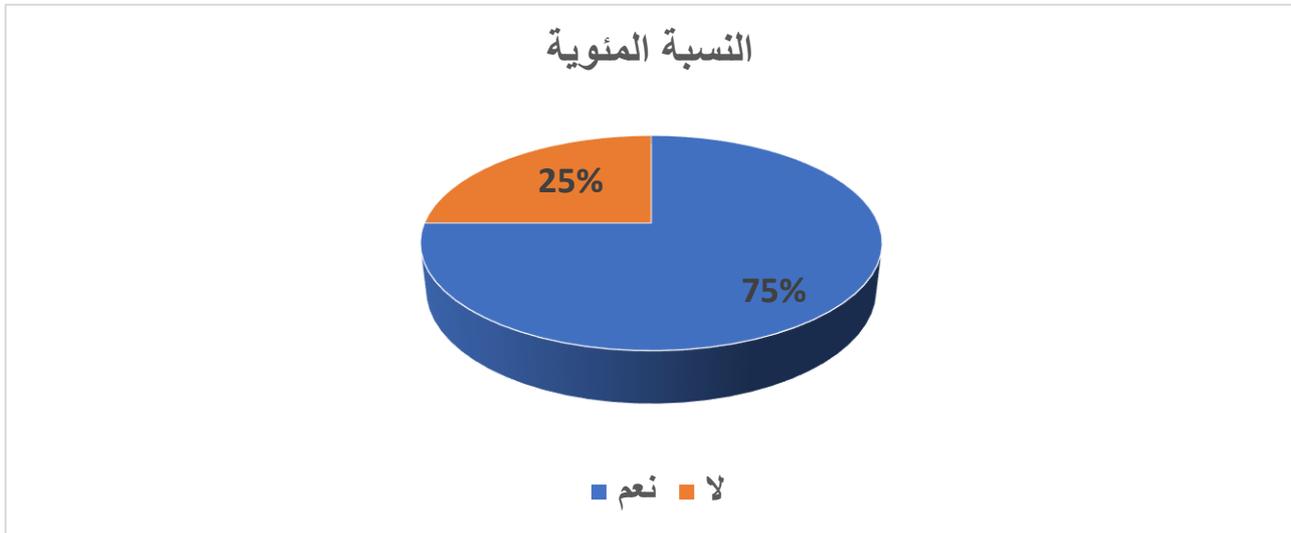
**الهدف من السؤال:** معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة.

**الجدول رقم 05:** يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما تتطلب الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	15	75%	05.00		0.05	02	

دال		5.99		%25	05	لا
احصائيا				%100	20	المجموع

الشكل رقم 05: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة.



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من الجدولة  $5.99 < 5$ ، ودرجة حرية 02، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية ضرورية في كل حصة، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة أي الأساتذة يرونها غير ضرورية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية ضرورية في كل حصة..

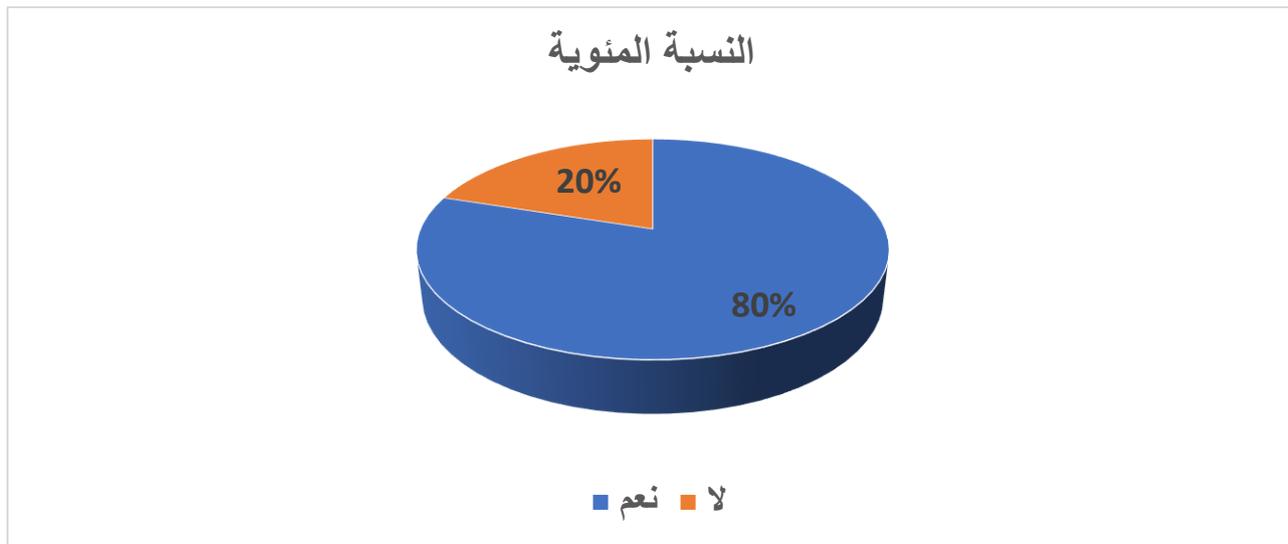
السؤال رقم (06): هل للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية.

الجدول رقم 06: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	16	%80	07.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	04	%20					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 06: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما للألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة  $7.20 > 5.99$  ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 80% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية دور فعال وإيجابي لتنمية المهارات الحركية، في حين أن نسبة 20% ليس لها دور.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية لها دور فعال و إيجابي لتنمية المهارات الحركية .

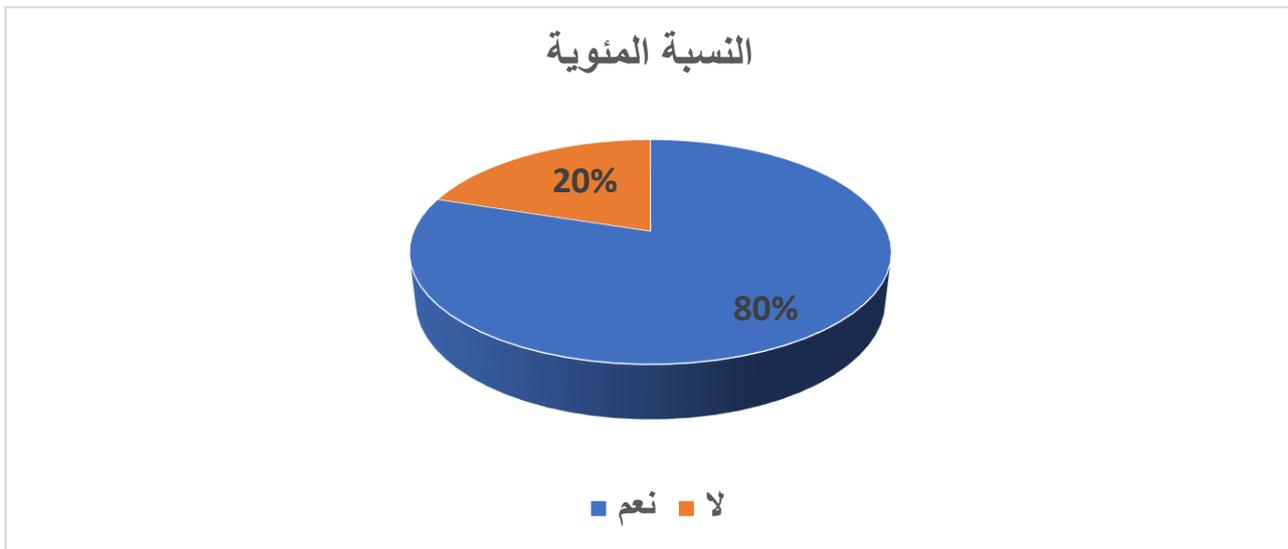
السؤال رقم (07): هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ

الجدول رقم 07: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما للألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	16	%80	07.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	04	%20					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 07: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما للألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة  $7.20 > 5.99$  ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 80% من مجموع

العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ، في حين أن نسبة 20% ليس لها دور.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية لها دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ.

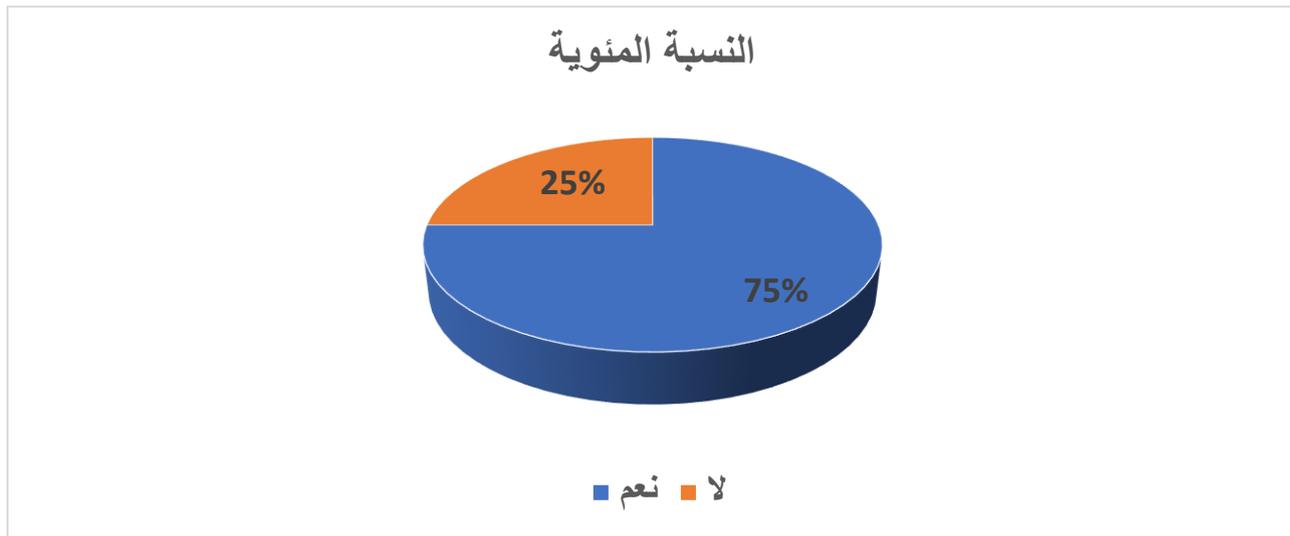
السؤال رقم (08): هل تعتبر الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية

الجدول رقم 08: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	15	75%	05.00	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	05	25%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 08: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما الألعاب الشبه رياضية مضمونا للبرامج السنوية



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة  $5.99 < 5$ ، ودرجة حرية 02، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع العينة

أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية تعتبر مضمونا للبرامج السنوية، في حين أن نسبة 25% لا يعتبرونها مضمونا للبرامج السنوية.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه الرياضية تعتبر مضمونا للبرامج السنوية.

المحور الثاني: الألعاب الشبه رياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد

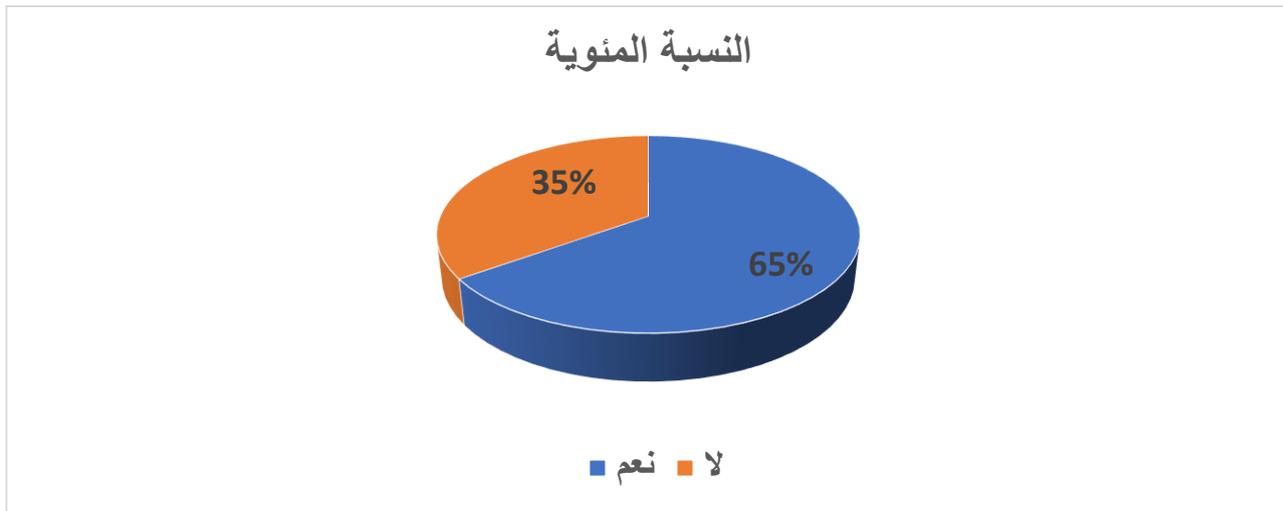
السؤال رقم (09): هل بواسطة الألعاب شبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما الألعاب الشبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد

الجدول رقم 09: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما الألعاب الشبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	13	65%	01.80	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	07	35%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 09: يمثل رأي الأساتذة حول اذا ما الألعاب الشبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 1.80 <، ودرجة حرية 02، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 65% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية تعمل وتطور مهارة التسديد، في حين أن نسبة 25% لا يرون انها تعمل وتطور مهارة التسديد.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية تعمل و تطور مهارة التسديد.

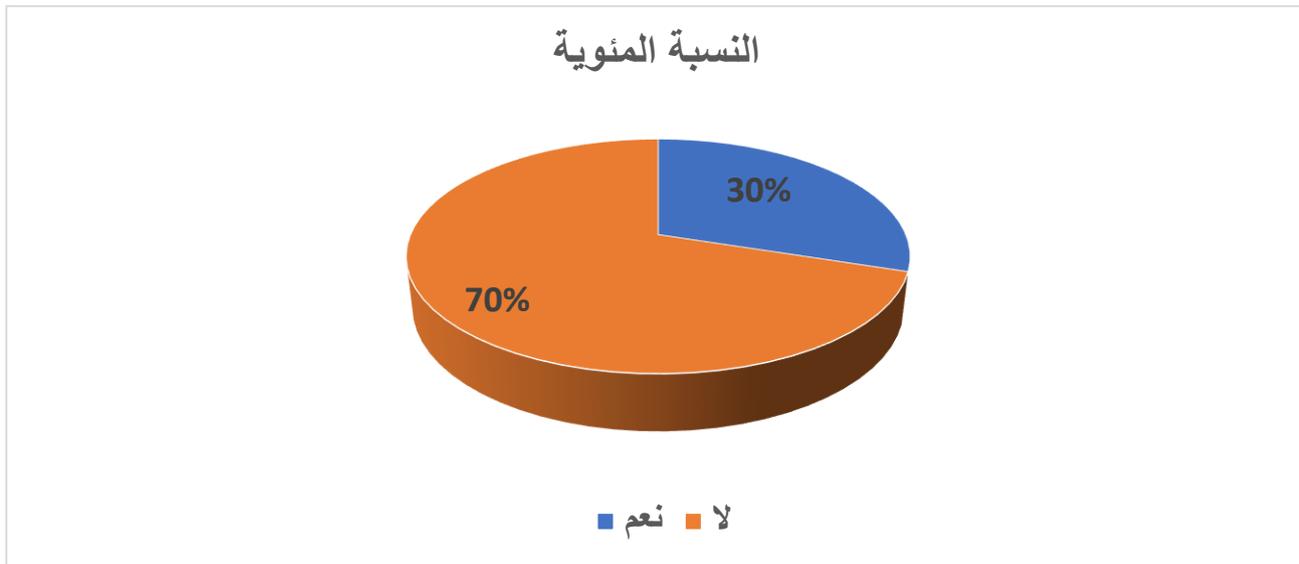
السؤال رقم (10): هل استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة

الجدول رقم 10: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%30	03.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	14	%70					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 10: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من المجدولة 5.99 3.20 <، ودرجة حرية 02، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 70% من مجموع

العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية ليست ضرورية لتعلم مهارة التسديد في كل حصة، في حين أن نسبة 30% يرون انها ضرورية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه رياضية ليس ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة .

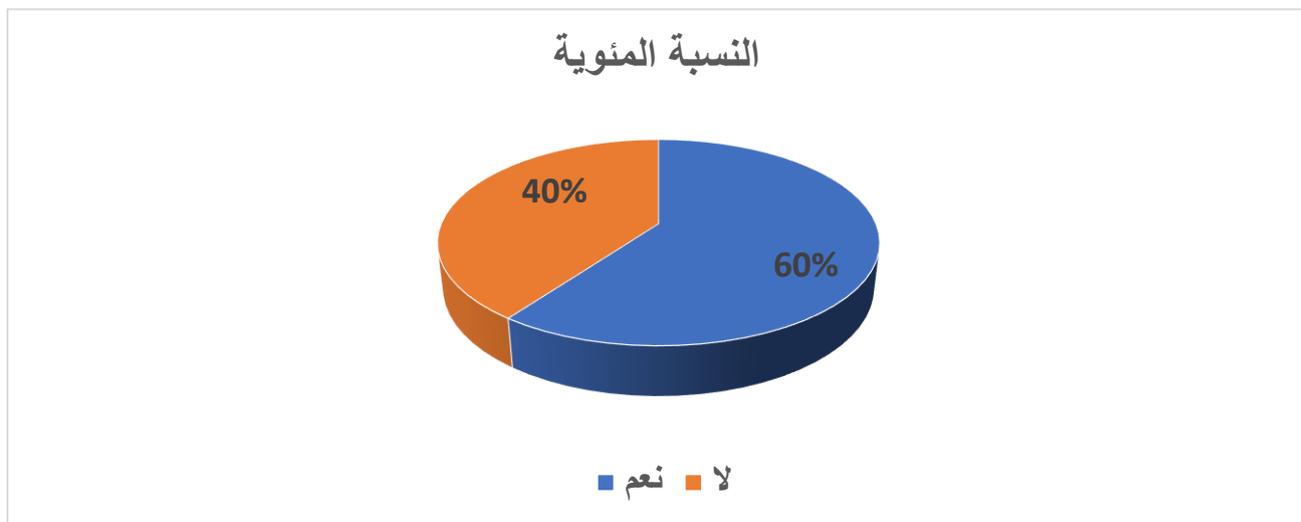
السؤال رقم (11): هل يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية

الجدول رقم 11: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	60%	0.80	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	08	40%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 11: يمثل رأي الأساتذة حول اذ ما يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 0.80 <، ودرجة حرية 02، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن التلاميذ يكتسبون حركات جديدة تطور فيها مهارة تسديد عند ممارسة ألعاب شبه رياضية، في حين أن نسبة 40% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التلاميذ يكتسبون صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة التسديد عند ممارسة الألعاب شبه رياضية.

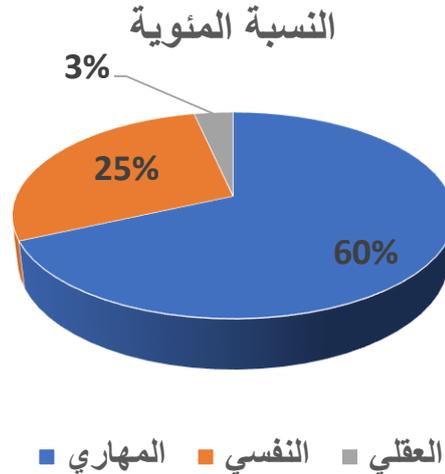
السؤال رقم (12): ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد؟

الهدف من السؤال: معرفة ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد

الجدول رقم 12: يمثل رأي الأساتذة في الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
المهاري	12	60%	06.70	5.99	0.05	02	دال احصائيا
النفسي	05	25%					
العقلي	03	03%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 12: يمثل رأي الأساتذة في الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد



### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة  $6.70 > 5.99$ ، ودرجة حرية 02، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية عند ممارسة مهارة التسديد هو الجانب المهاري، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة أي الأساتذة يرونه هو الجانب النفسي بينما 03 % تنسبه الى الجانب العقلي.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الجانب المهاري هو الذي يؤثر في الألعاب شبه الرياضية أثناء ممارسة مهارة التسديد.

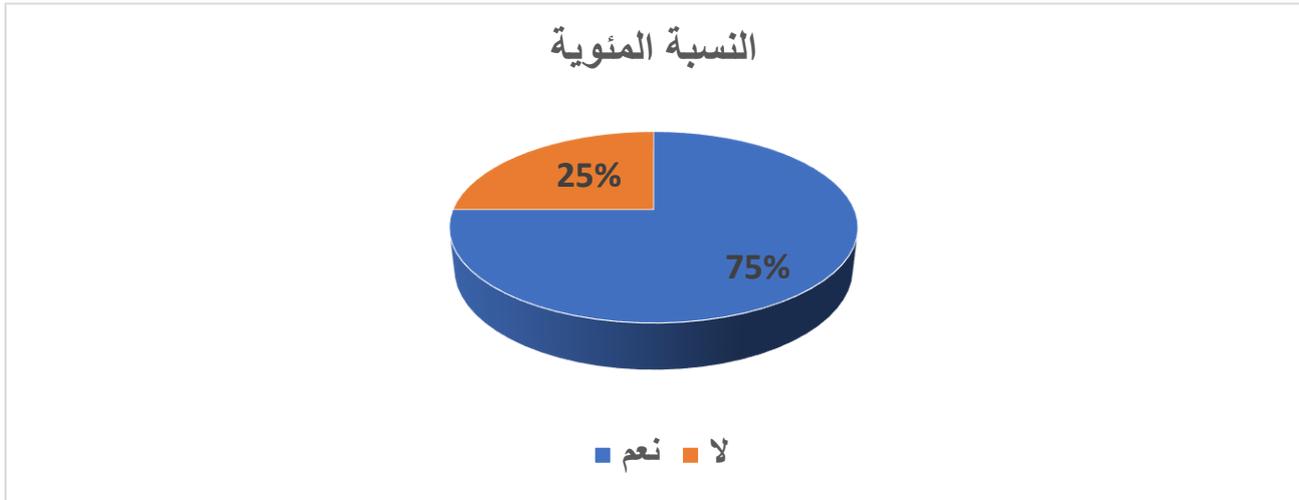
**السؤال رقم (13):** هل لاحظت تحسن في مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصّة؟

**الهدف من السؤال:** معرفة ما إذا تحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصّة

**الجدول رقم 13:** يمثل رأي الأساتذة حول ما إذا تحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصّة

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	15	75%	05.00	5.99	0.05	02	دال احصائياً
لا	05	25%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 13: يمثل رأي الأساتذة حول ما اذا تحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من الجدولة  $5.99 < 5$ ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون تحسن مهارات التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة ، في حين أن نسبة 25% لا يلاحظون تحسن في المهارات.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن هناك تحسن في مهارة التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة.

السؤال رقم (14): هل للألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة تساهم في تطوير مهارة التسديد

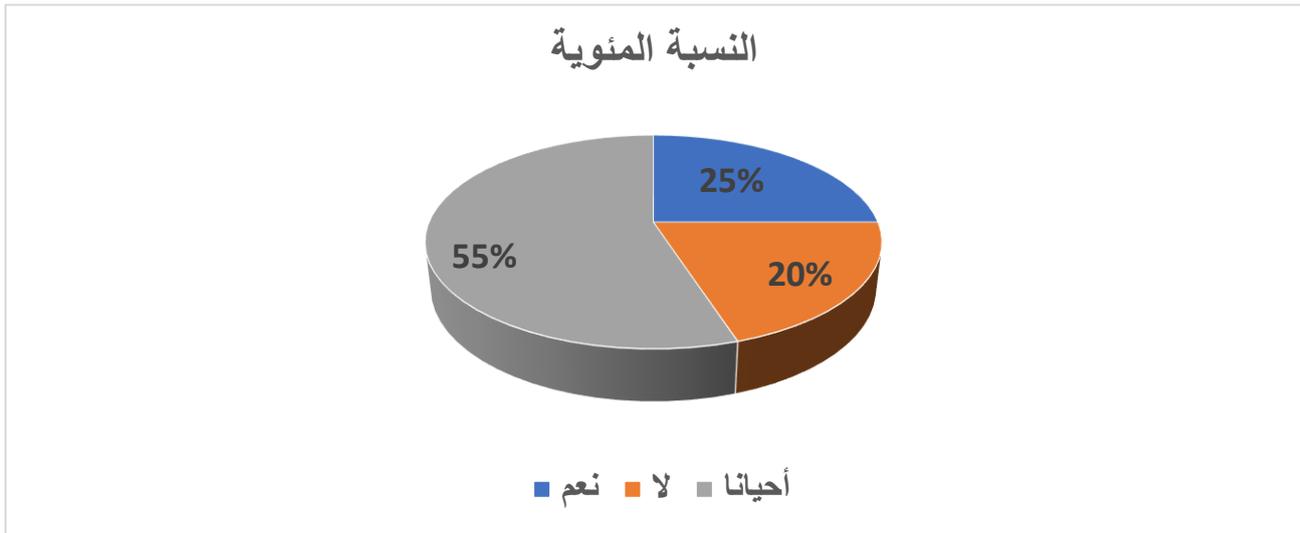
الهدف من السؤال: معرفة إذ تساهم الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة في تطوير مهارة التسديد

الجدول رقم 14: يمثل رأي الأساتذة حول مساهمة الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة في تطوير مهارة التسديد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	05	25%	04.30		00.11	02	

دال احصائيا	5.99	لا	04	%20
		أحيانا	11	%55
		المجموع	20	%100

الشكل رقم 14: يمثل رأي الأساتذة حول مساهمة الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة في تطوير مهارة التسديد



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 4.30 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 55% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه الرياضية المبرمجة في كل حصة تطور أحيانا مهارة التسديد، في حين أن نسبة 25% يرون أنها تطورها؛ في حين نسبة 20% يرون أنها لا تطورها.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أحيانا أن الألعاب شبه الرياضة المبرمجة في كل حصة تساهم في تطوير مهارة التسديد.

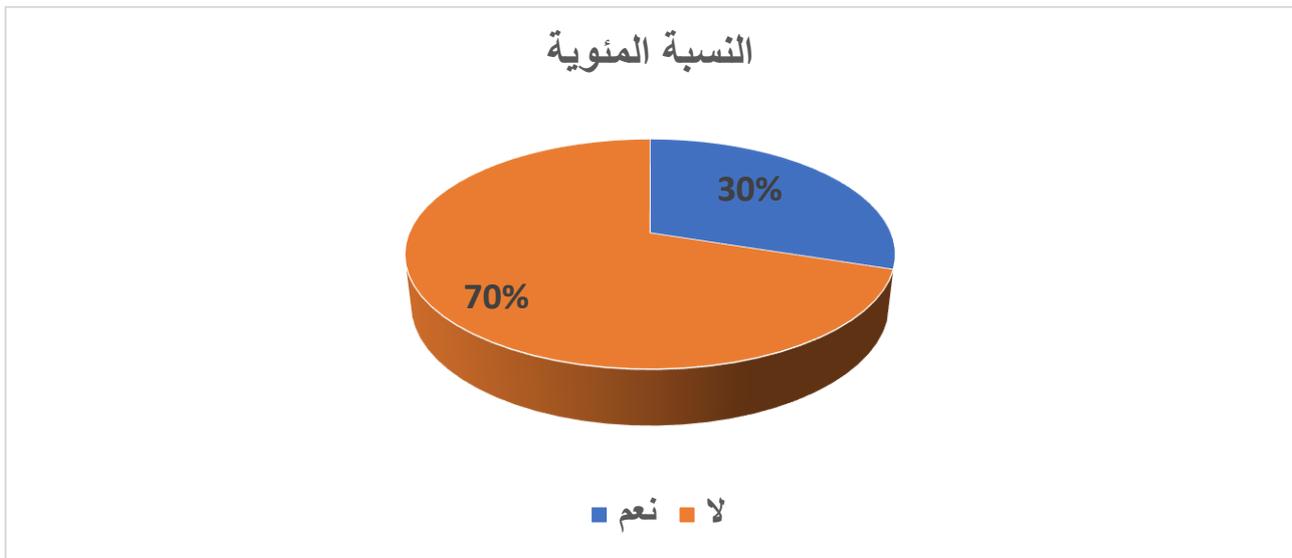
**السؤال رقم (15):** في رأيك هل يستطيع المتعلم أن ينمي مهارة التسديد بواسطة ألعاب شبه رياضية؟

**الهدف من السؤال:** معرفة إذا ما يستطيع المتعلم أن ينمي مهارته في التسديد بواسطة ألعاب شبه رياضية

**الجدول رقم 15:** يمثل رأي الأساتذة حول فدرة المتعلم على تنمية مهارة التسديد بواسطة الألعاب الشبه رياضية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%30	03.20	5.99	0.07	02	دال احصائيا
لا	14	%70					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 15: يمثل رأي الأساتذة حول فدرة المتعلم على تنمية مهارة التسديد بواسطة الألعاب الشبه رياضية



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 3.20 ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 70% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن المتعلم يستطيع تنمية مهارة التسديد عن طريق الألعاب شبه رياضية، في حين أن نسبة 30% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أنه لا يستطيع المتعلم أن ينمي مهارة التسديد بواسطة الألعاب شبه الرياضية .

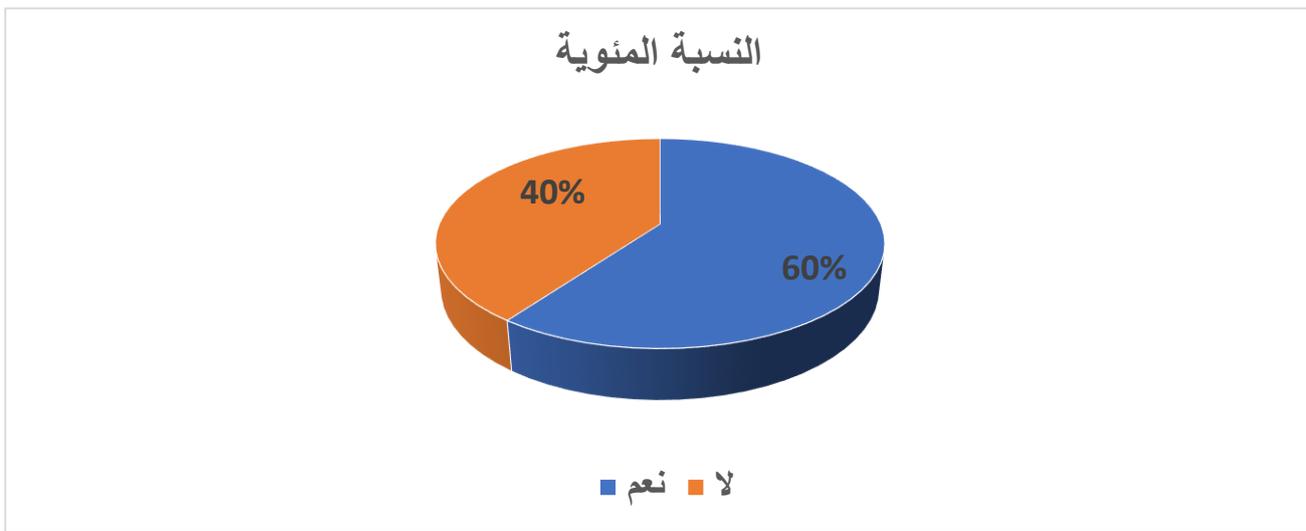
السؤال رقم (16): الألعاب شبه رياضية لها دور في اقتصار الوقت والجهد لتعلم مهارة التسديد؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ تلعب الألعاب شبه رياضية دورا في اقتصار الوقت والجهد

الجدول رقم 16: يمثل رأي الأساتذة في دور الألعاب شبه رياضية دورا في اقتصار الوقت والجهد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	%60	00.80	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	08	%40					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 16: يمثل رأي الأساتذة في دور الألعاب شبه رياضية دورا في اقتصار الوقت والجهد



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 0.80 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب شبه رياضية لها دور في اقتصار الوقت و الجهد ، في حين أن نسبة 40% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه الرياضية لها دور في اختصار الوقت و الجهد.

#### المحور الثالث: الألعاب شبه الرياضية لها دور لتعلم مهارة التنطيط

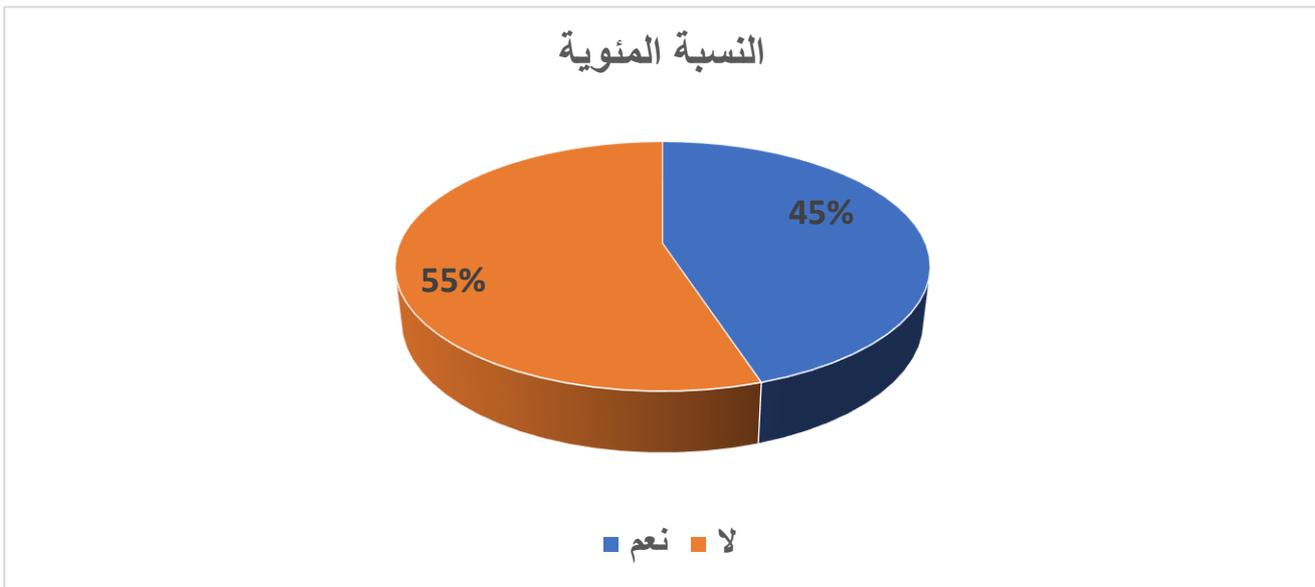
السؤال رقم (17): هل تساهم الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد ؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ تساهم الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد

الجدول رقم 17: يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	09	%45	0.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	11	%55					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 17: يمثل رأي الأساتذة في مساهمة الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 0.20 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 55% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب شبه رياضية لا تساهم في استيعاب مهارة التنطيط ، في حين أن نسبة 45% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن لا تساهم الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التسديد بشكل جيد.

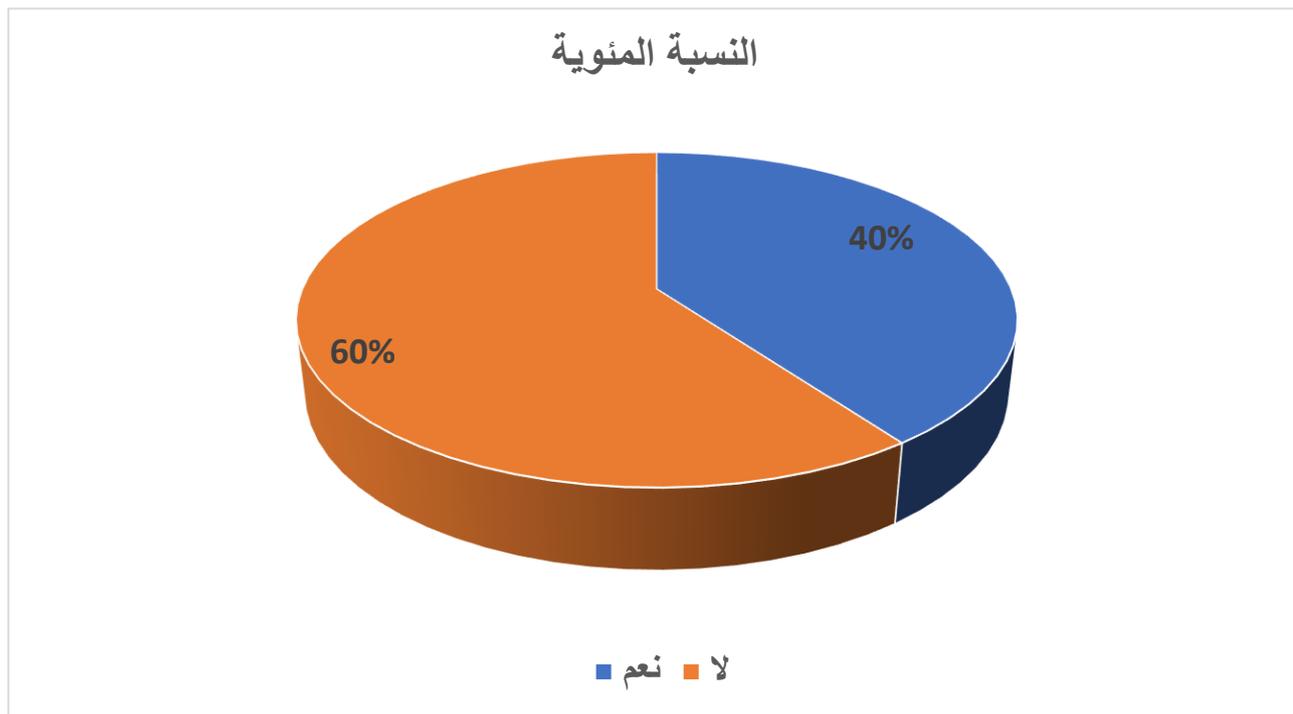
السؤال رقم (18): هل يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط

الجدول رقم 18: يمثل رأي الأساتذة اذ ما يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	08	40%	0.80	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	12	60%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 18: يمثل رأي الأساتذة اذ ما يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلمه مهارة التنطيط



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 0.80 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن التلميذ لا يجد راحته التامة أثناء تعلمه لمهارة التنطيط ، في حين أن نسبة 40% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أنه لا يجد التلميذ راحته التامة أثناء تعلم مهارة التنطيط..

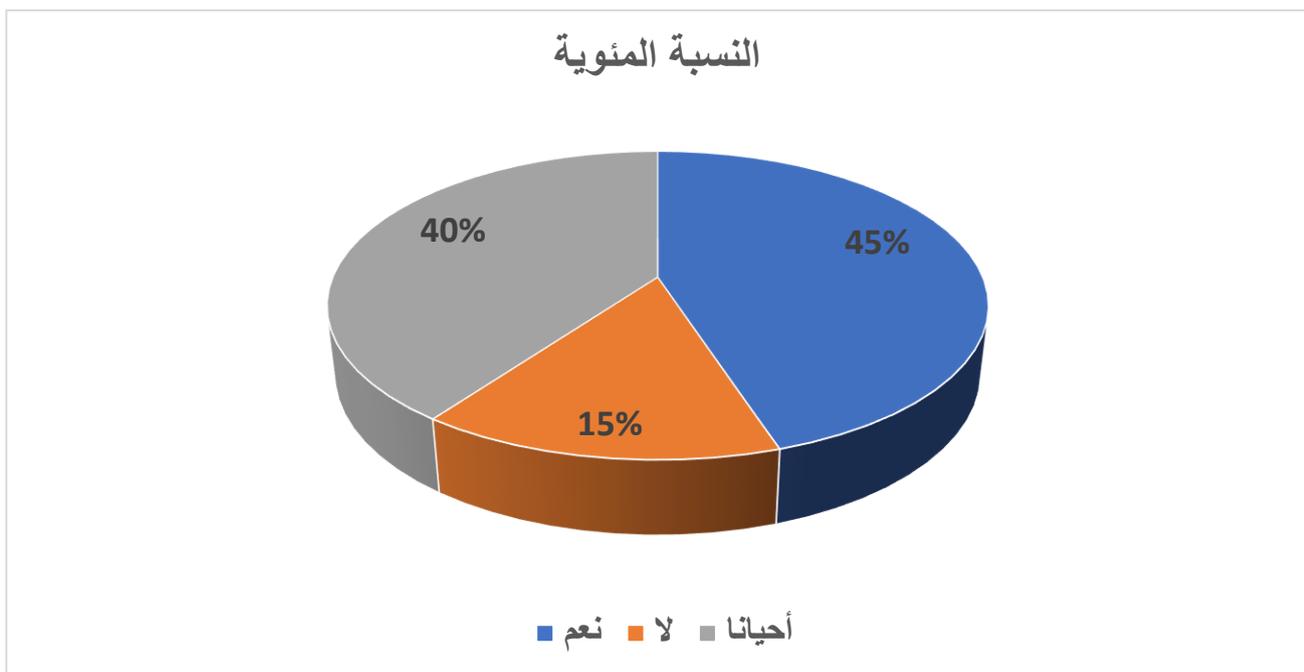
السؤال رقم (19): هل تلجأ الى استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط ؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ يلجأ الى استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط

الجدول رقم 19: يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	09	45%	03.10	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	03	15%					
أحيانا	08	40%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 19: يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 3.10 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 45% من مجموع العينة أي الأساتذة يستعملون الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط ، في حين أن نسبة 40% يستعملونها أحيانا فقط و 15% لا يستعملونها.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أحيانا أنه يلجأ إلى استخدام الألعاب شبه الرياضية أثناء تعلم مهارة التنطيط.

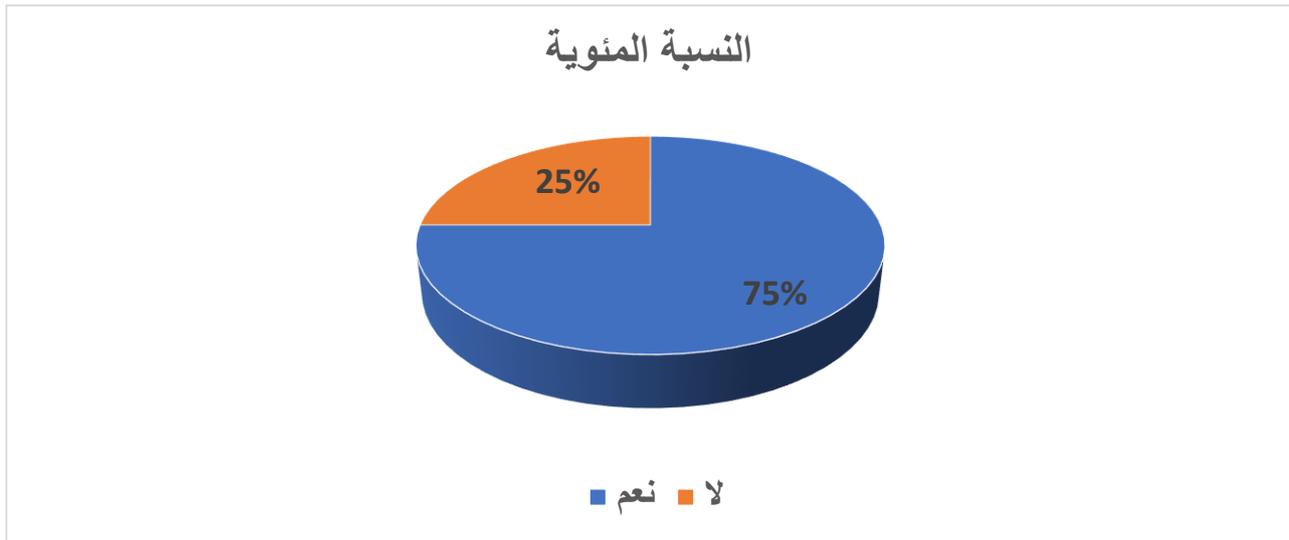
السؤال رقم (20): هل باستعمال الألعاب شبه الرياضية تحفز التلميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط ؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ يستعمل الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط

الجدول رقم 20: يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	15	75%	5.00	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	05	25%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 20: يمثل رأي الأساتذة في استخدام الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط



### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة  $5.99 < 5$ ، ودرجة حرية 02، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 75% من مجموع العينة أي الأساتذة يستعملون الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط، في حين أن نسبة 25% لا يستعملونها.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه الرياضية تحفز التلميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط.

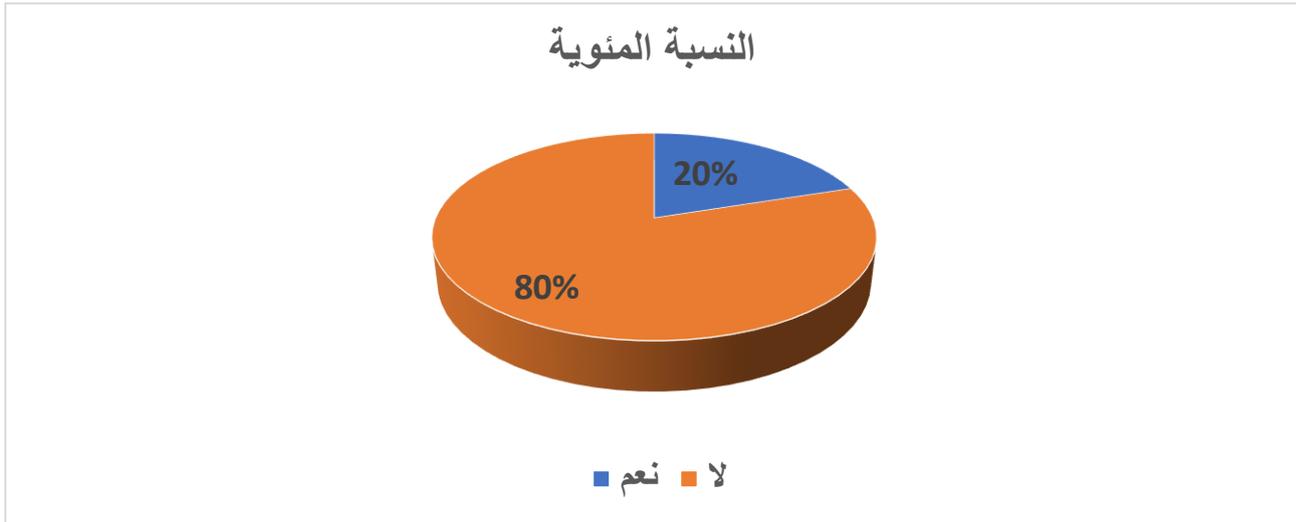
**السؤال رقم (21):** هل الألعاب شبه رياضية تتطلب جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط؟

**الهدف من السؤال:** معرفة إذ تتطلب الألعاب شبه الرياضية جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط

**الجدول رقم 21:** يمثل رأي الأساتذة في تتطلب الألعاب شبه الرياضية جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	04	20%	7.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	16	80%					
المجموع	20	100%					

**الشكل رقم 21:** يمثل رأي الأساتذة في تتطلب الألعاب شبه الرياضية جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط



### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولة 5.99 7.20 >، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 80% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون أن الألعاب شبه الرياضية لا تتطلب جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط، في حين أن نسبة 20% يرون انها تتطلب جهد كبير.

**الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه الرياضية لا تتطلب جهد كبير أثناء تعلم مهارة التنطيط.

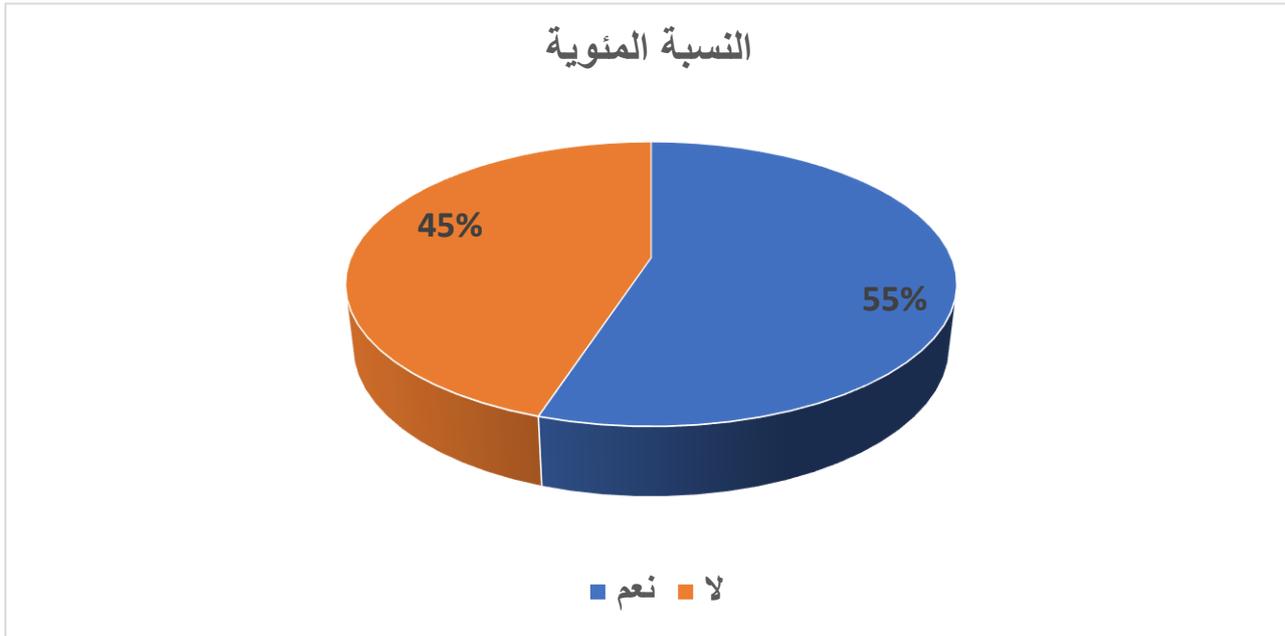
**السؤال رقم (22):** في اعتقادك هل يمكن أن تساهم الألعاب شبه رياضية في تعلم مهارة التنطيط؟

**الهدف من السؤال:** معرفة إذ تساهم الألعاب شبه رياضية في تعلم مهارة التنطيط

**الجدول رقم 22:** يمثل رأي الأساتذة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	11	55%	0.20	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	09	45%					
المجموع	20	100%					

الشكل رقم 22: يمثل رأي الأساتذة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من المجدولة 5.99 0.20 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 55% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون ان الألعاب شبه الرياضية تساهم في تعلم مهارة التنطيط ، في حين أن نسبة 45% يرون انها لا تساهم.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبه الرياضية تساهم في تعلم مهارة التنطيط.

السؤال رقم (23): هل يمكن للمتعلم أن يكتسب مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ يمكن للمتعلم أن يكتسب مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط

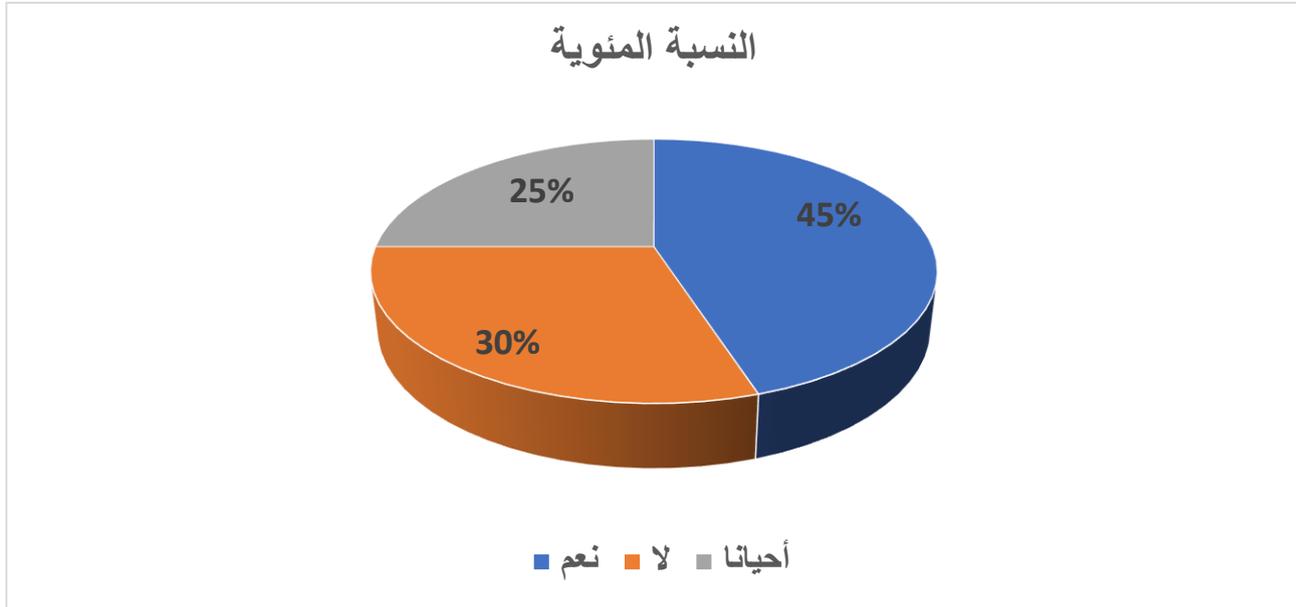
الجدول رقم 23: يمثل رأي الأساتذة في إمكانية اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة

#### التنطيط

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	09	45%					دال
لا	06	30%		01.30	0.05	02	احصائيا

			5.99		25%	05	أحيانا
					100%	20	المجموع

الشكل رقم 23: يمثل رأي الأساتذة في إمكانية اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 1.30 ، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 45% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون انه يمكن اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط ، في حين أن نسبة 30% يرون انه لا يمكن أن يكتسب مهارات جديدة. و 25% يرون انه يمكن أحيانا اكتساب المتعلم مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أنه يمكن للمتعم أن يكتسب مهارات جديدة غير مهارة التنطيط.

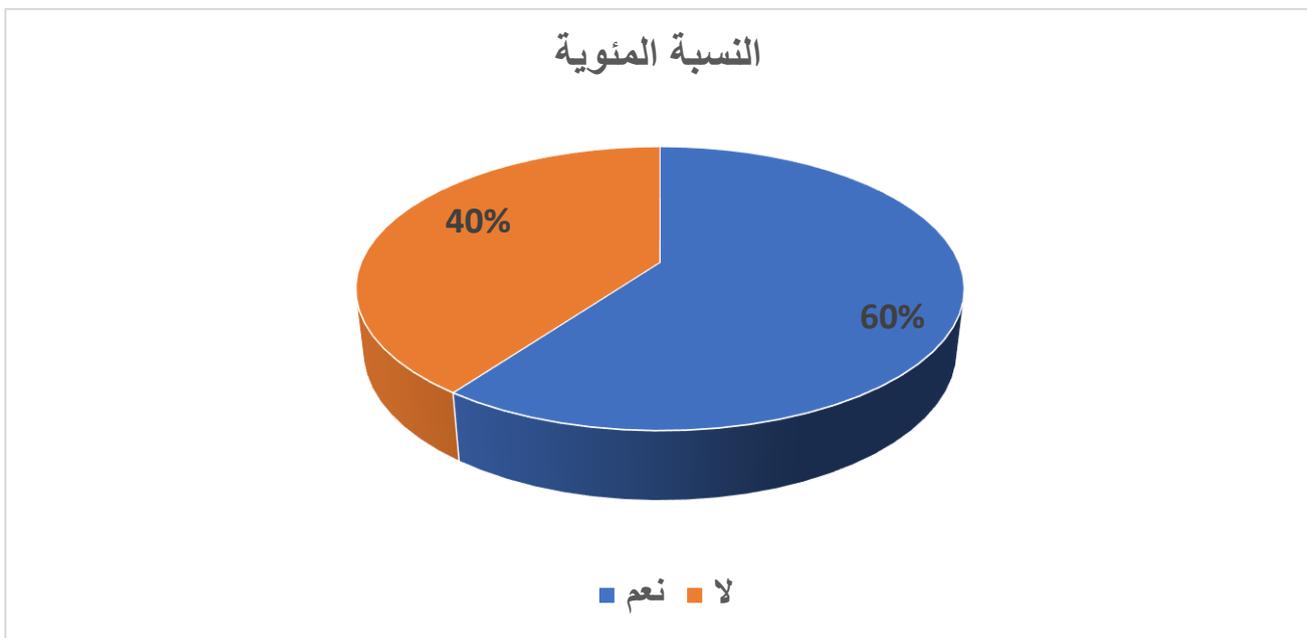
السؤال رقم (24): هل يمكن للألعاب شبة الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت؟

الهدف من السؤال: معرفة إذ يمكن للألعاب شبة الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت.

الجدول رقم 24: يمثل رأي الأساتذة في إمكانية الألعاب شبة الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	%60	0.30	5.99	0.05	02	دال احصائيا
لا	08	%40					
المجموع	20	%100					

الشكل رقم 24: يمثل رأي الأساتذة في إمكانية الألعاب شبة الرياضية أن تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت.



#### تحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة اختبار كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من الجدولة 5.99 0.30 <، ودرجة حرية 02 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية، تتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي الأساتذة يرون انه يمكن للألعاب شبة الرياضية ان تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت ، في حين أن نسبة 40% يرون انه لا يمكن أن يكتسب مهارات التنطيط في اقصر وقت .

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب شبة الرياضية تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت.

#### 2-4 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

**1-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:**

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للألعاب الشبه رياضية تتطلب وسائل لتنمية المهارة الحركية ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم 2.5.7 والنسب المرتفعة في الإجابات بنعم والتي وصلت إلى 80% - السؤال 7- والذي مفاده انه يمكن تطوير وتعليم بعض المهارات عن طريق الألعاب شبه رياضية، وتكسب التلاميذ صفات مهارية جديدة كما اشار له السؤال 03 حيث قدرت الاجابة بنعم 20 استاد بنسبة 60% ،وتراعي الفروق الفردية .

ومما سبق يمكن لنا القول ان الفرضية الاولى والقائلة ان الالعاب شبه الرياضية تتطلب وسائل لتنمية المهارت الحركية .

**1-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:**

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية اثنائية التي مفادها أن للألعاب الشبه رياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد و من خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم 09.11.13 والنسب المرتفعة كالسؤال 05الذي مفاده ان الالعاب شبه الرياضية يحسن في مهارة التسديد والذي بلغت نسبة الاجابة عليه كثيرا ب75% والسؤال 16 ان الألعاب الشبه الرياضية تقوم على اختصار الوقت حيث أجابوا بنسبة 60% و السؤال 09 الذي يعتبر أن الألعاب شبه رياضية تعمل و تطور مهارة تسديد بشكل كبير الذي بلغة نسبه 65%.

ومما سبق يمكن لنا القول ان الفرضية الثانية القائلة ان الالعاب شبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد التي حققت بسبة كبيرة.

**1-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة**

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن للألعاب الشبه رياضية لها

دور رئيسي لتعلم مهارة التنطيط و من خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم 19.20.22.24 . والنسب المرتفعة كالسؤال 20 الذي مفاده ان الالعاب شبه الرياضية تحفز التلميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط والذي بلغت نسبة الاجابة عليه كثيرا ب75% والسؤال 22 ان الالعاب الشبه الرياضية تساهم في تعلم مهارة التنطيط حيث اجابوا بنسبة 66% و السؤال 24 الذي يعتبر أن الالعاب شبه رياضية تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت الذي بلغة نسبته 60%.

ومما سبق يمكن لنا القول ان الفرضية الثالثة القائلة ان الالعاب شبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التنطيط التي حققت بسبة كبيرة.

#### خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة اراء ووجهات نظر الاساتذة حول دور الالعاب الشبه رياضة في تنمية المهارات الحركية في كرة السلة للتلاميذ في طور المتوسط، واستخدمنا في الحصول على النتائج النسبة المئوية و ك 2 المحسوبة.

في الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات الثلاثة المطروحة.

## الاستنتاج العام:

من خلال خلاصة الاستبيان يتضح لنا أهمية استعمال الألعاب شبه رياضية في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط، كما أن لهذه الألعاب أهمية عديدة فهي تساعد الأساتذة على تحقيق أهدافهم البيداغوجية من خلال تقليلها من مشكل العتاد وكثرة عدد التلاميذ الممارسين ولأنها تتطلب وسائل وإمكانيات ، كما تساهم في تكوين التلميذ اجتماعيا وذلك بتنمية روح التعاون بين الأفراد وهذا ما يخلق جوا ترفيهيا وبالتالي تكوين الروابط داخل الجماعات وتبنيها.

كما أن إدماجها قد يضمن عملية التعليم، حيث تسهل تعلم التقنيات والمهارات الحركية فبطابعها التحفيزي تسهل على التلاميذ تعلم مختلف التقنيات والمهارات الحركية في كرة اليد.

وانطلاقا مما سبق يمكن القول إننا في اتجاه الفرضيات الجزئية المقترحة عموما والمتمثلة في الألعاب شبه رياضية ذات طابع تحفيزي وهذا لجلب اهتمام التلاميذ، كما تسمح بتنشيط الحصة وخلق جو من المرح والترفيه كما نجد أن لهذه الألعاب أهمية بالغة في تحسين وتطوير المهارات الحركية في كرة السلة للتلاميذ.

وفي الأخير نخلص إلى القول إن للألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة لا تقتصر على تطوير المهارات في كرة السلة للتلاميذ فقط، بل لها أهمية بالغة خلال حصص.

## الخاتمة:

تعد طريقة اللعب إحدى الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التربية البدنية و الرياضية و شملت مختلف الأعمار و كلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية وهذا ما يتطلب من الأساتذة أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب شبه الرياضية و توجيهها لخدمة أهداف الحصة.

ومن خلال دراستنا حاولنا إبراز أهمية الألعاب شبه الرياضية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و التوصل إلى معرفة الدور الذي تلعبه هذه الوسيلة ، من ناحية مساعدتها لتعليم التقنيات و المهارات الحركية لدى التلاميذ بصفة خاصة و من جهة أخرى نجدها تساعد الأستاذ أثناء أداءه لمهامه ، فبطابعها التحفيزي يستطيع التلميذ تعلم تحسين مهاراته الحركية.

وأمام هذه توصلنا إلى النتيجة التي تؤكد مدى أهمية الألعاب شبه الرياضية في تطوير المهارات الحركية للتلاميذ، وهذا في الدور الذي تلعبه في القضاء على مشكل نقص العتاد و الوسائل و تأثيرها على نفسية التلاميذ بتحفيظهم و ترفيههم فالألعاب شبه الرياضية قد تحقق ما لم تستطع كطرق أخرى تحقيقه لأنها تساعد على تعلم المهارات الحركية و تنمية الصفات البدنية بصفة مريحة و في إطار ترفيهي، و قد تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخطي الصعوبات التي تصادفهم خلال تنشيطهم للحصة ، و بالتالي يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف البيداغوجية المسطرة للحصة.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته و دوره في الوسط التربوي ، إلا أننا نترك المجال مفتوحا أمام بحوث أخرى و اهتمامات آنية لدراسة هذا الموضوع من جوانب زوايا أخرى.

## المراجع:

## أولاً: المراجع باللغة العربية

## ❖ المعاجم:

1. ابراهيم أنيس و آخرون، المعجم الوسيط، 1972 ، ص 275.
2. فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية. انجليزي. فرنسي. عربي. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998 ص 231

## ❖ الكتب:

1. أحمد سلمان روبي : القدرات الإدراكية الحركية للطفل ، سلسلة الفكر العربي في ت.ب.ر ، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
2. أسامة كامل راتب: النمو الحركي و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 207.
3. إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ط2، المعارف ، الاسكندرية ، 2002 ، ص 26.
4. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996، ص89.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط1 ، 2002، دار الفكر العربي ، ص 187.
6. حسن عيد الجواد، كرة السلة، دار العلم للملايين، ط 6، سنة 1987، ص 9.
7. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن و الريف، دار المعارف ، مصر 1971، ص 72.
8. رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص 119.
9. زكي محمد حسن، أسس العمل في مهنة التدريب، جامعة الإسكندرية، منشآت المعارف، 1990، ص 33.

10. زيان حربيط، كرة السلة، الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، ط1، الإصدار الأول، 2003، ص 05.
11. سعد مرسي أحمد و كوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، عالم الكتب ، القاهرة 1983، ص 47.
12. سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهق ، دار البحوث العلمية، الكويت ، ص 25.
13. سلامة لكرم توفيق ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 45.
14. سلوى محمّد عبد الباقي، اللّعب بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001، ص56.
15. سوزانا ميلر : سيكولوجية اللّعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987، ص 167.
16. شادلي مول: علم النفس الطفل و المارهق ، دار المعارف ، ط5، بيروت ، لبنان ، 1981، ص 291.
17. عبد الرحمان العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1999، ص 100.
18. عبد العلي الجسماني : سيكولوجية الطفل و المراهقة ، الدار العربية للعلوم ، ط1، 1994، ص 129.
19. عماد اسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص 09.
20. عمر محمد التومي الشيباني : تطوير النظريات و الأفكار التربوية ، 1981، ص 274.
21. فاخر عثمان : التعلم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة 1984، ص 136
22. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1997، ص 272-257.

23. محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط1، 1998. القاهرة ، ص 127.
24. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط6، دار المعارف ، القاهرة ، 1986، ص 120.
25. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1983، ص 09.
26. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1987، ص 30-31.
27. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، مرجع سابق ، القاهرة ، 1987، ص 33.
28. محمد سلامة بدم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1984، ص 45.
29. محمد عبد الرحيم إسماعيل، الهجوم في كرة السلة منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995، ص 15، 16.
30. محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم ، الكويت، 1986، ص 19.
31. مفتي إبراهيم حمادي ، طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي ، 2000، ص 25-26.
32. ملك مغول سليمان : علم النفس الطفولة و المراهقة ، جامعة دمشق، ط2، سوريا 1985، ص 206.
33. ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلة الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديد، بيروت ، د.س. ص 225-226.
34. نور حافظ : المراهق ، دار النشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990، ص 48.

❖ المذكرات و الرسائل الجامعية:

1. ح. جعيرن، دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية، تحت إشراف الأستاذ الدكتور ، بن عكي محمد آكلي 2009/2008، ص 30.
2. محمدي سمير ، أبي اسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس ، أثرت ب.ر على صحة و نفسية المراهق ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم، 1999-2000، ص 38.

❖ المطبوعات و المجلات :

1. محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص 164.
2. محمد مصطفى زيدان : نظريات العمل و تطبيقها تربويا، ديوان المطبوعات الجامعية ، دار التوزيع، الجزائر ، 1983، ص 75.
3. منهاج التربية البدنية و الرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، جوان ، 1996.
4. سناء سعد باناجة: مادة بحث وتدريب KSAU.INFO
5. -ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة و الإرشاد القومي ، دمشق 1980، ص 164
6. -تركي رايح : أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1، 1989 ، ص 241.

✚ ثانيا: المراجع باللغة الفرنسية

1. <http://www.islam.web.net/family/adulance2.le> 05-05-2007 à 20 :00h
2. B.R ALBERMONS , manuel de psychologie de sport , Vigot , paris 1981 , p 43
3. CHACHOUA Brahim , MESEAUSI Brahim , BENTAHA Sid-Ahmed : Mémoire etude comparative de deux méthodes d'entraînement sous la direction de Mr ALAUI .F , juin 1991-1992, p38.

4. DECVOLY et MONCHAMP , Initiation à l'activité intellectuelle et Motrice par les jeux éducatifs , Delachouse, NIESTLE 7<sup>ème</sup> Edition 1978, p 233.
5. Jean Piegt : la formation du Sumba le chez l'enfant de la chausse – NIESTLE 6<sup>ème</sup> edition 1972, p92.
6. Les jeu de l'enfant après 3 ans , sa nature , sa discipline 4<sup>ème</sup> ED, J.Varin , libraire philosophique , paris 1976, p 29.
7. Lucien hera : le basket –ball– éreluton , technique, pédagogie ,édition piarnemann paris 1980 p48
8. N.E.MEDAJAOUIRI .M.Rachid : amélioration des qualités physique à travers les J.P.S (15–17) sous la direction M.DGAOUT.A .juin 91.p 5.
9. Oliver Camulle , votre enfant et ses loisirs , paris , 1973, p31.
10. Rachid AOUDIA , les jeux prè sportifs dans la formation en Hand – Ball sous la direction de P.KONSTANTY , I.E.P.S, juin 1986, p5.

الملاحق

الملاحق:

المحور الأول: الألعاب الشبه الرياضية تتطلب وسائل و إمكانيات لتنمية المهارات الحركية .

السؤال 01: هل نقص وسائل المتوفرة في المؤسسة تؤثر سلبا على هدف الحصة؟

–

السؤال 02: هل الوسائل المتوفرة في مؤسستكم كافية للوصول الى اهداف الحصص المبرمجة؟

–

السؤال 03: ما هي الدوافع التي تدفعكم الى استعمال العاب شبه الرياضية؟

– نقص الو  عدد التلامي  الفرق الف

السؤال 04: هل تتطلب الألعاب شبه الرياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية ؟

–

السؤال 05: هل استعمال الألعاب شبه الرياضية ضروري في كل حصة ؟

–

السؤال 06: هل الألعاب شبه الرياضية دور فعال و إيجابي لتنمية المهارات الحركية ؟

–

السؤال 07: هل الألعاب شبه الرياضية دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ؟

–

كيف ذلك.....

السؤال 08: هل يمكن عن طريق الألعاب شبه الرياضية تحسين و تنمية المهارات الحركية ؟

–

السؤال 09: هل تعتبر الالعاب شبه الرياضية مضمونا للبرامج السنوية؟

–

السؤال 10: هل تعتبر الألعاب شبه الرياضية لعبة ترفيهية ؟

–

المحور الثاني: الألعاب الشبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد .

السؤال 01: هل بواسطة الألعاب شبه الرياضية تعمل و تطور مهارة التسديد

–

السؤال 02 هل استعمال الألعاب شبه الرياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة؟

–

السؤال 03: هل يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة التسديد عند ممارسة الألعاب

شبه الرياضية ؟

–

السؤال 04: ما هو الجانب الذي يؤثر فيه الالعاب شبه الرياضية عند ممارسة مهارة التسديد ؟

–   –

أحيانا

السؤال 05: هل لاحظت تحسن في مهارة التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة؟

–

– اذا كانت الإجابة نعم ما هو تقييمك لهذا التحسن.....

السؤال 06: هل الألعاب شبه الرياضية المبرمجة في كل حصة تساهم في تطوير مهارة التسديد؟

–   –

أحيانا

السؤال 07: في رأيك هل يستطيع المتعلم ان ينمي مهارة التسديد بواسطة الألعاب شبه الرياضية؟

–

كيف ذلك.....

السؤال 08: الالعاب شبه الرياضية لها دور في اقتصار الوقت والجهد لتعلم مهارة التسديد؟

-

المحور الثالث: الألعاب شبه الرياضية لها دور اسمى لتعلم مهارة التنطيط.

السؤال 01: هل تساهم الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد؟

 -

إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك.....

السؤال 02: هل يجد التلميذ راحته التامة اثناء تعلمه مهارة التنطيط؟

 -

السؤال 03: هل تلجأ الى استخدام الألعاب شبه الرياضية اثناء تعلم مهارة التنطيط؟

 - -

أحيانا

السؤال 04: هل باستعمال الألعاب شبه الرياضية تحفز التلميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط؟

 -

السؤال 05: هل الألعاب شبه الرياضية تتطلب جهد كبير اثناء تعلم مهارة التنطيط ؟

 - -

أحيانا

السؤال 06: هل الألعاب شبه رياضية لها دور هام في تعلم مهارة التنطيط؟

 -

إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك.....

السؤال 07: في اعتقادك هل يمكن ان تساهم الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط؟

-

و لماذا.....

السؤال 08: هل يمكن للمتعلم ان يكتسب مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط؟

 - -

أحيانا

السؤال 09: هل يمكن للألعاب شبه الرياضية ان تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت؟

 -

السؤال 10: هل تساعد الالعاب شبه الرياضية في اكتساب مهارة التنطيط بطرق مختلفة؟

 -

وشكرا

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة صدق المحكمين

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

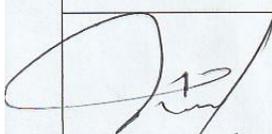
الأستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد:

الاستمارة المطروحة على سيادتكم بشأن رأيكم الفضيل في بناء قائمة استبيان، والباحث أصالة على نفسه ونيابة على الأستاذ المشرف يشركم مسبقا على التعاون العلمي في بناء الاستبيان بحسب العبارات المرفقة.  
عنوان المذكرة: دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض المهارات الحركية (التنطيط و التسديد) في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط "  
ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

- ✓ مدى ملائمة الفرضيات للموضوع.
- ✓ مدى مناسبة البنود المقترحة.
- ✓ إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان.
- ✓ حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغير مناسبة.

معلومات مهمة عن المحكمين:

الإمضاء	الملاحظات	التخصص	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
	تعديل الفرضيات	تربية رياضية	أ.م.أ	محمد عزات
	تعديل في صياغة البنود	تربية رياضية	أ.م.أ	سعاد عزات
	مقبول بعد التعديل	النشاط البدني الرياضي (التنطيط)	أستاذ محاضر	علوانة زويت

المحور الأول: الألعاب الشبه الرياضية تتطلب وسائل و إمكانيات لتنمية المهارات الحركية .

السؤال 01: هل نقص وسائل المتوفرة في المؤسسة تؤثر سلبا على هدف الحصة؟

–

السؤال 02: هل الوسائل المتوفرة في مؤسستكم كافية للوصول الى اهداف الحصص المبرمجة؟

–

السؤال 03: ما هي الدوافع التي تدفعكم الى استعمال العاب شبه الرياضية؟

– نقص الو  عدد التلامي  الفرق الف

السؤال 04: هل تتطلب الألعاب شبه الرياضية وسائل كثيرة لتنمية المهارات الحركية ؟

–

السؤال 05: هل استعمال الألعاب شبه الرياضية ضروري في كل حصة ؟

–

السؤال 06: هل الألعاب شبه الرياضية دور فعال و إيجابي لتنمية المهارات الحركية ؟

–

السؤال 07: هل الألعاب شبه الرياضية دور في تنمية المهارات الحركية عند التلميذ؟

–

كيف ذلك.....

السؤال 80: هل تعتبر الالعاب شبه الرياضية مضمونا للبرامج السنوية؟

–

المحور الثاني: الألعاب الشبه الرياضية لها دور رئيسي لتعلم مهارة التسديد .

السؤال 01: هل بواسطة الألعاب شبه الرياضية تعمل و تطور مهارة التسديد

–

السؤال 02 هل استعمال الألعاب شبه الرياضية ضروري لتعلم مهارة التسديد في كل حصة؟

 -

السؤال 03: هل يكتسب التلاميذ صفة حركية جديدة تطور فيها مهارة التسديد عند ممارسة الألعاب

شبه الرياضية؟

 -

السؤال 04: ما هو الجانب الذي يؤثر فيه الألعاب شبه الرياضية عند ممارسة مهارة التسديد؟

 -

 -

 -

عقلي

السؤال 05: هل لاحظت تحسن في مهارة التسديد للتلاميذ في نهاية الحصة؟

 -

- إذا كانت الإجابة نعم ما هو تقييمك لهذا التحسن.....

السؤال 06: هل الألعاب شبه الرياضية المبرمجة في كل حصة تساهم في تطوير مهارة التسديد؟

 -

 -

أحيانا

السؤال 07: في رأيك هل يستطيع المتعلم ان ينمي مهارة التسديد بواسطة الألعاب شبه الرياضية؟

 -

كيف ذلك.....

السؤال 08: الألعاب شبه الرياضية لها دور في اقتصار الوقت والجهد لتعلم مهارة التسديد؟

 -

المحور الثالث: الألعاب شبه الرياضية لها دور اسمى لتعلم مهارة التنطيط.

السؤال 01: هل تساهم الألعاب شبه الرياضية في استيعاب مهارة التنطيط بشكل جيد؟

إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك.....

السؤال 02: هل يجد التلميذ راحته التامة اثناء تعلمه مهارة التنطيط؟



السؤال 03: هل تلجأ الى استخدام الألعاب شبه الرياضية اثناء تعلم مهارة التنطيط؟




أحيانا

السؤال 04: هل باستعمال الألعاب شبه الرياضية تحفز التلميذ على مواصلة تعلم مهارة التنطيط؟



السؤال 05: هل الألعاب شبه الرياضية تتطلب جهد كبير اثناء تعلم مهارة التنطيط؟




أحيانا

إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك.....

السؤال 06: في اعتقادك هل يمكن ان تساهم الألعاب شبه الرياضية في تعلم مهارة التنطيط؟



ولماذا.....

السؤال 07: هل يمكن للمتعلم ان يكتسب مهارات جديدة مختلفة غير مهارة التنطيط؟




أحيانا

السؤال 08: هل يمكن للألعاب شبه الرياضية ان تساهم في اكتساب مهارة التنطيط في أقصر وقت؟



-

وشكرا



جامعة البويرة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني والرياضي المدرسي



جامعة البويرة

إمضاء مدراء المؤسسات التربوية

نرجو من سادتكم المحترمة توقيع وختم المؤسسة من أجل المصادقة على الاستبيان وتأكيده. وشكرا على مساعدتكم

واحترامنا لتفهمكم.

توقيع وختم المؤسسة	اسم المؤسسة
	متوسطة عبد الحميد أرزقي بلدية ميزرنة دائرة تيسليرت
	متوسطة أحمد شافعي مناظرة - تيزي وزو
	متوسطة بن زيادي محمد تيزي وزو
	المديرة م. عمور
	مديرية التربية لولاية تيزي وزو متوسطة شهداء عائلة بوخروب بوجيمع



جامعة البويرة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ألكلي محمد أولحاج - البويرة -

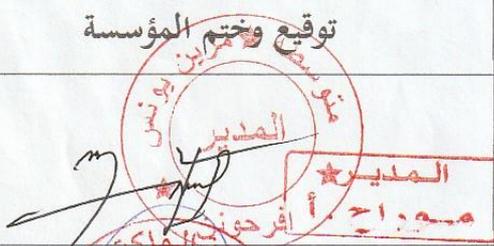
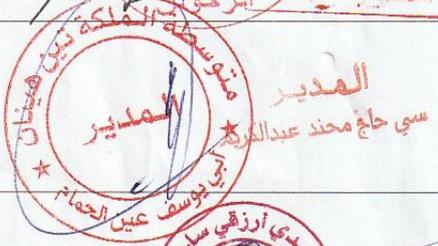


جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم: النشاط البدني والرياضي المدرسي

إمضاء مدراء المؤسسات التربوية

نرجو من سادتكم المحترمة توقيع وختم المؤسسة من أجل المصادقة على الاستبيان وتأكيده. وشكرا على مساعدتكم واحترامنا لتفهمكم.

توقيع وختم المؤسسة	اسم المؤسسة
	متوسطة مزين يونس - المرحوم
	متوسطة الملكة ساهان أبي يوسف
	متوسطة مهدي أرزقي ساحل بوزن

**Résumé :**

Certes que les capacités motrices se développent chez l'enfant à travers les jeux libres (spontanés).

Cependant, a moyen d'apprentissage de lui faire perdre plus de temps sans aucuns résultats satisfaisants ,notamment avec une diminution de l'activité motrice au niveau de l'enseignement C.E.M ,ce dernier ne réponds pas aux besoins mateurs quotidiens de l'enfant . Par conséquent ,l'entrainement avait une influence très importantes à rendre l'enfant plus conscient de poursuivre ce processus d'apprentissage ,dans le but d'acquérir un comportement moteur juste. Dans le cadre de bien éclaircir ce thème , on est faire d' une problématique qu'on essaye de la trouva des réponses

**Mots clés:**

Jeux semi-sportifs - motricité en basket (dribble et tir) - lycéens