



جامعة آكلي محند أولحاج- البويرة - الجزائر
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، الطور الثالث

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية
(الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى
تلاميذ المرحلة العمرية (11-12) سنة

إشراف:

أ.د/ عبد الله الوناس

إعداد الطالب:

توفيق سماعيل

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة الأصلية	الرتبة العلمية	أعضاء اللجنة
رئيسا	جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	علوان رفيق
مشرفا ومقررا	جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	عبد الله الوناس
مناقشا	جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	طراد توفيق
مناقشا	جامعة البويرة	أستاذ محاضر أ	ارزقي اسماعيل
مناقشا	جامعة تبسة	أستاذ التعليم العالي	قاسمي فيصل
مناقشا	جامعة تبسة	أستاذ محاضر أ	حاج مختار

السنة الجامعية: 2023-2024

شكر وعرفان

نتقدم بأسمى كلمات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة.

>>كن عالماً، فإن لم تستطع كن متعلماً، فإن لم تستطع فأحب العلماء فإن لم تستطع فلا تبغضهم<<

أود أن أعبر عن امتناني العميق للأستاذ الدكتور الوناس عبد الله على التوجيهات القيمة والنصائح الثمينة التي قدمها خلال فترة إعداد هذه الأطروحة. كما أود أن أعرب عن شكري لجميع الأساتذة الكرام الذين شاركوا في مناقشة الأطروحة وقدموا إسهاماتهم القيمة.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي،

إلى كل الأصدقاء،

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	الإهداء
/	فهرس المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
2	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1. الاشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
7	5. أسباب اختيار الموضوع
8	6. تحديد المصطلحات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
13	1- النشاط البدني الرياضي
13	1-1- التربية:
15	1-2- التربية البدنية والرياضية
22	1-3- درس التربية البدنية والرياضية:
33	1-4- الميول والدوافع في التربية البدنية والرياضية
38	1-5- مفهوم النشاط البدني الرياضي
56	2- ألعاب القوى
56	2-1- تعريف ألعاب القوى:
57	2-2- أهمية مسابقة ألعاب القوى:
58	2-3- لمحة تاريخية عن ألعاب القوى:
58	2-4- تاريخ الألعاب:

59	2-5- أسس التدريس في ألعاب القوى:
60	2-6- مفهوم ألعاب القوى عند الاطفال:
61	2-7- اهداف ألعاب القوى للأطفال:
62	2-8- محتوى اهداف مسابقات الاتحاد الدولي لمسابقات ألعاب القوى للأطفال:
63	2-9- البرنامج الذي يعتمد في المسابقات والمجموعة العمرية:
63	2-10- التصنيف الخاص بمسابقات ألعاب القوى للأطفال حسب متغير السن 12_11 سنة:
64	2-11- اهم الوسائل المستخدمة في المسابقات ألعاب القوى للأطفال:
65	2-12- المسابقات:
79	3- القدرات الحركية
79	3-1- تعريف القدرات الحركية :
80	3-2- أنواع القدرات الحركية :
80	3-1-2- التوازن :
88	3-2-2- التوافق
90	3-2-3- الرشاقة :
93	3-2-4- المرونة :
94	3-4- الفرق بين القدرات الحركية والقدرات البدنية:
95	3-5- نظريات تطوير القدرات الحركية لدى الطفل:
97	3-6- تقييم القدرات الحركية العامة والدقيقة للأطفال (6-12 سنة):
98	4- المرحلة العمرية
98	4-1- مفهوم الرياضة المدرسية:
100	4-2- أهمية الرياضة المدرسية:
100	4-3- أهداف الرياضة المدرسية
101	4-4- المقارنة بين التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية:
102	4-5- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية
105	4-6- المنافسة الرياضية المدرسية:

106	4-7- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية:
108	4-8- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر :
109	4-9- الادارة والتسيير في الرياضة المدرسية :
113	4-10- مصطلحات تتعلق بالمرحلة العمرية:
132	II- الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
160	1- الدراسة الاستطلاعية
161	2- المنهج المتبع
161	3- عينة الدراسة
162	4- مجالات البحث
163	5- أدوات البحث
167	6- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
173	1- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة
191	2- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية
209	3- نتائج الدراسة
211	خاتمة
213	التوصيات
216	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين تطور ومميزات القدرات الحركية حسب المراحل العمرية من (6-12 سنة)	97
02	يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	173
03	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة	174
04	حساب معامل الارتباط لاختبار الرشاقة	174
05	يمثل إشارة Sign test لاختبار الرشاقة	175
06	يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار الرشاقة	175
07	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار التوازن المتحرك	176
08	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك	178
09	حساب معامل الارتباط لاختبار التوازن المتحرك	178
10	يمثل إشارة Sign test لاختبار التوازن المتحرك	178
11	يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار التوازن المتحرك	179
12	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	179
13	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	181
14	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	181
15	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة):	181
16	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	182
17	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	184
18	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	184
19	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	184
20	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	185
21	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	187
22	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	187
23	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	187
24	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار السرعة الانتقالية	188

190	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة الانتقالية	25
190	حساب معامل الارتباط لاختبار السرعة الانتقالية	26
190	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار السرعة الانتقالية	27
191	يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لصفة الرشاقة	28
193	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة	29
193	حساب معامل الارتباط لاختبار الرشاقة	30
193	يمثل إشارة Sign test لاختبار الرشاقة	31
194	يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار الرشاقة	32
194	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار التوازن المتحرك	33
196	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك	34
196	حساب معامل الارتباط لاختبار التوازن المتحرك	35
196	يمثل إشارة Sign test لاختبار التوازن المتحرك	36
197	يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار التوازن المتحرك	37
197	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	38
199	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	39
199	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	40
199	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة):	41
200	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	42
202	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	43
202	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	44
202	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)	45
203	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	46
205	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	47
205	حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)	48
205	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة):	49
206	يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار السرعة الانتقالية	50

208	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة الانتقالية	51
208	حساب معامل الارتباط لاختبار السرعة الانتقالية	52
208	يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار السرعة الانتقالية	53

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
المجموعة الضابطة		
01	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي للرشاقة	173
02	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي للرشاقة	174
03	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي التوازن المتحرك	177
04	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي التوازن المتحرك	177
05	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الصغيرة)	180
06	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الصغيرة)	180
07	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة المتوسطة)	183
08	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة المتوسطة)	183
09	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الكبيرة)	186
10	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الكبيرة)	186
11	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي السرعة الانتقالية	189
12	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي السرعة الانتقالية	189
المجموعة التجريبية		
13	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي للرشاقة	192
14	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي للرشاقة	192
15	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي التوازن المتحرك	195
16	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي التوازن المتحرك	195
17	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الصغيرة)	198
18	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الصغيرة)	198
19	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة المتوسطة)	201
20	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة المتوسطة)	201
21	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الكبيرة)	204
22	أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الكبيرة)	204

207	أعمدة بيانبة تمثل البباناء الخاصة بالاءاباب القبلب السرة الاناباب	23
207	أعمدة بيانبة تمثل البباناء الخاصة بالاءاباب البعبب السرة الاناباب	24

مقدمة

الاهتمام باللياقة البدنية وتطوير القدرات الحركية لدى الأطفال والشباب قد تحول إلى ظاهرة معتادة ضمن المؤسسات التربوية والمنظمات العاملة في هذا المجال، بهدف تنشئة أجيال من المتعلمين قادرين على مواكبة التطورات المستمرة في مختلف القطاعات، بما في ذلك التربية البدنية والرياضية التي تشكل جزءًا لا يتجزأ من التربية العامة. تتمثل أهداف هذه التربية في تنمية مهارات الطفل في جميع جوانب الحياة، إلى جانب تزويده بالمهارات الرياضية من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية ضمن البرامج السنوية، وذلك استنادًا إلى الإيمان الراسخ بأن الشباب يمثلون الأساس لأي نجاح مستقبلي.

في هذا الإطار، ومن خلال مراجعة آخر القرارات التي اعتمدها الدولة الجزائرية خلال جلسات مجلس الوزراء لعام 2023، برزت خطوات جادة نحو تعزيز هذا المجال من خلال التعاقد مع 12,000 معلم متخصص وإنشاء مديرية عامة للرياضات المدرسية ضمن قطاع التربية الوطنية. هذه الإجراءات تفتح آفاقًا جديدة للسيطرة الفعالة على الرياضات المدرسية وتحويل المدارس إلى مراكز لتنمية المواهب الرياضية، وقد وُصفت هذه القرارات بأنها "جريئة" من قبل الجهات الرسمية المعنية، ما يعكس النية الاستراتيجية للنهوض بالمستوى التعليمي والرياضي في البلاد.

وفقًا لما نُشر في الجريدة الرسمية الصادرة في السابع والعشرين من فبراير لعام 2024 تحت رقم 14، تم تعزيز التنظيمات الإدارية بإدراج تحديثات على المرسوم التنفيذي رقم 02_19 المؤرخ في أول جمادى الأولى 1440، الموافق 8 يناير 2019، لتتضمن إنشاء مديريتين فرعيتين؛ الأولى مختصة بالأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي والثانية تعنى برعاية المواهب الرياضية وإعدادهم للانخراط في الثانويات الرياضية، مما يُمكن من توفير بيئة داعمة لتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وتطوير البرامج الرياضية المناسبة لهم. تسعى الدولة من خلال هذه المبادرات إلى تحقيق هدفها الأساسي في توفير كافة الإمكانيات المادية والإدارية والفنية، وبذلك تكون قد خلقت أساسًا متينًا لإعداد تربوي سليم يشمل التربية البدنية كجزء هام وفعال في تنمية النشء. الأهمية التي تُولى لهذا المجال تتضح من خلال تفعيل برامج مثل "Kids Athletics" المدعومة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)، الذي يلعب دورًا كبيرًا في تطوير هذه البرامج وتقديم الدعم الفني والتدريبي للمدربين والمعلمين، بما يضمن توافق البرامج مع أفضل الممارسات الرياضية والتعليمية.

إن الحاجة الماسة إلى دراسة هذا الموضوع وتقديم حلول لتعزيز البرامج الرياضية تبرز من خلال الفعالية التي أظهرها برنامج "Kids Athletics" في تحسين القدرات الحركية للأطفال، وهو ما سنتناوله من خلال تقديم سلسلة من الاختبارات الرياضية المطبقة على فئة الأطفال في العمر بين 11 و12 سنة. هذه الدراسة، المدعومة بالتطبيق الميداني، قد أكدت على التأثير الإيجابي الكبير لهذه البرامج، حيث ساهمت في تحسين مستوى الصحة واللياقة البدنية ورفع الثقة بالنفس وتمتية القدرات الحركية للأطفال، مما يشجعهم على المشاركة النشطة والاستمتاع بالتعلم من خلال الأنشطة الرياضية.

تكمُن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال في تحسين القدرات الحركية، وتطبيقه في السنة الأولى المتوسطة من خلال وحدات تعليمية مدمجة ضمن الحصص الدراسية. ولضمان تقديم بحث منهجي متكامل، تم تقسيم العمل إلى ثلاثة أجزاء رئيسية: الأول للتعريف بالبحث، والثاني يشمل الخلفية المعرفية النظرية مقسمة إلى فصول تبعاً لمتغيرات الدراسة، والثالث يغطي الخلفية المعرفية التطبيقية التي تضمن الإجراءات المنهجية للبحث، عرض النتائج، مناقشتها في ضوء معرفة الباحث والدراسات ذات الصلة، وأخيراً الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات التي تهدف إلى فتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

• الإشكالية:

المرحلة التعليمية المتوسطة تُعتبر بيئة خصبة لاستقطاب القدرات الفطرية وتنمية المهارات المكتسبة، حيث تُشكل حصص التربية البدنية والرياضية الخطوة الأولى المنظمة للتعريف وتقييم هذه القدرات. يتميز هذا التخطيط بنهجه العلمي الذي يهدف إلى توعية الطفل وتمكينه من التكيف والتأقلم، بالإضافة إلى الاكتشاف والتطور السريع الذي يُسهم في تشكيل الأساس للقدرات الحركية للأطفال. في إطار التربية الرياضية المدرسية، يستشرف الباحثون الوسائل الفعالة لتعزيز هذا التطور وتحسين القدرات الحركية لدى التلاميذ، حيث تبرز مبادرة "Kids Athletics" كأسلوب مبتكر يحمل إمكانات كبيرة لتحقيق هذه الأهداف.

يستهدف هذا البحث استكشاف العلاقة بين برنامج ألعاب القوى للأطفال والعملية التعليمية في تحسين القدرات الحركية للتلاميذ في الفئة العمرية من 11 إلى 12 سنة. يركز البحث على الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك بغرض تطوير التربية الرياضية والمساهمة في تعزيز الصحة الحركية للأطفال في هذه المرحلة الحيوية من حياتهم، مع التأكيد على الاهتمام الكبير والجهد المتواصل. تتحقق هذه الأهداف من خلال العملية التربوية التي تعزز فهم الطلاب وتوجيههم وفقاً لمواهبهم وقدراتهم، بهدف تنميتها وتحقيق مستويات عالمية في النشاط الرياضي الذي يتوافق مع استعداداتهم.

تُعد ألعاب القوى للأطفال مورداً تربوياً غنياً يسهم في تنمية القدرات الحركية بطريقة ممتعة وتفاعلية. تظهر الأدوات التعليمية لألعاب القوى كوسائل تجمع بين التحفيز والترفيه، معززة بذلك العملية التعليمية بشكل شامل. يؤكد مصطفى عبد العزيز (1997)، نقلاً عن جاليه، أهمية الأنشطة الحركية والرياضية في تطوير مستوى القدرات الحركية لدى الأطفال. ولهذا السبب، تلعب البرامج الحركية دوراً كبيراً في تنمية الجوانب الحسية الحركية، المعرفية، والاجتماعية للطفل.

وبناءً على ذلك، أخذ الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) بعين الاعتبار هذه المرحلة العمرية، بالإضافة إلى مراحل الطفولة الأخرى، وسعى الخبراء إلى تطوير ممارسة الأطفال لألعاب القوى، مراعين الحاجيات المتعددة لهذه المرحلة (الحركية، المعرفية، الوجدانية). تعد هذه الحاجة جزءاً من الأسباب التي أدت إلى الاهتمام بألعاب القوى للأطفال، مثل انخفاض المستويات الحركية والبدنية بسبب التكنولوجيا الحديثة والعالم الافتراضية والألعاب الإلكترونية، وهو ما تؤكدته ناهد شرف (2001) أن التربية الحركية تعتبر من أفضل

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الأساليب التعليمية لتدريب الأفراد في المراحل التعليمية المختلفة، خاصة في المراحل الابتدائية، حيث تزود الطفل بالمعلومات الحركية وتمكنه من التقدم فيها.

لذلك، أطلق الاتحاد الدولي لألعاب القوى برنامجًا ومسابقات لألعاب القوى للصغار في عام 2003، على شكل ألعاب توفر للأطفال فرصة التدريب على ألعاب القوى بأساليب تعليمية صحية تفضي إلى تحقيق الذات. وقد عُرض هذا البرنامج لجميع بلدان العالم منذ ذلك العام كوسيلة جديدة لتدريب الناشئين، حيث ينمي المهارات الحركية والبدنية المختلفة في جو من المرح واللعب، وهو ما يمكن أي طفل من المشاركة فيه بسهولة وأمان، مع الاهتمام بتطوير الجري، الوثب، الرمي، وغيرها من القدرات الحركية. وبناءً على هذا، كانت رغبتنا في دراسة تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ الفئة العمرية 11-12 سنة، وذلك من خلال التجربة الميدانية لهذا البرنامج، مما يطرح التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة: هل يؤثر برنامج ألعاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ المرحلة العمرية 11-12 سنة؟

الأسئلة الفرعية:

تتضمن الدراسة التالية تحليل الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مختلف القدرات الحركية قبل وبعد تطبيق برنامج معين من ألعاب القوى للأطفال. تشمل الأسئلة الفرعية الموضوعية للدراسة ما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قدرات (الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى أفراد المجموعة الضابطة؟
يهدف هذا السؤال إلى معرفة ما إذا كانت الممارسات الرياضية الروتينية في المدارس، دون تدخل برنامج متخصص، تؤثر في تحسين القدرات المذكورة لدى الأطفال خلال الفترة الزمنية نفسها التي يتم فيها تطبيق البرنامج التجريبي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قدرة الدقة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال؟
يركز هذا السؤال على قياس التأثير المباشر للبرنامج على تحسين دقة الأطفال، مما يساعد في تقييم فعالية الأنشطة المصممة خصيصًا لتعزيز هذه القدرة.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قدرة السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال؟

هذا السؤال يبحث في كيفية تأثير البرنامج على سرعة الأطفال في التحول من نشاط إلى آخر، وهي مهارة حيوية في الأداء الرياضي والحياة اليومية.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قدرة الرشاقة العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال؟

يهدف هذا السؤال إلى تقييم تأثير البرنامج في تحسين الرشاقة العامة، ما يعد مؤشرًا على قدرة الأطفال على الحركة بفعالية وكفاءة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قدرة التوازن المتحرك لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال؟

يهدف هذا السؤال إلى تقييم مدى تأثير برنامج ألعاب القوى على تحسين قدرة التوازن المتحرك لدى الأطفال، وهو جانب مهم في التطور البدني والرياضي، مما يساعد في تحديد فعالية الأنشطة الموجهة لتعزيز هذه القدرة الحركية.

كل هذه الأسئلة الفرعية تساعد في تحديد وتقييم الأثر الكلي لبرنامج ألعاب القوى للأطفال على مختلف القدرات الحركية في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وبالتالي توفير بيانات قيمة حول فعالية البرامج التعليمية الرياضية الموجهة للأطفال في هذه المرحلة العمرية.

• الفرضيات:

لتحديد تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على تحسين القدرات الحركية للأطفال، يتم تقديم الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات الحركية بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال.

الفرضيات الجزئية

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي في متغيرات الرشاقة، التوازن المتحرك، الدقة، والسرعة الانتقالية ضمن المجموعة الضابطة.

هذه الفرضية تهدف إلى تقييم التغييرات الطبيعية في القدرات الحركية التي قد تحدث دون تدخل برنامج تدريبي، مما يوفر أساسًا لمقارنة التأثيرات الملاحظة في المجموعة التجريبية.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الدقة بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.

تستهدف هذه الفرضية تحديد ما إذا كان البرنامج قد أدى إلى تحسينات ملحوظة في دقة الأداء الحركي للأطفال.

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة السرعة الانتقالية بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.

هذه الفرضية تقيّم مدى تأثير البرنامج في تحسين السرعة الانتقالية، مما يعكس التحسن في الأداء الديناميكي والسريع.

4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة الرشاقة العامة بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.

تركز هذه الفرضية على تحديد تأثير البرنامج في تعزيز الرشاقة العامة، مما يشير إلى تحسن في القدرة على الحركات المرنة والمنسقة.

5. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة التوازن المتحرك بين أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.

تهدف هذه الفرضية إلى استكشاف ما إذا كان البرنامج قد أسهم في تحسين التوازن أثناء الحركة، مما يعد مؤشرًا على تحسين القدرات الحركية المعقدة والدقيقة.

كل هذه الفرضيات تصب في تقييم الأثر الكلي لبرنامج ألعاب القوى للأطفال على تعزيز القدرات الحركية الرئيسية، وتقدم أساسًا متينًا لفهم التحسينات الفعلية التي يمكن أن يحققها هذا النوع من التدخلات التربوية والرياضية.

اهداف الدراسة:

لفهم وتقييم تأثير برنامج ألعاب القوى على القدرات الحركية للأطفال بين 11 و12 سنة، يتم تحديد أهداف الدراسة التالية:

- تحليل تأثير برنامج ألعاب القوى على تحسين القدرات الحركية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و12 سنة.
- هذا الهدف يستهدف فهم الأثر العام للبرنامج على تنمية القدرات الحركية للأطفال، ويشمل تقييم مهارات مثل السرعة، الدقة، التوازن، والرشاقة.
- دراسة تأثير البرنامج على الدقة الحركية: تقييم التغيرات في دقة الحركات من خلال اختبارات متخصصة، مع مقارنة النتائج بمجموعة ضابطة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- يهدف إلى قياس التحسينات النوعية في أداء الحركات الدقيقة وتحليل كيفية تأثير التدريبات الخاصة بألعاب القوى في تعزيز هذه القدرة.
- قياس تأثير البرنامج على الرشاقة العامة: قياس التقدم في اللياقة العامة، فحص مرونة الجسم، وتحليل قوة العضلات وتطورها بفعل البرنامج.
 - تهدف هذه الجزئية إلى استكشاف تأثير البرنامج على مستويات اللياقة البدنية العامة للأطفال، بما في ذلك تحسين المرونة والقوة.
 - تحليل تأثير البرنامج باستخدام اختبارات متنوعة: إجراء اختبارات متعددة لتقييم مدى تأثير البرنامج. ينطوي على استخدام أساليب تقييم متنوعة لفهم الأبعاد المختلفة لتأثير البرنامج وضمان شمولية التقييم.
 - استكشاف وتحليل العوامل المحتملة التي قد تؤثر على فعالية البرنامج في تحسين القدرات الحركية لدى الأطفال، مما يعزز فهمنا لتصميم برامج تدريبية أكثر فعالية للأطفال ضمن الفئة العمرية الخاصة بالدراسة.
 - يركز على تحديد العوامل المؤثرة مثل التغذية، الدعم النفسي، والبيئة التدريبية، وكيفية تفاعل هذه العوامل مع البرنامج لتحقيق الأثر المرجو.
 - تقييم سرعة انتقال الأطفال بين المهام المختلفة في ألعاب القوى، مع التركيز على الزمن المستغرق لإكمال هذه المهام.
- يهدف إلى قياس الكفاءة والفعالية في تنفيذ مهام متعددة في سياق تنافسي أو تدريبي، وتقييم سرعة الاستجابة للمتطلبات المختلفة.
- كل هذه الأهداف مجتمعة توفر إطاراً متكاملاً لتقييم وفهم كيفية ومدى تأثير برنامج ألعاب القوى على تطوير القدرات الحركية للأطفال، وتقديم بيانات قيمة حول أفضل الطرق لتعزيز النمو البدني والرياضي في هذه الفئة العمرية الحرجة.

أهمية الدراسة:

أهمية هذه الدراسة تكمن في إثرائها للمعرفة حول كيفية تأثير برنامج الألعاب الرياضية المدرسية المصمم خصيصاً للأطفال على تحسين مهاراتهم الحركية، وذلك من خلال تقديم رؤى جديدة ومبتكرة. البرنامج يستهدف تعزيز دقة الأداء الحركي، مما يساعد في تطوير القدرات على تنفيذ حركات دقيقة ومتقنة. هذه الدقة الحركية تُعد جوهرية لتطوير المهارات الرفيعة المطلوبة في مختلف الأنشطة اليومية والرياضية.

إضافةً إلى ذلك، تسلط الدراسة الضوء على تأثير البرنامج في تحسين السرعة الانتقالية، مما يعزز قدرة الأطفال على التحول بين المهام المختلفة بكفاءة وفعالية. هذه السرعة تُعتبر عنصرًا حاسمًا في تعزيز الأداء الحركي وتمكن الأطفال من التفاعل بشكل أسرع وأكثر فاعلية مع التحديات الحركية التي يواجهونها.

البرنامج يُساهم كذلك في تعزيز الرشاقة العامة، مما يُمكن الأطفال من تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم العامة. الرشاقة لا تقتصر فقط على القدرة على الحركة بمرونة، ولكن تشمل أيضًا القوة والتوازن، مما يُعد ضروريًا للنمو الصحي والمتوازن.

من جانب آخر، يسلط البرنامج الضوء على تنمية قدرة الأطفال على الحفاظ على التوازن المتحرك، وهو جانب حيوي لتطوير مهاراتهم الحركية. التوازن يعزز الثقة بالنفس ويُمكن الأطفال من التكيف بشكل أفضل مع التغيرات الديناميكية في البيئة المحيطة، مما يعزز قدرتهم على التعامل بنجاح مع المواقف المختلفة.

بشكل عام، تقدم هذه الدراسة رؤى قيمة حول الفوائد المتعددة لبرنامج ألعاب القوى للأطفال، مما يُساهم في تعزيز الفهم العلمي والعملي لتصميم وتنفيذ برامج تدريبية فعالة تساعد في تحسين القدرات الحركية للأطفال، وتُعد بمثابة دليل إرشادي للمعلمين والمدربين لتطوير استراتيجيات تعليمية وتدريبية أكثر فعالية.

أسباب اختيار الموضوع:

اختيار موضوع "تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات الحركية" يستند إلى عدة أسباب ذات أهمية علمية وعملية، تبرز جوانب متعددة من الفائدة البحثية والتطبيقية:

1. الأهمية العلمية للتطوير الحركي خلال مرحلة النمو:

- يركز اختيار الموضوع على الدلائل العلمية التي تشير إلى أهمية التنمية الحركية في مراحل النمو المبكرة. التركيز على الأطفال في هذه الفئة العمرية يساهم بشكل مباشر في فهم كيفية تطور قدراتهم الحركية، والتي تعد حاسمة لصحتهم وتطورهم الشامل.

2. تحسين البرامج التدريبية والأنشطة المدرسية:

- يهدف البحث إلى تقديم رؤى جديدة حول كيفية تحسين البرامج التدريبية والأنشطة المدرسية، مما يعود بالفائدة على الأطفال والمعلمين على حد سواء، ويساهم في تعزيز الجودة التعليمية والرياضية في المدارس.

3. مواجهة التحديات الصحية للأطفال:

- في ظل التحديات الصحية الراهنة والمتزايدة التي يواجهها الأطفال، من الضروري فهم كيفية تحسين القدرات الحركية كوسيلة للتصدي لقضايا النمو البدني وتعزيز اللياقة البدنية والصحية.

4. التحديات التعليمية والرياضية:

- يعكس الاهتمام المتزايد في مجال التعليم والرياضة بضرورة فهم كيفية تحسين أداء التلاميذ وتطوير قدراتهم الحركية، ما يجعل هذا الموضوع ذا أهمية كبيرة ومتنوعة.

5. استجابة للاحتياجات التربوية والصحية الملحة:

- يعتبر اختيار هذا الموضوع استجابة للاحتياجات التربوية والصحية الملحة ويمكن أن يسهم في تطوير السياسات والبرامج التي تستهدف تعزيز النشاط البدني وتطوير القدرات الحركية للأطفال.

6. الميل الشخصي والاهتمام الخاص:

- كون الباحث أستاذ تعليم ثانوي للتربية البدنية والرياضية، فهذا يعزز الاهتمام الشخصي بالموضوع، ويعد حافزا لاختياره وتوجيه الجهود البحثية نحو تحقيق نتائج مثمرة.

7. نقص الدراسات في هذا المجال التخصصي:

- تُعد قلة الدراسات التي تركز بشكل معمق على تأثير البرامج الرياضية المدرسية على القدرات الحركية للأطفال من الدوافع القوية لتناول هذا الموضوع، مما يسهم في سد الفجوة المعرفية وتقديم مساهمات جديدة في هذا المجال.

كل هذه الأسباب مجتمعة تبرز الأهمية الكبيرة للموضوع في السياقات التعليمية، الصحية، والرياضية، مما يدعم الحاجة إلى دراسات معمقة تسهم في تعزيز النمو الشامل للأطفال في هذه الفئة العمرية الحاسمة.

• تحديد مصطلحات البحث:

ان لكل دراسة مصطلحاتها الخاصة بها وحتى يتعرف القارئ على المصطلحات لابد للبحث ان يحددها ويحاول ان يعرفها (نبيل أحمد . عبد الهادي، 2006 ، صفحة 252). وعليه فإن تحديد المصطلحات في البحث أمر جوهري لضمان فهم القارئ للمفاهيم المستخدمة والتمكن من تتبع النقاش والاستنتاجات بوضوح.

في هذا البحث، نحدد ونوضح بعض المصطلحات الرئيسية المتعلقة بالدراسة حول تأثير برنامج الألعاب الرياضية للأطفال على تحسين بعض القدرات الحركية:

• الرشاقة:

الرشاقة، أو ما يُشار إليه بالقدرات التنسيقية كما يُطلق عليها بعض الخبراء، هي الحل السريع والاقتصادي للمهام الحركية المعتمدة والغير المتوقعة، حسب كالفناني (Calvin W. Waty) نقلاً عن بلاطونون. وفقاً لفأيناك (1983)، تُعرف الرشاقة بأنها القدرات والتنسيقية التي تشير إلى كونها عملية توجيهية وتعديلية لحركة الرياضي. كما يُشير الدكتور حنفي مختار (1990) إلى أن الرشاقة هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه بشكل سليم سواءً على الأرض أو في الهواء. فالرشاقة تُعتبر قدرة الرياضي على تغيير اتجاه حركته وأداء حركة أخرى بالاعتماد على مهارات أخرى (محيّدات رشيد ولوكيه يوسف إسلام، 2018، الصفحة 149). تُعتبر الرشاقة أحد الصفات التي تلعب دوراً أساسياً ومهماً في حركات الألعاب الرياضية، حيث تعني القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة ومناسبة في وقت معين. وتعني أيضاً القدرة على التوافق الحركي المعقد والدقيق، وتعتمد بكل الأحوال على الصفات الحركية والبدنية والجسمانية (الدائمي، ناهد عبد الزيد، 2016، الصفحة 72).

تعريف اجرائي الرشاقة .

الرشاقة في إطار ألعاب القوى للأطفال تُعرف بقدرة الطفل على تنفيذ مجموعة متنوعة من الحركات البدنية بسرعة وفعالية. تشمل هذه الحركات القدرة على الركض، والقفز، والقذف، والرمي، وغيرها من التحركات الأساسية المتعلقة بالقوى البدنية والتنسيق الحركي. يتضمن التعريف الإجرائي للرشاقة في إطار ألعاب القوى للأطفال القدرة على التكيف مع مختلف الظروف والبيئات التي يتواجد فيها الطفل، بالإضافة إلى قدرته على الاستجابة بسرعة للتحديات الحركية المختلفة التي يواجهها أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.

القدرات الحركية اصطلاحاً:

تعتبر القدرات الحركية من الصفات التي يكتسبها المتعلم من خلال البيئة الخارجية، أو أنها موجودة أصلاً وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة، حيث يكونان المبدأ الأساسي لها. كما تمثل صفات الحركة عند الإنسان التي تؤدي من المتعلم إلى الوصول إلى مستويات عليا. بالإضافة إلى ذلك، تعتمد هذه الصفات بشكل أساسي على السيطرة الحركية، التي تتأثر بقدرة الجهاز العصبي والمحيط (عباس أحمد، 2011، صفحة 34).

يعرف جونسون ونيلسون بأن القدرات الحركية هي "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في الحركات الأساسية مثل الجري والوثب والتسلق، إلخ"، وذلك بالإضافة إلى كونها مستوى عالٍ من التخصص في المسابقات والألعاب. كما يصفها برو وماك جي Brow and Mc Gee بأنها "المستوى الحالي لقدرة الفرد التي تمكنه من أداء واجباته في أنشطة رياضية متنوعة".

تعريف اجرائي للقدرات الحركية:

القدرات الحركية في إطار ألعاب القوى للأطفال تشير إلى مجموعة المهارات الحركية الأساسية التي يتمتع بها الأطفال والتي تؤثر على قدرتهم على أداء الأنشطة البدنية بكفاءة وفاعلية. تشمل هذه القدرات القدرة على الركض بسرعة، والقدرة على القفز بارتفاع وبعيد، والقدرة على رمي الكرة أو الجري مع الكرة، ومهارات أخرى ذات صلة. يتطور هذا النوع من القدرات الحركية من خلال التدريب المنتظم والممارسة الدورية لأنشطة القوى، مما يساعد في تعزيز التنمية البدنية والحركية للأطفال وتحسين أدائهم الرياضي.

التعريف الاصطلاحي للتوازن الثابت dynamic balance

التوازن الديناميكي، والمُعَرَّف أيضًا بـ "balance dynamic"، هو الحالة الحركية للجسم، حيث يتمتع الإنسان بالقدرة على تحريك أي جزء من جسمه، مما يعني أنه قادر على إعادة تشكيل كتلة جسمه وتغيير قاعدة الارتكاز واستخدامها للتحكم في التوازن الجسماني. لتحقيق التوازن الحركي، يجب أن تكون محصلة العزوم المؤثرة على الجسم تساوي صفرًا. وتعتبر الأمثلة عديدة في الأنشطة الرياضية مثل دوران الجسم على ساق واحدة على العارضة والدورة العظمى على العقلة وغيرها (حسام الدين طلحة حسين، 1993، صفحة 250).

التعريف الاجرائي للتوازن المتحرك:

التوازن المتحرك في إطار ألعاب القوى للأطفال يُعرف إجرائيًا بأنه القدرة على الحفاظ على استقرار الجسم والتحكم في حركته أثناء الانتقال من موضع إلى آخر، سواءً كان ذلك من خلال الجري، القفز، أو التنقل بين الأنشطة المختلفة. يتضمن هذا التوازن التحكم الفعال في مركز الثقل وتوزيع الوزن بشكل متوازن، مما يمكن

الأطفال من التنقل بسلاسة وفعالية، مع تقليل احتمالات السقوط أو فقدان التوازن أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية المتنوعة.

التعريف الاصطلاحي للسرعة الانتقالية:

تعرف على أنها "المسافة في الوحدة الزمنية وتعبر عن نتائج قسمة الإزاحة على الزمن" (قاسم حسن الحسين، 1998، صفحة 12).

تعريف السرعة الانتقالية

حسب ناهد عبد الزيد الدليمي، القدرة على التحريك والانتقال من مكان إلى آخر في أقصر وقت ممكن تشمل فعاليات الجري وركوب الدراجات (الدليمي، 2008).

تعريف اجرائي للسرعة الانتقالية

السرعة الانتقالية في إطار ألعاب القوى للأطفال تشير إلى القدرة على التحرك بسرعة من موقف ساكن إلى حركة نشطة أو من نقطة إلى أخرى في فترة زمنية قصيرة. وتشمل هذه السرعة مجموعة واسعة من الحركات مثل الجري بسرعة، والقفز، والتحويلات السريعة بين الحركات المختلفة. يتم تطوير السرعة الانتقالية من خلال التدريب المنتظم والمتنوع الذي يستهدف تحسين قوة العضلات والتنسيق الحركي والتحكم في الجسم، ويعتبر هذا الجانب من القدرات الحركية أساسياً في ألعاب القوى للأطفال، حيث يساهم في تحسين أدائهم الرياضي وتطوير مهاراتهم الحركية بشكل عام.

تعريف الدقة اصطلاحاً:

تعني الدقة في المجال الرياضي القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد. ومع ذلك، يتطلب التوجيه الإرادي كفاءة من كل من الجهازين العضلي والعصبي، حيث تتطلب الدقة أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات المعنية تؤدي الحركة باتجاه مطلوب بدقة كافية لتحقيق الهدف (فاتن إسماعيل محمد، 2012).

وتعني الدقة أيضاً قوة الفرد في التحكم في الحركات الإرادية نحو هدف معين (روز غازي عمران، 2016).

التعريف الاجرائي للدقة:

في سياق ألعاب القوى للأطفال، تُعرف الدقة بأنها القدرة على تنفيذ الحركات الإرادية بشكل صحيح ومحدد نحو الهدف المطلوب. تتضمن الدقة في هذا السياق قدرة الطفل على توجيه حركاته بدقة لتحقيق أداء مثالي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

في التمارين الرياضية، مثل رمي الكرة، والقفز، والركض. يتطلب تحقيق الدقة تنمية مهارات التوجيه والتنسيق الحركي، بالإضافة إلى التركيز والتحكم العقلي في الحركات، مما يساهم في تحسين أداء الأطفال في مختلف تمارين القوى.

الفصل الثاني:

الخطية النظرية

والدراسات السابقة

1- النشاط البدني الرياضي

تمهيد

النشاط البدني الرياضي يُعد مجالاً حيويًا ضمن العملية التربوية المعاصرة، إذ يسهم في إعداد الفرد بكفاءات تمكنه من التكيف مع المجتمع وتشكيل حياته العلمية والمساهمة في تنمية بلده. يُقارب النشاط البدني الرياضي في أهميته ووظيفته المواد المنهجية الأخرى ضمن النظام التعليمي، فهو يعتبر وسيلة تربوية تسهم في النمو الشامل للفرد - عقليًا، نفسيًا، جسديًا واجتماعيًا - ليصبح مواطنًا فعالًا ومتكاملًا في مجتمعه من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية، سواء الجماعية منها أو الفردية.

كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورًا هامًا من الناحية التربوية، حيث تساعد على تطوير الرغبة لدى التلاميذ نحو ممارسة الألعاب الرياضية المتنوعة، وتمييزهم على قيم كالشجاعة، الطاعة، الشعور بالمسؤولية، حب النظام والوطن، بالإضافة إلى تعزيز روح التنافس والعمل الجماعي.

في هذا الفصل، سنغوص في دراسة المفاهيم والتعاريف المرتبطة بالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى استعراض أهدافها، أهميتها، الأغراض التي تسعى لتحقيقها، ومحتوى برامجها التعليمية والمضامين المتعلقة بها، والعوامل المساعدة على تحقيق أهدافها.

كذلك، سنتناول بالتفصيل النشاط البدني الرياضي مع تعاريفه، مفاهيمه، أهميته، دوره في العملية التعليمية، الأغراض التي يهدف إلى تحقيقها، أشكاله المختلفة والواجبات المترتبة عليه، بالإضافة إلى أنواع النشاط البدني الرياضي والدوافع وراء ممارسته.

1-1- التربية:

1-1-1- مفهوم التربية لغة:

الكلمة العربية "تربية" مشتقة من الفعل الرباعي "ربى" الذي يعني "غذى" أو "جعل ينمو". عندما نقول "ربى الولد"، فإننا نعني "هذبه"، مما يشير إلى تنشئة الطفل وتنمية قدراته. الجذر "ربا، يربو" يحمل معاني الزيادة والنمو. ومن التعابير الأخرى المتعلقة، نجد "أنى في بني فلان" والتي تعني "نشأ فيهم". وعندما نستخدم "رباه"، نشير إلى تنشئة الفرد وتنمية قواه الجسدية والعقلية والأخلاقية.

كلمة "تربية" بالإنجليزية "Education" مشتقة من اللاتينية "Educere" أو "Educare"، حيث تعني "Educere" القيادة إلى الخارج أو استخراج القدرات. هذا المفهوم يتبنى فكرة أن التربية هي عملية استخراج وتنمية الملكات الفطرية للطفل. كما ذكر بلاتو، يُعتقد أن التربية هي عملية استحضار الحقائق الكامنة في

الوعي، والتي كانت معروفة للروح قبل اتصالها بالجسد ونُسيت لاحقًا. وفقًا لبلاتو، التربية لا تضيف معارف جديدة بقدر ما تُعيد استعادة المعارف التي كانت موجودة في عالم المثل.

في كلتا اللغتين، يرتبط مفهوم التربية بالنمو والتنمية، لكنه يتخذ أبعادًا فلسفية مختلفة تعكس الطريقة التي ينظر بها المجتمع إلى عملية التعلم وتنشئة الأجيال الجديدة. (كمال، 2014، صفحة 105)

مفهوم التربية اصطلاحًا:

التربية، كما يُفهم اصطلاحًا، هي عملية النمو والتطور والتكيف التي تشكل الفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه، في تفاعل مستمر مع البيئة والمجتمع المحيط. بعض الأدبيات تصف التربية بأنها مجموعة من التجارب التي تمكن الفرد من فهم التجارب الجديدة بشكل أفضل، فيما يرى آخرون أنها عملية تدريب تأتي من خلال التعلم والتعليم، مع الهدف العام المتمثل في تكوين المواطن الصالح لنفسه ولمجتمعه (خطابية، 2011، صفحة 21).

في أبسط معناها، التربية هي عملية التكيف والتوافق، وهي عبارة عن تفاعل بين الفرد والبيئة الاجتماعية (تسالز و حسن ، 1994 ، صفحة 16)، فبذلك يقوم الفرد بممارسة حياته وفق سلوكيات تتوافق مع عادات وقيم المجتمع من الأسرة، الشارع والمدرسة إلى المسجد، وهذا من أجل تحقيق التوافق والانسجام بين الفرد والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعًا لدرجة التطور المادي والروحي فيها (بسيوني و الشاطي، صفحة 09)، وهذا من خلال إشباع حاجات الفرد وتزويده بالعادات والمهارات التي تسهل عليه الاندماج في المجتمع والتماشي مع قيمه ورموزه التي لا تنائي الدين والشريعة الإسلامية وإعداده مواطنًا صالحًا للحياة.

وفقًا لـ "جون ديوي" (J, Dewey)، التربية هي "الحياة نفسها وليست مجرد إعداد للحياة". يرى ديوي أن التربية هي عملية نمو مستمر وتعلم، بناء وتحديد للتجربة، وهي عملية اجتماعية بطبيعتها. "مارغريت ميد" (M, Mead) تعرف التربية على أنها "العملية الثقافية التي يصبح بها الوليد الإنساني عضوًا كاملًا في مجتمع إنساني معين". هذه التعريفات تبرز التربية كعملية استخراج وتنمية الإمكانيات الفردية ضمن إطارها الاجتماعي والثقافي.

هناك أيضًا تعريفات تصطبغ بصيغة انثروبولوجيا قالت به "مارجريت ميد M, Mead" أن التربية هي: "العملية الثقافية والطريقة التي يصبح بها الوليد الإنساني الجديد عضوًا كاملًا في مجتمع إنساني معين.

يقصد بالتربية في هذين التعريفين أنها عملية تفاعل مستمر بين الإنسان والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، حيث تمثل عملية استخراج إمكانات الفرد ضمن إطارها الاجتماعي، وتكوين اتجاهاته، وتوحيد نموه وتنمية وعيه بالأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها، أي التنشئة التربوية. وفي هذا السياق، تهدف التربية إلى تشكيل أفراد المجتمع بحيث يكتسبون الاتجاهات والمعايير والإيديولوجيات التي تسود النظام الاجتماعي وتوجهه.

ومع ذلك، فإن التربية اليوم لم تعد مجرد تعريف يطلقه مرب هنا أو هناك، بل أصبحت قضية حيوية أساسية تشغل المجتمع البشري على نطاق واسع. فقد أصبحت الأداة الأساسية التي تلجأ إليها المجتمعات المعاصرة لبناء الإنسان الذي يستطيع أن يخوض معركة التغيير، التطور، والتنمية فيها" (كمال، 2014، صفحة 109)

1-1-2- أغراض التربية:

يرتبط نهوض وانحطاط المدنية ارتباطاً بالفلسفة التربوية التي يعتنقها شعب ما، حيث تعتبر الاتجاهات والمثل العليا التي تحفز التفكير والسلوك لدى أي جيل من الأجيال أساساً يُبنى عليه مقياس للقيم. وتنتقل هذه القيم عن طريق النظريات والتطبيقات التربوية.

تُعتبر الأغراض العامة بمثابة بيانات عن نوع وطبيعة الحياة التي يمكن أن توصف بأنها جديرة بالسعي للحصول عليها. ويُمكن لتعدد القوى الاجتماعية والسياسية والدينية أن يساعد في تحديد الأهداف التي يتفق عليها. وتختلف النتائج التي تعمل التربية على تحقيقها من ثقافة لأخرى، مثل إعداد الرجل العسكري، إعداد المواطن الصالح، إنقاذ روح الفرد، تنمية الضمير الاجتماعي، المسؤولية المدنية، والإعداد لحياة كاملة" (بن قناب، 2006، صفحة 18)

1-2- التربية البدنية والرياضية

1-2-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

أدت الدراسات النظرية في مجال علم النفس إلى تغيير جوهري في فهم التربية البدنية. فلم تعد تربية البدن مقتصرة على الجسم فحسب، بل تجاوزت حدود الجسم لتشمل إقامة الفكر والإدراك والإحساس والانفعال والدوافع والميول والاتجاهات. وبذلك، أصبحت تربية الفرد ككل، إذ اهتمت بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للفرد. وقد ناقش العديد من رواد التربية البدنية والرياضية، وخبراء التربية الرياضية، التعريف والتفسير والإيضاح لهذه المفاهيم.

تُعرف التربية البدنية والرياضية على أنها جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي يهدف إلى تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وتُفسر كوسيلة تستخدم النظريات والقواعد والمبادئ لتحقيق مجموعة القيم والمثل والخيرات لتحقيق أهداف النظام (الخولي والشافعي، 2005، صفحة 29).

وفي سياق مماثل، يرى ناش أن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وتستخدم دوافع النشاط الطبيعي الموجودة في كل فرد لتنمية جوانبه العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية، وتتحقق هذه الأغراض من خلال ممارسة أوجه نشاطات التربية البدنية (متولي عبد الله، 2008، الصفحات 18-19). ويرى شارمان أن التربية البدنية والرياضية تشير إلى الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان، مما يُمكن الفرد من اكتساب بعض الاتجاهات السلوكية. ويعرف حسن معوض والسيد حسن شلتوت التربية البدنية والرياضية على أنها الجانب المتكامل من التربية، والذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً من خلال الأنشطة البدنية المختارة.

بالمثل، يرى كوازيسونيكس أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة، وتُركز على الأنشطة القوية التي تُعزز النمو الشامل للفرد.

ويرى فايز مهنا أن التربية البدنية والرياضية هي جزء أساسي من فنون التربية العامة، وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسمياً وعقلياً وخلقياً قادراً على الإنتاج والقيام بواجبه (مهنا، 1987، صفحة 45).

1-2-2- أهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية:

لفهم أعمق لأهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية، يمكن الإشارة إلى التقسيم الذي قدمه "بوك والتر"، حيث يعتبر هذا التقسيم مرجعاً هاماً في تصنيف الأهداف إلى أربعة مستويات رئيسية:

1. المستوى الفلسفي: يتناول هذا المستوى الهدف الغائي الذي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقه، معتبراً الإطار العام الذي يشمل الرؤية الشاملة للتربية البدنية والرياضية ودورها في تطوير الفرد والمجتمع.

2. المستوى الاجتماعي: يركز هذا المستوى على الجوانب الاجتماعية للتربية الرياضية بما في ذلك التربية الصحية، استثمار الوقت الحر، والتربية الخلقية. هذه الأهداف تهدف إلى تنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى الأفراد، وتعزيز السلوك الإيجابي في المجتمع.

3. المستوى البيولوجي: يشمل هذا المستوى النمو البدني، النمو العضلي والعصبي، النمو العقلي، والنمو الانفعالي. يعتبر هذا المستوى أساسياً لفهم كيفية تأثير التربية البدنية على الجوانب البيولوجية للفرد، وتعزيز صحته العامة وقدراته الجسدية.

4. المستوى التربوي: يتضمن هذا المستوى النمو الحركي واكتساب المعارف الرياضية بالإضافة إلى اكتساب القيم والاتجاهات المرغوبة. يهدف إلى تحسين القدرات الحركية والمهارات الرياضية، وغرس قيم مثل العمل الجماعي والإنصاف والاحترام المتبادل.

من ناحية أخرى، قدمت الدراسة التي أجراها "لابورت" نظرة معمقة نحو تحديد الأهداف في مجال التربية البدنية، حيث شكلت لجنة من محلفين من مختلف الولايات لضمان تنوع وشمولية الآراء. وقد توصلت اللجنة إلى وضع خمسة أهداف أساسية تشمل:

- الناحية البدنية والوظيفية: تتناول التنمية البدنية، التغذية، الاتزان البدني، والنمو الوظيفي، مع التركيز على تعزيز الصحة الجسدية والكفاءة الوظيفية للأفراد.

- الناحية الاجتماعية: تتطرق

إلى القيم التي يجب توفرها في الفرد المتزن وتشجيع النمو والسلوك الإيجابي في الأنشطة الجماعية والمجتمعية.

- الناحية النفسية: تشمل الاستقرار العاطفي والقدرة على تقبل الإثارات النفسية والاجتماعية، وتعزيز الصحة العقلية والانفعالية.

- مهارات الأمان والسلامة: تركز على تنمية قدرة الفرد على الحماية في حالات الطوارئ ومساعدة الآخرين.

- المهارات الترويحية: تبرز أهمية الهوايات في استثمار الوقت الحر خلال سنوات الدراسة وما بعدها.

من الضروري للمدرسين والمربين التأكيد على تعليم الطلاب كيفية حل المشاكل كجزء من العملية التربوية، مع الحرص على أن يكتسب المتعلمون الخلفية العلمية الملائمة في كل مجال من مجالات التربية البدنية. الأهداف والغايات لكل برنامج تربوي تختلف بناءً على محتوى البرنامج وجودته، والتي تعتمد بشكل أساسي على الأهداف المحددة التي يتم سعيها من خلال تطبيق البرامج المختلفة.

قسم " بوك والتر " أهداف وأغراض التربية الرياضية إلى أربعة مستويات:

المستوى الفلسفي ويشتمل على الهدف الغائي الذي تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه.

- المستوى الاجتماعي ويشتمل على التربية الصحية، استثمار الوقت الحر، التربية الخلقية.
 - المستوى البيولوجي ويشتمل على النمو البدني النمو العضلي والعصبي، النمو العقلي، النمو الانفعالي.
 - المستوى التربوي ويشتمل على النمو الحركي واكتساب معارف رياضية واكتساب قيم واتجاهات مرغوبة.
- أما الدراسة التي قام بها " لابورت " لتحديد الأهداف ولهذا الغرض شكلت لجنة للاستعانة بمحلفين من مختلف الولايات حتى تكون الدراسة في ضوء الخبراء في كل ولاية، ولقد توصلت اللجنة إلى وضع خمسة أهداف تشمل

- الناحية البدنية والوظيفية النمو، التغذية الاتزان البدني النمو الوظيفي
- الناحية الاجتماعية القيم التي يجب توفرها في الفرد المتزن النمو والسلوك الايجابي.
- الناحية النفسية: الاستقرار العاطفي ومدى تقبل الإثارات النفسية والاجتماعية.
- مهارات الأمان والسلامة تنمية قدرة الفرد للحماية في حالة الطوارئ، ومساعدة الآخرين.
- المهارات الترويحية: أهمية الهوايات لاستثمار الوقت الحر خلال سنوات الدراسة. (متولي عبد الله، 2008، صفحة 83)

ولابد للمدرس أو المربي أن يعمل على تعليم التلاميذ كيفية حل المشاكل كجزء من العملية التربوية، فمن الواجب أن يكتسب المتربي الخلفية العلمية الملائمة خلال كل مجال من مجالات الفصول التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية، وتختلف أهداف وأغراض التربية البدنية تبعاً لكل برنامج، وجودة كل برنامج تتوقف على الأهداف المسطرة من خلال تطبيق البرامج.

1-2-3- أهمية التربية البدنية والرياضية في المدرسة:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية بشكل منتظم ومستمر يعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية البدنية والرياضية بشكل خاص وعلى التحصيل الدراسي بشكل عام وذلك قصد تنمية مهاراتهم الشخصية وذلك وفق برنامج يعطي تكافؤاً للفرد ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ بالإضافة إلى تشجيعهم وتحفيزهم على الأداء الجيد وإظهار كفاءاتهم وقدراتهم الحركية والبدنية. (مذكور، 1998، صفحة 20)

كما أن تعليم التربية البدنية يساعد على تنمية روح المنافسة والرغبة في التنافس بين التلاميذ بالإضافة إلى أنه موقف التفاعل بين التلميذ والمربي من خلال المتعة لكلا منهما . (ناهد ، 2004، صفحة 21)

1-2-4- أهم العوامل التي تساعد التربية البدنية والرياضية في تحقيق أهدافها التربوية:

- هناك بعض العوامل التي تساعد التربية البدنية والرياضية على تحقيق أغراضها التي تعد جزءا من أهداف وأغراض التربية، كما أن هذه العوامل تتفق مع المبادئ والأسس التربوية الحديثة ومن أهمها:
- التخطيط العلمي لبرامج التربية البدنية والرياضية. الإعداد الجيد والتأهيل المهني للتربويين المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
 - إجراء الكشف الطبي الدوري على التلاميذ المشتركين في النشاط البدني الرياضي.
 - شمول البرامج على أنواع متعددة ومتنوعة من النشاطات الرياضية لإتاحة الفرصة لكل فرد من الاشتراك في النشاط الذي يتناسب مع ميوله وقدراته وحاجاته ودوافعه.
 - الاهتمام بالنشاطات الرياضية التي تنمي الابتكار والإبداع لدى التلاميذ.
 - تضمن البرامج للنشاطات الرياضية الترويحية لجلب السعادة والسرور إلى نفوس التلاميذ ولمنع تسرب الملل إليهم.
 - الاهتمام بالتمارين التي تصاحبها الموسيقى والتمارين التي تؤدي بأدوات أو على الأجهزة.
 - اختيار طرق التدريس المناسبة للموقف التعليمي، والتي تراعي الناحية التربوية والسيكولوجية للتلاميذ.
 - الاهتمام بالنشاطات التي تؤدي في الهواء الطلق. مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
 - الاهتمام بوضع برامج خاصة بالمعوقين. (متولي عبد الله، 2008، الصفحات 95-96)
- كل هذه السندات السابقة الذكر الخاصة بمجال التربية البدنية والرياضية وجل أنواع الأنشطة البدنية والرياضية تمنحها يد العون على تنفيذ المناهج والبرامج الخاصة بها بكل احترافية وتقنية تتماشى مع متطلبات التطور التربوي الحديث.

1-2-5- تطوير فلسفة التربية البدنية والرياضية:

كل من يحاول النجاح في مجالات الرياضة والتربية البدنية في حاجة لتطوير فلسفة الرياضة والتربية البدنية والشخصية، وهذا مهم كدليل لمواقفكم وأفعالكم، فعلى سبيل المثال إذا كان اللعب النظيف أساسا بالنسبة لفلسفتك الخاصة سوف تؤكد ذلك في السلوك الخاص، وتعليماتك الخاصة للآخرين والبرامج المسؤولة منك. فالفلسفة الشخصية تجبرك على التفكير المنطقي والتحليلي وأن تشرح قيمة وأهمية الرياضة والتربية البدنية، فهذه العملية التنموية سوف تساعدك على ربط الرياضة والتربية البدنية والرياضية بالتربية العامة. وتعزز نموك المهني للعديد من معلمي التربية البدنية والرياضية والمدرسين الرياضيين في وضع فلسفة شخصية محددة وواضحة، مما أدى إلى فقدان التوجيه الذاتي والمكانة الوظيفية، وبالتالي فمن الضروري أن

تقوم بوضع المبادئ والخطوط الرئيسية والتوجهات لحياتك المهنية، إذا كنت لا تعرف أين أو كيف تتجه؟ فإنه من غير المحتمل أن تكون في نهاية المطاف حيث تريد.

وهنا يتضح التعارض بين العديد من المذاهب الفلسفية التي نوقشت في هذا الفصل على سبيل المثال: البراغماتية تدعو إلى مساعدة الطلاب على أن يصبحوا أكثر فاعلية في المجتمع، في حين أن الوجودية تركز على أن الطلاب يجب أن يصبحوا أكثر استقلالية. وفي ضوء هذا الاختلاف الواضح في القيم والمعارف يجب عليك أن تتخذ قرارك بطريقة منطقية وحاسمة.

• الخطوة الأولى:

في صياغة فلسفتك الشخصية هي تحليل وتحديد وجهة نظرك حول الحقيقة، والمعرفة والواقع، والقيم،
قد

تحتاج إلى أن تأخذ دوره في الفلسفة أو على الأقل دراسة ما كتبه الفلاسفة، يجب أن يوجه أيضا إلى الخيارات الشخصية الخاصة بك، كما كنت في وضع فلسفة شاملة ويجب عليك أيضا الاستفادة من تجاربك الشخصية لتطوير فلسفتك الشاملة.

وقد اعتمد كثير من المدربين والفلاسفة نهج انتقائي، بدلا من قبول جميع جوانب فلسفة واحدة معينة، فالاصطفائية هي مزيج من النظريات والمذاهب من فلسفات متعددة في مجموعة متناسقة ومنسجمة من المعتقدات مبنية على خبراتك وقيمك الثابتة، والفلسفة الانتقائية من الممكن أن تعرف بأنها أساسا للفلسفة الشخصية، المفتاح هنا هو أن تدرك أهمية دراسة ما كنت تعتقده. لماذا كنت تعتقد ذلك؟ وماذا تعني القيم الخاصة بك؟

• الخطوة الثانية:

بغض النظر عن اختيارك المهني من هذه العملية أنت تحتاج إلى توضيح أهدافك التعليمية ذات القيمة، لأن ذلك سيوفر لك التركيز، أو التوجيه على الأنشطة التي ستواصل العمل بها. بعبارة أخرى عليك أن تقرر ما تريد أن تحققه مع مراعاة أن أيا كان اختيارك، فيجب أن يكون بطريقة منطقية ومنتاسبة مع فلسفتك التي قمت باختيارها.

• الخطوة الثالثة:

يجب عليك خلال هذه الخطوة اختيار دور لمدرستك أو لعملك أو لبرامجك. يتسق مع ما هو موجود في المجتمع، وهذه العملية تتبع بشكل طبيعة الأهداف العامة التي قمت بوضعها، وتظهر بوضوح أن هذه

الأهداف العامة يمكن تحقيقها ومن الضروري أن نجيب على هذه الأسئلة أثناء صياغتك لفلسفتك الشخصية، الأفراد أم النتائج هما محور اهتمامك؟ هل أنت مهتم بالعملية أم المنتج من العملية؟

• **الخطوة الرابعة:**

استنادا على الدور الذي قمت باختياره أو لبرنامجك في هذه الخطوة أنت الآن تحتاج على تحديد الممارسات أو أعمال السلوك التي ستستخدمها طبقا للموقف أو القيم التي اقتتعت بها. هل ستكون تلك القيم بالنسبة لك بمثابة مساعدة لك؟ أم سلطة عليك؟ أم نموذج تحاكيه؟ أم مستشارا أو رئيس لك؟ هل سينصب تركيز برنامجك أو منهجك على الأنشطة الجماعية أو الفردية، والألعاب الفردية أم الجماعية؟، والألعاب الاجتماعية واللعب، أم ممارسة الحياة الصحية مدى الحياة؟ كيف ستقيم وتحفز المشاركين؟، الغرض الأساسي من الإجابة على هذه الأسئلة هو أن تكون أكثر ثقة من ملائمة الفلسفة التي قمت باختيارها. " (بن قناب ، 2006، صفحة 16)

• **الخطوة الخامسة:**

هي التقييم فالأهداف والمواضيع العامة والخاصة يجب أن تكون متناسقة مع القيم والمعارف التي قمت باختيارها، كما يمكنك التي قمت باختيارها، كما يمكنك إعادة النظر في مختلف جوانب فلسفتك، قد نجد الصراعات في الممارسات الفعلية، أو المخطط لها وهذا قد يتطلب تغيير في الفلسفة أو العمل لاستعادة التناسق، وينبغي أن تكون هذه الخطوة مستمرة طوال حياتك المهنية.

هذه الخطوات الخمس تصبح قابلة للتطبيق في جميع الوظائف الرياضية، وذلك كلما طورت من فلسفتك الشخصية، ويمكنك أن تبدأ هذه العملية الآن بعدما عرفت المزيد عن الفلسفة وبينما مازالت تستفيد من تجاربك اليومية. (كمال، 2014، الصفحات 239-241)

1-2-6- محتوى برنامج التربية البدنية والرياضية:

ينقسم برنامج التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث أقسام:

• **البرنامج الأساسي (درس التربية البدنية والرياضية):**

يقدم هذا البرنامج أوجه النشاط في دروس لها مكان في الجدول المدرسي العام ويخدم كل تلاميذ المدرسة بنسبة تتراوح بين 95% إلى 100% إلا من أعفى بسبب مرض أو خلافه، وذلك بوضع أوجه نشاط مختلفة بحيث يتمكن كل تلميذ من أدائها بدون مشقة، ومدة هذا البرنامج يتراوح بين 2-5 ساعات أسبوعيا لكل فرقة دراسية في خطة الدراسة بالمدرسة وهذا القدر غير كافي لتعلم المهارات الحركية بمستوى معقول ولا يشجع حاجة التلميذ إلى الحركة في المرحلة الابتدائية

• برنامج النشاط الداخلي:

هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي، وهو برنامج اختياري يتيح الفرصة لكل منسوبي المدرسة أن يشترك فيه لنوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط هو أكبر دليل على نجاح البرنامج وتتراوح نسبة المشتركين من التلاميذ بين 40-660% من مجموع تلاميذ المدرسة وزمنه لمدة من 1-12 ساعة أسبوعياً، ويعتبر هذا البرنامج مكملاً للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي وتنمية المهارات خصوصاً تلك المهارات التي يتعلمها في درس التربية البدنية والرياضية.

• برنامج النشاط الخارجي:

يعتبر هذا النشاط اختياري وهو خاص بالتلاميذ الممتازين في الأداء الحركي بنسبة تتراوح بين 10-25 تقريباً من مجموع تلاميذ المدرسة والمباراة واحدة كل أسبوع ويمثل هؤلاء الطلاب المدرسة في مبارياتها مع الفرق المدرسية أو الهيئات الأخرى. ويمكن اختيار الطلاب الممتازين لتمثيل المدرسة في النشاط الخارجي أثناء درس التربية البدنية، وكذلك أثناء النشاط الداخلي وعند الاختيار يجب الاهتمام بالتلاميذ اللذين تتوفر لديهم الصفات التالية:

• التلاميذ اللذين يؤدون درس التربية البدنية والرياضية بنشاط زائد عن الآخرين.

• التلاميذ اللذين يظهرون مقدرة على التعلم والتدريب. " (متولي عبد الله، 2008، صفحة 125)

1-2-7- العوامل المساعدة في تدريس التربية البدنية والرياضية:

حتى يكون درس التربية البدنية والرياضية ناجحاً ويحقق الأهداف التربوية والتعليمية على مدرس التربية الرياضية أن يقوم بإعداد الجيد للدرس قبل تطبيقه وتنفيذه وعليه أن يفكر في كل من شأنه أن يساعد في عملية إخراج الدرس بشكل جيد ومفيد بجميع جوانبه ومن العوامل التي تساعد في عملية تدريس التربية البدنية والرياضية ما يلي:

• تحديد الأهداف التربوية التعليمية للدرس.

• اختيار المحتوى الذي يتناسب مع المرحلة السنية التي يراد تدريسها والمنهاج الدراسي المقرر كاختيار الألعاب الرياضية، والألعاب الصغيرة والقصة الحركية والتمارين البدنية الملائمة والتمارين التمثيلية... وغيرها من الأنشطة الملائمة.

• توفير الإمكانيات المادية التي تساعد في تنفيذ المنهج الدراسي منها ما يلي:

✓ المنشآت والملاعب الرياضية.

✓ الأجهزة والأدوات الرياضية.

- ✓ المرافق والخدمات كالحمامات والأدشاش وغرف تبديل الملابس ومخزن للأجهزة والأدوات.
- ✓ ميزانية كافية لتغطية متطلبات إعداد الملاعب والأنشطة المدرسية سواء كانت داخلية أو خارجية.
- ✓ توفير الملابس الرياضية المناسبة للطلبة.
- اختيار طرق التدريس الملائمة لتحقيق هدف الدرس والتي تتلاءم مع المرحلة السنوية وتبعث في نفوس الطلبة والشوق والاهتمام طوال فترة الدرس.
- يجب أن يتحلى مدرس التربية البدنية والرياضية بالصفات الحميدة وصفات المدرس الناجح.
- المدرسة وما توفره من مستلزمات ونشر الوعي والعلم بفوائد ممارسة الرياضة عن طريق المدرسين في المدرسة
- والإذاعة المدرسية والبرامج المختلفة وتحفيز المميزين في الرياضات المختلفة.
- حب الطلبة المقرر التربية الرياضية.
- التقدم بمستوى اللياقة البدنية للطلبة.
- استخدام الوسائل التعليمية المناسبة في تدريس مقرر التربية الرياضية. " (خطابية، 2011، الصفحات 245-246)

1-2-8- مضمون برنامج التربية البدنية والرياضية:

المحتوى هو أحد العناصر الرئيسية للمنهج في التربية الرياضية والذي يتأثر بالأهداف التي يسعى المنهج لتحقيقها ويوصف على أنه مجموعة المعارف والمفاهيم والاتجاهات والقيم والمهارات التي يتعلمها الطلبة التي تعرف بالمقررات الدراسية والمحتوى كل ما يقع عليه الاختيار ويضعه مخطو المنهاج من خيارات سواء كانت معرفية أو انفعالية أو نفس حركية بهدف لتحقيق النمو الشامل المتزن للطلاب. (خطابية، 2011، صفحة 178)

وتعتبر الطريقة المستخدمة في تنفيذ المنهج ذات أهمية كبيرة في تحقيق أغراض وأهداف المنهج ويتخذ تطبيق المنهج صوراً عديدة تعتمد على حال المدرسة وظروفها وطبيعة المادة الدراسية وإمكانات المدرس والوسائل التعليمية المتوفرة، ويتم تنفيذ مناهج التربية الرياضية عن طريق ما يلي:

- درس التربية البدنية والرياضية.
- النشاط الداخلي ويشمل على (برامج الأنشطة المتنوعة، اللجان المختلفة المتعلقة بالنشاط الرياضي، المباريات والمسابقات المختلفة).

• النشاط الخارجي ويشتمل على المباريات المدرسية الرسمية المباريات واللقاءات الودية مع الفرق الأخرى). (خطابية، 2011، صفحة 179)

1-3-1- درس التربية البدنية والرياضية:

1-3-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية، فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم، أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإنّ الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ. يجب أن يتوفر جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضا أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بينهم، ولذلك فهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيدا في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل. وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المعلم التربوية (متولي عبد الله، 2008، صفحة 133)

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه

يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تنمي الجوانب العلمية يتكون جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (حسن معوض، 1996، صفحة 102)

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج خاص بالتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم (قنديل، 1990، صفحة 15)

1-3-2- الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية

يمكن القول إنه لتنفيذ الأنشطة التي يحتويها أجزاء الدرس المختلفة وخاصة ما يتعلق بتعليم وتنمية المهارات الحركية في الجزء الرئيسي من الدرس تستخدم طرق متعددة تتناسب مع الموقف التعليمي وخصائص التلاميذ والهدف المراد تحقيقه. ولقد درست فيما سبق الطرق المباشرة في التدريس، أي التي تعتمد بصورة أساسية على جهد المعلم والذي يتحمل فيه عبء اتخاذ القرارات الخاصة بثلاث عمليات، وهذه العمليات هي:

- العمليات التي تتم قبل التدريس وهي تتعلق بالتخطيط للدرس.
- العمليات التي تتم أثناء تنفيذ الدرس.
- العمليات التي تتم أثناء تدريس مواقف في الدرس أو بعدها بغرض التقويم.

فإذا أردنا أن يكون التلميذ محورا للعملية التعليمية، وهناك اهتمام بنموه الفكري إضافة إلى جوانب النمو الأخرى البدنية والوجدانية، فلا بد أن تتحول القرارات المتعلقة بهذه العمليات الثلاث إلى التلميذ، ويتوقف نمط الأسلوب المستخدم في التدريس حسب درجة ايجابية كل من التلميذ والمعلم في العمليات الثلاث السابقة. من هذا المنطلق فإننا نرى أن إطلاق كلمتي (الاتجاهات الحديثة) على طرق وأساليب التدريس يعني أشياء مثل ايجابية التلميذ والاهتمام بجوانبه الفكرية وفردية عملية التعلم. (شلتوت و محسن محمد حمص، 2008، صفحة 18)

تقوم التربية البدنية الرياضية في مجتمعنا الحديث بدور تنمية الشخصية المتكاملة والمتزنة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئين، وهذا الدور لا يقتصر على تنمية وتطوير الأداء البدني والمهاري فقط بل يمتد إلى تحسين الصحة وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية. وهذا كله ينعكس على المستوى الاقتصادي والاجتماعي

والسياسي لإنتاجية الفرد الصالح في مجتمعه، وهذا ما يجعل التربية البدنية والرياضية موضوعية حسب الاتجاه الحديث. (عطاف، 1993، صفحة 67)

1-3-3- أسس تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

- تحديد الهدف التربوي والتعليمي للدرس.
- تقسيم المادة الدراسية وتحديد طريقة التدريس.
- تحديد التكوينات والنواحي التنظيمية في الدرس.
- ملائمة تقسيم الزمن الأجزاء الدرس.
- اختيار الحركات التعليمية المناسبة لمستوى الطلبة في الدرس.

- تحديد عدد مرات تكرار التمرين الواحدة وفترات الراحة.
- تحضير الأدوات المستخدمة عند بداية الدرس.
- مراعاة التدرج في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس
- الاستمرارية في تعلم المهارات الحركية والعقلية في الدرس والربط بين التمرينات مع مراعاة التدرج في الصعوبة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.
- أن يشمل الدرس على عنصر التنوع والتغير.
- أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس الطلبة.
- مراعاة حالة الجو.
- مراعاة إشراك جميع الطلبة ولأطول مدة ممكنة.
- خلق مواقف تعليمية خلال الدرس.
- مراعاة الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.
- أن يحتوي الدرس على نوع من النشاط الحر.
- يجب أن يكون المدرس قدوة حسنة للطلبة ومؤثراً في الدرس بشخصيته ومظهره. (خطابية، 2011، الصفحات 203-204)

1-3-4 - أنماط درس التربية البدنية والرياضية:

هناك أنواع مختلفة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الذي يرمي إليه المعلم وطبيعة الدرس نفسه، فقد نجد نوعاً من الدروس يكون الهدف الغالب فيه هو زيادة المعرفة، ولذا يسمى هذا النوع من الدروس درس كسب المعلومات، وثمة نوع آخر تبرز فيه ناحية التذوق والتقدير ولذلك يسمى باسم دروس التقدير، وهناك دروس أخرى تغلب عليها الناحية العملية فيطلق عليها الدروس العملية وتسمى أحياناً دروس كسب المهارة وهناك نوع آخر من الدروس يلجأ إليه المعلم في بعض الأحيان لمراجعة ما مر ويسمى دروس المراجعة. ولا يقصد بهذا التقسيم تمييزاً تاماً بين نوع وآخر، ولكن المقصود أن كل نوع من هذه الدروس يتميز بالناحية الغالبة عليه. ومعنى هذا أنه يصح أن يجمع درس واحد من ناحيتين أو أكثر من النواحي المتقدمة التي تميز كل نوع من هذه الدروس، ويتضح ذلك في أنه بالرغم من أن درس التربية البدنية والرياضية في المدارس بصفة عامة يغلب عليه الجانب العملي.

إلا أن العلماء قد اختلفوا في تقسيمه قديماً، فمثلاً نجد أن بعض العلماء قسموه على النحو التالي:

- درس تمارين بدنية هدفه تقوية العضلات واكساب الجسم الرشاقة والقوام المعتدل، ويشتمل على تمارين سويدية، وكذا تمارين الجمباز والمتوازي والعارضة والحصان والصندوق.
 - درس للإعادة إعادة التمارين والمهارات المدرسة سابقا بهدف إتقانها).
 - درس يجمع بين النوعين الأول والثاني (التعليم وإعادة تعليم المهارات السابقة).
 - درس يجمع بين التمارين والجمباز والألعاب وألعاب القوى (أحمد ماهر، 2007، الصفحات 65-66)
- 1-3-5 - محتويات الدرس التقليدي في التربية البدنية والرياضية:**

أولاً: الجزء التمهيدي

ويشمل الإجراءات الإدارية، الإحماء، التمارين.

ثانياً: الجزء الرئيسي:

ويشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

ثالثاً: الجزء الختامي

التهئية والعودة إلى فصول الدراسة (متولي عبد الله، 2008، صفحة 141)

ويعد هذا التقسيم التقليدي هو الشائع الاستعمال في الجزائر من طرف المربين والمعلمين الحصص التربية

البدنية والرياضية ويتم تنفيذه بمجموعة من الأساليب المختلفة تكون من اختيار الأستاذ والمربي.

1-3-6 - المعلم وطرق التدريس:

لم تعد مهام المعلم قاصرة على الدور التقليدي وهو إعطاء درس التربية البدنية والرياضية وإعطائه بأسلوب الأمر وهذا خطأ مع وجود طرق وأساليب حديثة تؤثر في المتعلمين كما أنه هو أيضا يتأثر ويؤثر فيما حوله فيواجه المشكلات ويقترحها ولا يتقيد بأسلوب واحد وبالحدود التي يرسمها المنهج له فهو يعتبرها مجرد إرشادات له توجهه في عمله، ولكنه لا يلتزم حرفيا بها، فالمادة الخام التي يتعامل معها المعلم هي المتعلم وهو بشر من صفاته التغيير باستمرار فالمجتمع متطور ومتغير ولا يمكن أن يقف جامدا وسط هذه التغيرات فالمعلم ينبغي أن يفهم دوره وأن وظيفته لا يجب أن تتصف بالجمود، فالمهارة التي تحتاج إلى أسلوب التربية الحركية لمرحلة معينة لا تحتاجها المهارة الأخرى لمرحلة أخرى فالمعلم المعد إعدادا جيدا يمكنه أن يساهم بدو فعال في رفع مستوى الأداء المهاري للألعاب الجماعية بل أصبح من واجبه الابتكار والتجديد لترغيب المتعلمين في النشاط البدني الرياضي وممارسته بصورة ايجابية متحديا هذا الكم الهائل من ألعاب الكمبيوتر وشرائط الفيديو والقنوات الفضائية المتعددة التي ترسل برامج يجذب إليها المتعلمين من

جميع أنحاء العالم لما تتوافر لها من عناصر الإثارة والمتعة والتشويق (محمد حسين ، 2012، الصفحات 33-34)

1-3-7- الوسائل التعليمية في دروس التربية البدنية والرياضية:

من عوامل زيادة فعالية درس التربية البدنية والرياضية هو حرص المعلم على استخدام عددا من الوسائل التعليمية التي تجعل من درسه أكثر إثارة وتشويقا لتلاميذه والتي ربما تتطبع في أذهانهم بصورة أعمق ربما عجزت عن الوصول إليها الطرق التقليدية في التدريس، فالوسائل عالم من التشويق وربما في بعض الأحيان من الإيمار بما يعرض من أشكال ونماذج تنقل التلاميذ إلى عوالم أخرى يرى فيها ما يريد أن يعلمه المعلم من مهارات في صورة جذابة وفي أداء جيد. وفي قالب مرتبط أعد بعناية فيكون حافزا للتلميذ على محاولة تقليده والسعي للقرب من الصورة التي أدى بها وخاصة إذا أعد بشكل جيد في اختيار الوسيلة، وقد أطلق على الوسائل التعليمية مسميات مختلفة في أوقات مختلفة قسمت إلى وسائل الإيضاح، والوسائل المعينة على التدريس، والوسائل السمعية البصرية، التعليم الإدراكي والوسائل المعينة على الإدراك الخيرات الحسية، مساعدات التعليم والتدريب وغيرها، ويمكن تعريف الوسائل التعليمية بأنها المثيرات التي يتم عن طريقها التعليم الفعال نتيجة الاتصال المباشر أو غير المباشر بين المرسل وهو (المعلم) والمستقبل وهو (المتعلم) باستخدام أدوات وأجهزة. ومن هذه الأدوات والوسائل والأجهزة ما هو تقليدي ومعروف منذ زمن بعيد مثل السبورة والطباشير والمجسمات والرحلات والحركات المعبرة، ومنها ما هو حديث أنتجه التقدم العلمي وتطبيقاته، مثل أجهزة العرض الضوئي كأجهزة السينما والتلفزيون واللات التعليمية وغيرها. ومعظم هذه الوسائل يمكن استخدامها داخل حجرة الدراسة ويمتد استخدام بعضها خارج الفصل، فالتلميذ هو الذي يتعلم ويجب أن يقوم بنشاطه من جانبه أينما كان وكذلك أيضا يكون استخدام الوسائل مرهونا بوجود المتعلم سواء بالإشراف المباشر من المعلم أو بتوجيه المعلم وتهيئته للظروف المناسبة للتعلم. (متولي عبد الله، 2008، صفحة 190)

1-3-8- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

تمثلت أهمية درس التربية البدنية والرياضية في مجموعة من النقاط أهمها:

- يعتبر درس التربية الرياضية هو المنفذ الوحيد الذي يمكن من خلاله ممارسة النشاط البدني الرياضي للقاعة العريضة من أبناء الشعب حيث يتضمن العديد من الأنشطة البدنية والمهارة التي تراعي حاجات التلاميذ وميولهم وقدراتهم.

- يعتبر درس التربية البدنية والرياضية إجباريا كباقي المواد الدراسية الأخرى ويخضع لمنهج معين في كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة.
- له مكانة في الجدول الدراسي ويقوم بتنفيذه معلمون متخصصون في المجال.
- يحتوي على العديد من الأنشطة المتنوعة سواء كانت بدنية أو مهارية تتناسب مع الزمن المحدد للدرس.
- يسهم في تنمية القدرات المهارية والصفات البدنية، ويمكن من خلاله شغل وقت الفراغ وإشباع جيل التلاميذ للعب وإدخال المرح والسرور عليهم (زينب علي ، 2008، صفحة 20)

1-3-9- الأهداف الواقعية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن معرفة العاملين في مجال التربية الرياضية للأهداف يعتبر من الأمور المهمة حيث إنها تساعدهم على تفهم

أفضل لما يحاولون تحقيقه، كما أنها بمثابة المرشد الأمين خلال عملهم، كما أن الأهداف تساعد المدرس على فهم دور التربية الرياضية في التربية وتساعده على اتخاذ القرارات، ووضوح هذه الأهداف يعتبر وضوحا للمهنة ذاتها. وقد أوضح البعض أن هدف التربية البدنية والرياضية تكوين قيادة ماهرة وتسهيلات تتيح للفرد أو الجماعة الفرصة للعمل في المواقف الصعبة جسمانيا والمنشطة عقليا والمقبولة اجتماعيا، ومن ثم يمكن القول بأن الهدف هو ناتج مقصود بطريقة يمكنه من ملاحظة وقياس بلوغه. وفي التربية البدنية والرياضية يجب أن تكون الأهداف متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدني وبالنواحي المختلفة المتعلقة بتأثير هذا الأداء على حياة الفرد وعموما يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف والواجبات التعليمية والتربوية في درس التربية البدنية والرياضية. وهذا يعني تنمية وتطوير الصفات البدنية بجانب تعليم وتطوير المهارات والقدرات الحركية وكذلك إكساب التلاميذ المعارف والمعلومات الضرورية.

ونتيجة لما سبق نلاحظ أن الأهداف الأساسية لدرس التربية البدنية والرياضية يمكن تحديدها في صورة

أهداف تعليمية وأخرى تربوية وتشتمل على:

- **أهداف مهارية**
ترتبط بنمو وتطوير المهارة الحركية الطبيعية منها والمكتسبة المتعلقة ببرامج التربية البدنية والرياضية عن طريق اكتساب التلميذ لجوانب الحركة من خلال فهمه وتعلمه وتنفيذه للحركة والسيطرة عليها.
- **أهداف بدنية**

ترتبط بتنمية وتطوير الصفات الدنية المتعددة الجوانب والتي يمكن القول إنه باكتساب الفرد لهذه الصفات يستطيع بأعباء نشاطه البدني المرتبط بحياته اليومية بصورة مرضية.

• أهداف ثقافية:

تتعلق بثقافة الفرد العامة والرياضية خاصة ومن ثم يمكن عن طريقها أن تنمو قدرة الفرد العقلية والفكرية من خلال تداول المعلومات من جميع النواحي والتي لها ارتباط مباشر بالأنشطة الرياضية الممارسة.

• أهداف تربوية

للمنو الاجتماعي والعاطفي أثناء ممارسة درس التربية البدنية والرياضية عن طريق ممارسة الأنشطة كأفراد وجماعات، ومن خلال تعاونهم ومناقستهم وتدريبهم على القيادة واكتسابهم الصفات الاجتماعية والروح الرياضية المتعلقة باللاعب (زينب علي ، 2008، صفحة 22)

كل هذه الأهداف السابقة الذكر تكون منطوية تحت سقف الهدف العام للتربية لبدنية والرياضية ألا وهو تكوين المواطن الصالح اللائق بمكانته وسط مجتمعه نفسيا وعقليا وجسديا واجتماعيا من خلال ممارسة جل ألوان الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية والفردية.

1-3-10 - صفات درس التربية البدنية والرياضية الناجح

تتمثل صفات درس التربية البدنية

- ✓ أن يكون للدرس غرض خاص قريب يعتبر
- ✓ أن يكون هذا الغرض واضحا لدى التلاميذ.
- ✓ أن يهدف الدرس إلى بث التقاليد والقيم والمعايير الاجتماعية في نفوس التلاميذ مثل التعاون في العمل الجماعي وبذل الجهد في سبيل الجماعة والتنافس الشريف واحترام السلطة والشجاعة الأدبية حتى تسهم هذه المادة في التوعية وبناء مجتمع سليم.
- ✓ يجب أن تتناسب أوجه النشاط مع إمكانات المدرسة من حيث مساحة الملعب، نظافته، خلوه من العوائق، وبالنسبة للأجهزة والأدوات يجب أن تكون كافية وفي حالة جيدة.
- ✓ عند تنفيذ الدرس يجب أن يتم الجزء التمهيدي بنشاط وسرعة وبدون إضافة للوقت بحيث يبعث في نفوس التلاميذ البهجة والسرور.
- ✓ يجب على المدرس التغيير في نظام الفصل واتجاه التلاميذ بحيث لا يصبح النشاط مملا وذلك باستخدام الأشكال التنظيمية حتى يسود الدرس النظام والطاعة.
- ✓ تدريب التلاميذ على كيفية حمل الأدوات ونقلها من مكان لآخر باحتراس وبطريقة صحيحة.

✓ تلعب شخصية المدرس دورا أساسيا ومؤثرا في نجاح الدرس بحيث يكون ملما بالطبيعة البشرية واحتياجاتها النفسية والاجتماعية وأن يكون حائزا على مؤهلات القائد الذي يستطيع الاستحواذ على ثقة التلاميذ. (زينب علي ، 2008، صفحة 61).

1-3-11- فعالية درس التربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 98)

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه للنمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف. ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية، فتعطي الفرصة للناخبين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة (محمود عوض بسيوني، صفحة 92)

من خلال هذا يمكننا القول إن درس التربية البدنية والرياضية قد توصل إلى تحقيق الأهداف المسطرة والمنشودة والتي تنطوي تحت ظل المناهج التربوية وذلك في عدة ميادين وخاصة النمو النفسي والعقلي والبدني والعاطفي والاجتماعي والصحي للتلاميذ في كل المراحل والمستويات التعليمية.

1-3-12- التغذية الرجعية في دروس التربية البدنية والرياضية:

عندما اتسعت آفاق المعرفة الإنسانية اتجه العلماء إلى تصنيف هذه المعارف في تصنيفات متشابهة فيما عرف بالعلوم وقد كان الاتجاه يتزايد نحو مزيد من التخصص إلى التخصص الدقيق فالأدق، إلى أن جاء الوقت الذي أصبحت حاجة أصحاب العلوم إلى بعضهم البعض قاعدة يستحيل بدونها الفهم الصحيح للظواهر المختلفة، ولذا فهم في حاجة كبيرة إلى التدليل على ذلك بعد أن أصبح مجالنا الرياضي على سبيل المثال ميدانا لتأزر جهود المدرب الرياضي والطبيب، عالم النفس والمهندس والمدير وخبير الكمبيوتر ولقد كان نتيجة هذا التأزر بين العلوم في فهم مختلف الظواهر، ظهور أوجه الشبه الواضحة بين عمل المنظومات

ذات المكونات المتعددة سواء في مجال الميكانيكا أو مجالات النشاط الإنساني في الاقتصاد والتجارة والنقل والاجتماع أو أجهزة الجسم البشري وأن هذه المنظومات تتميز بناحيتين هامتين:

أولهما: أنها كلها محكوم بنظام من التحكم الذاتي الذي يقوم على مبدأ انتقال المعلومات من جزء إلى جزء آخر في المنظومة وهو ما يعرف بالتغذية المرتجعة. وهذه الأخيرة تعمل على إبقاء عمل المنظومة كلها في حدود مجال معين من النشاط لا تتجاوزه تبعا لبرنامج معين ومحدد مسبقا رغما عن تغير الظروف الخارجة عن المنظومة إلا إذا اختل النظام كله وهنا تنهار المنظومة ويعتبرها اضطراب في العمل مثل حالات المرض في الجسم البشري. **ثانيهما:** وجود شفرة معينة تنتقل بها المعلومات بين أجزاء المنظومة تبعا لنظرية الاتصال أو نظرية الإعلام. وفي الجسم البشري نجد أن هناك جهازين عرف عنهما القدرة على تنظيم الجسم البشري ككل هما (المجموع العصبي، جهاز الغدد الصماء).

هذا التنظيم الذي يتيح للإنسان أن يعدل من سلوكه وأن يضبطه تبعا للمواقف المختلفة فإذا ما قام بسلوك معين ووجد أن هذا السلوك لا يطابق الهدف المحدد فإنه يعدل من سلوكه ويضبط من نفسه لتلاشي نواحي القصور من هذا الأداء حتى يخرج الأداء التالي أقل أخطاء أو أقرب إلى تحقيق الهدف أو خاصة بعد اكتشاف الإمكانيات الكبيرة لجهاز الضبط الذاتي لدى الإنسان والتنظيم المحكم له بل وتفوقه على التنظيمات الآلية بما يتمتع به من مرونة وقدرة إلى تغيير أنماط الضبط الذاتي، هذه البيانات والمعلومات العائدة هي ما نشير بها إلى مسمى التغذية الرجعية والتي تشير إلى أن استجابة معينة (أداء) يمكن أن تبعث نشاطا سنويا لاحقا (تصحيح) يؤثر بدوره بطريقة رجعية على الاستجابة التالية ليعيد توجيهها إذا كانت قد حدثت عن الهدف (متولي عبد الله، 2008، الصفحات 255-258)

ويمكن القول في الأخير أن التغذية الرجعية Feed Back تعد عملية آلية لعودة المعلومات والمعطيات المخزنة سابقا في ذاكرة الإنسان في وقت استثيرت خارجيا وتعمل على ترجمتها واقعا والاستجابة لما تطلبه الموقف الحركي أو البدني الرياضي.

1-3-13- الدور التربوي لمعلم التربية البدنية والرياضية:

تؤكد الأنظمة التربوية على الدور الفعال الذي يلعبه المعلم في العملية التربوية باعتباره الناقل الأمين لحضارة الأمة وتراثها ويعتبر معلم التربية البدنية واحدا من أوائل العاملين في الحقل التربوي الذي يتحملون مسؤولية إعداد الجيل وتربية النشء، وهو الوحيد الذي يتعامل مع التلاميذ بروح رياضية تتبع مع طبيعة المادة وقربها من نفوس التلاميذ ومن هذا المنطلق تظهر علاقة حميمة بين المعلم والتلميذ تعطي معلم التربية البدنية مكانة متميزة بين المعلمين في المدرسة. إن هذا الواقع يفرض علينا اعتزازا بالمهنة التي اخترناها

برضاء تام وبقناعة أكيدة وإيمان كبير وعلينا أن نحرص على هذه المهنة ونحترمها حتى نحتل المكانة اللائقة بنا في مجتمع حضاري متطور فنعمل على تغيير نظرة الآخرين حول التربية البدنية والرياضية من خلال السلوك القويم مع الزملاء والتلاميذ الذي لا ينحصر في تقديم ألوان من النشاط البدني خلال دروس التربية البدنية أو في المناسبات الرياضية، بل يتعدى ذلك بكثير ليشمل الموائمة بين الميول والرغبات والإمكانات المادية المتاحة وتقديم ذلك ضمن إطار تربوي يهدف إلى تنشيط النمو وتعجيل مراحل تحقيق التكيف الذي نسعى إليه باكتساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارية والعلاقات الاجتماعية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف والمعلومات والاتجاهات البدنية.

إن الدور التربوي لمعلم التربية البدنية جد خطير فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمله هذه الصفة من معان وقيم، الذي يعمل في مؤسسة تربوية تكسب التلاميذ النظام القيمي في حياتهم، وشخصية لها تأثير كبير على حياة التلاميذ وتصرفاتهم وتحديد مستقبلهم. (متولي عبد الله، 2008، صفحة 316)

وتظهر خطورة مهنة معلم التربية البدنية والرياضية في جل أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني وتعرقل مسيرته المهنية وتحدد مستقبله.

1-3-14 - استخدام مادة التربية البدنية والرياضية للعب كوسيلة تعليمية:

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية وثيقة الصلة والارتباط بالرياضة بمفهومها الرسمي والدولي، حيث صارت تستخدم فيها ألعاب الفيدراليات الرياضية من ألعاب فردية وجماعية كوسائط لتحقيق مهامها وأغراضها، كما أنها أصبحت تستعمل فيها طرق وعتاد الرياضة كوسائط تعليمية مهيمنة وذلك ما جعل عامة الناس وجل خواصهم يجدون صعوبة في التفريق بين الرياضة والتربية البدنية والرياضية (Pierre ، 1988، الصفحات 24-25)

ويقصد من هذا أن مجموعة الألعاب والأنشطة التي تمارس في إطار الألعاب الأولمبية العالمية هي نفسها الألعاب الرياضية التي تمارس في حصص التربية البدنية والرياضية كالجري، الرمي، والوثب (أنشطة فردية)، وكرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة رياضات جماعية... وغيرها. وهذا ما أدى إلى صعوبة التفريق بين الرياضة والتربية البدنية والرياضية لدى عامة الناس.

وبذلك صارت التربية البدنية والرياضية تحتل صدارة مجال اللعب البدني في جل أقطار العالم من خلال بسط نفوذها بواسطة فيدرالياتها الرياضية والدولية، إذ أصبحت مؤسسة عالمية من شأنها تنظيم تسليّة

الشعوب Loisir

Des Peuples وإدارة البطولات والكؤوس والدورات الأولمبية الرياضية على حد سواء (Michel de Coster، 1985، صفحة 168)

ونقول إن لتحقيق أهداف وغايات حصة التربية البدنية والرياضية أيضا يقوم على مجموعة من الألعاب الرياضية والشبه الرياضية والصغيرة من خلال القيام بها خلال أداء الحصة وجعلها إجرائية قابلة للملاحظة والقياس تجعل التلاميذ ينفذونها بسهولة بطريقة تنافسية تكسب المتعة والسرور والراحة وتقضي على الملل والروتين الدراسي.

1-3-15- أهمية التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الثالث:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية تلميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده دفاعية ورغبة وتفاعلا في الحياة اليومية.

وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لتلاميذ هذه المرحلة حيث تهيأ لهم نوع من السعادة والراحة الفكرية والبدنية وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم عن طريق حركات رياضية متوازنة، منسجمة ومتناسقة تنمي عملية التوافق بين العضلات والأعصاب في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الحصة فإن العملية التي تتسم بينهم تكسبهم الكثير من الصفات الخلقية والتربوية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع التلاميذ (عواصف، 1999، صفحة 142)

وفي نفس السياق يشير " تشارلز بيوتشر " إلى أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون (تشارلز و حسن ، 1994، صفحة 155)

ومن خلال يمكن القول إن أهمية التربية البدنية والرياضية تكمن في إكساب التلميذ الصفات الخلقية الحسنة. كما أنها تعد من المقومات الأساسية والركائز المهمة التي تعمل بناء شخصية الفرد بالإضافة إلى أنها تتميز ببعده اجتماعي ونفسي هدفه تكوين العلاقات الاجتماعية وزرع القيم والمعايير الاجتماعية لخلق الأخوة والصدقة والتآزر والتضامن بين التلاميذ وذلك ما يدفعهم حسب ميولهم ورغباتهم إلى اختيار بعض الأنشطة البدنية والرياضية، فتولد لهم حب المنافسة والرغبة في التنافس

1-4-4- الميول والدوافع في التربية البدنية والرياضية

1-4-1- مفهوم الميول الرياضية

الميول الرياضية تعتبر من الدوافع الهامة لممارسة النشاط البدني الرياضي، ويتضح ذلك من خلال انتباه الإنسان نحو أشياء وظواهر قصد التعرف عليها. فالغالب نجد أن الفرد الذي يميل لممارسة النشاط البدني الرياضي فهو بذلك يريد معرفة وفهم أكثر للظواهر الرياضية كالمباريات والألعاب والمنافسات الرياضية كما يحرص على متابعة ومراقبة كل جديد يذكر أو يطرأ في عالم الرياضة.

حيث يعرف " محمد حسن علاوي " (1970) الميول الرياضية على أنها " استعدادات الفرد إلى تركيز الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه، وهي تتطلب شرطا أساسيا هو القدرة (علاوي، 1970، صفحة 154)

غير أن الميل أو الاهتمام لا يعني دائما الممارسة لأن تحقيق الميل يتطلب شرطا أساسيا كما ذكر " محمد حسن علاوي " هو القدرة، فقد يحب الطفل (التلميذ) لعبة معينة (الكرة الطائرة) مثلا ولكن ليس من الضروري أن تكون لديه القدرات الحركية المطلوبة للعب الكرة الطائرة، كذلك فإن الميل لا ترتبط بالنشاط الايجابي فهناك من يميل إلى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ويمارسه بصفة دائمة وهنا يكون الميل نشاطا ايجابيا (سعد ، 1968، صفحة 195)

ومن منطلق هذا يمكن القول إن الميل الرياضي يعد قوة داخلية شعورية تدفع الفرد الممارس لاختبار وانتقاء نوع من الأنشطة الرياضية والإقبال عليه والاهتمام به والتركيز على تفضيله وإعطائه الأولوية الكاملة والإعجاب المطلق بهذا النشاط. وهذا كله ينعكس ايجابيا على التلميذ المراهق وخاصة في الطور الثانوي إلى ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني الذي يحقق له الرضا والسرور والسعادة والاستقرار والتوافق النفسي الاجتماعي.

1-4-2- ميول واهتمامات المراهق في التربية البدنية والرياضية:

أوضحت الدراسات المتعددة عن الميول التي قام بها خبراء التوجيه المدرسي وعلماء النفس التربويين كنتيجة لدراساتهم واستعمالهم لاختبارات الميول عددا من الحقائق الهامة، أهمها أن الميول تتدعم جيدا عند الفرد في السن الذي يتراوح بين 16-25 سنة، أي قبل أن تتاح له فرصة تكوين خبرة مهنية واسعة، كما أن نماذج الميول تأخذ في التكوين في فترة المراهقة المبكرة ثم تبدأ في التبلور عند نهاية المرحلة الثانوية تقريبا (زيدان، 1986، صفحة 165)

ويعتبر " أرلوند جيزل " Gesell أن الطفل يتميز بحياة مثيرة، مليئة نشطة وسعيدة، فالأطفال 14

عشر سنة

لهم القدرة على وضع خطط لكامل السنة ويقسمون اهتماماتهم حسب الفصول، فحينما يسألون عن ميولهم الرياضية فإنهم يقسمونها إلى رياضات صيفية وأخرى شتوية، وأفضل الفصول لديهم عموماً هو الصيف، والطفل في هذه السن لا يحب حياة التخيم، وقد يفضل التبادلات الاجتماعية مع أطفال الجنس الآخر بدون قلق على نمط متحرر وذلك في الصيف، أما في الشتاء فإن المدرسة تحتكر جل وقته فلا يتبقى له سوى وقت قليل لممارسة نشاطات النادي بعد المدرسة والقيام بالوظائف في البيت مساءً. لكنه يتقبل ذلك باعتباره جزءاً من حياته (Gesell, A, 1985، صفحة 219)

أما طفل 16 عشر سنة فإنه يمتاز بالسعادة التي ينالها من نشاطاته فهو يهتم بالحالي L'immédiat وبالمهمة اليومية، فهو لا يضيع وقته وطاقته في المقاومة والتمرد ضد الكل مثلما كان يفعل في سن الخامسة فاهتماماته ونشاطاته ترتفع بدرجة أعلى نحو نموذج البالغين وعلى العموم يبدو أن الطفل في هذا السن أكثر قدرة على السير في الطريق الذي اختاره من خلال القيام بما يميل إليه (Gesell, A, 1985، صفحة 290)

وقد تمت عدة بحوث حول تطور الميول بتقدم المراهق في السن فقد بين " فورثي " Furfey " أنه بعد 16 عشر سنة يلاحظ انخفاض أنشطة النادي عند الطفل، ويتم الانتقال إلى الأعمال التي تحقق التسلية لكن يكفي أكثر تنظيمًا وجدية، كما بين " لوهمان " Lohman و " ويتي " Witty أن البلوغ لدى الذكور يصادف تخلصهم من الألعاب المتسمة بالخطورة كالسباق وتسلق الأشجار ولعبة الشرطي والسارق... الخ، ولاحظ " برتريدج " Partridje لدى مراهقي مدينة نيويورك البالغين سن ما بين 12-18 سنة ظهور الميل نحو المنافسات داخل الجماعة والبناء والتركييب المشترك للآلات والمطالعة الجماعية ومشاهدة الأفلام (Gesell, A, 1985، صفحة 292)

وعلى العموم فإن عدداً كبيراً من الباحثين يميزون في المراهقة مرحلة قلة الاهتمام ونقصانه المتزايدة بممارسة الرياضة والألعاب المنظمة، فهذه الأنشطة لا يمارسونها إلا إذا كان لديهم الوقت الفارغ لذلك، وهناك ملاحظة جديرة

وهي أن الأنشطة الرياضية التي كانت تمارس خلال الطفولة التي تميل إلى التخصص في نوع واحد خلال هذه المرحلة ككرة القدم أو كرة المضرب... الخ (أوزري، 1994، صفحة 179)

ونتيجة للتغيرات الجسمية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهقة تنشأ ميول واهتمامات ورغبات جديدة، حيث ترى " سعديّة بمار " أن هذه الرغبات يقل عددها عما كانت عليه في مرحلة الطفولة، ونقل

أكثر فأكثر بالتقدم في العمر، لدرجة أن المراهقين يظهرون مقاومة نشطة لمحاولة جذب اهتماماتهم للأنشطة التي يحاول المنزل والمدرسة إشراكهم فيها (سعدية ، 1988، صفحة 407)

1-4-3- دور مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقا وإثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في إطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها. ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية، ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية ونظريته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي

ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا، وليس كما تصبح هذه الأهداف والأدوار في أذهان المسؤولين التربويين لأنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية، فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها، وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وبخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية الطالب. والبنية المعرفية في التربية البدنية والرياضية والتي تشتق منها المناهج والبرامج، سوف تقرر إلى حد بعيد محتوى الخبرات وتنظيمها وطريقة تدريسها التي تعكس الاهتمامات ونوعية الإسهام المهني في التربية.

وكما أشارت " لومبكين " Lompkin إلى أن مدرسي التربية البدنية والرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يخوضونها، فالقادة يتصفون بالإبداع والحماس وتحمل مسؤولية الآخرين، والحسم وإمكانية الاعتماد عليهم، كما أن نجاحهم يقاس في ضوء مدى فاعلية برامجهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيه، ولأن مدرسي التربية البدنية والرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يحملون على عاتقهم مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها (أمين ، 2002، صفحة 146)

يعد أستاذ أو مدرس ومربي التربية البدنية والرياضية صاحب المهنة النبيلة والشريفة التي تحمله فوق عاتقه مجموعة من المتاعب والصعوبات اليومية تواجهه خلال أدائه السند أو بالأحرى العمود الفقري في المؤسسة ووسط 132 من زملائه الأساتذة، فهو النشيط البشوش، المثابر والمرح، مزارع البهجة والسرور داخل مؤسسته. كما أن حصته (التربية البدنية والرياضية تعد مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (أنشطة داخلية وخارجية يمكن تقوم نتائجها على المستوى السلوكي (المعرفي، الحركي والوجداني)، كما أنها من بين أهم المواد التعليمية في البرنامج الدراسي بالنسبة للتلاميذ. فهي حصة تزرع القيم والمعارف في

شخصية التلميذ من كل النواحي النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية... الخ، بالإضافة إلى أنها تعمل على تكوين المواطن (التلميذ) الصالح واللائق وتكوينه نوعيا يرقى لمتطلبات الحياة العصرية.

1-4-4- تعريف الدوافع

يعتبر موضوع الدوافع في مجال علم النشاط البدني الرياضي من أهم مواضيع الدراسة والبحث، ففي مجال الدراسة في علم النفس وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضي فإن المدارس يركز أساسا على سلوك الفرد ونشاطاته المختلفة قصد معرفة مصدرها، وهذا يعني بأن وراء كل فعل دافع أو محرك يثير السلوك وعليه يختلف النفسانيون في تعريف الدوافع وفقا لمجال الدراسة.

يعرف " محمد عابد الجابري " في مجال علم النفس الدافع على أنه عبارة عن قوة موجودة داخل الفرد (الجابري، بدون سنة، صفحة 640)

كما يعرف الدافع في مجال النشاط البدني الرياضي على أنه الحالة الداخلية أو استعداد داخلي فطري أو مكتسب شعوري أو لا شعوري عضوي أو اجتماعي، أو نفسي يثير السلوك ذهنيا كان أو حركيا (عزت رابح، 1986)

أما " محمد حسن علاوي " فيعرف الدوافع على أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين. (حسين، 1990، صفحة 127)

أما الدوافع لممارسة الأنشطة الدراسية فيقصد بها " رغبة قوية في تحقيق التفوق الدراسي وهذا الدافع الذاتي المتمثل في الرغبة في الدراسة بمثل قوة محرّكة تدفع بطاقة الفرد إلى العمل بأقصى إمكاناتها لتحقيق التفوق، ولا شك أن انخفاض الدافع الدراسي سمة مرتبطة بانخفاض التحصيل الدراسي، في حين أن الدوافع القوية تعمل كقوى محرّكة للوصول إلى التفوق الدراسي. (Deldime، 1975، صفحة 432)

وبالتالي فالدوافع تعتبر الركيزة الأساسية والمبدأ الهام في انطلاقة الفرد الأولية لممارسة لون من ألوان الأنشطة البدنية والرياضية أو الدراسية، فهي تعد الدعم المعنوي من أفكار ايجابية نحو الذات وتقدير ذاتي عالي للفرد عن نفسه ومعرفة مدى إمكانية من ممارسة أي نشاط مطلوب منه. فهذه الأفكار تجعله متحفزا لأداء أي شكل من أشكال الأنشطة بدون عقدة أو إحباط أو انطواء فهنا يمكن أن نقول عنها أنها السند والدعم الفكري والعاطفي الذي يجعل الفرد متحمسا أكثر للأداء.

1-4-5- أهمية الدوافع في التربية البدنية والرياضية:

يعد دافع النشاط البدني الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على إثارة وتحفيز الفرد للممارسة الرياضية، فهذا

السلوك يصدر من الفرد ككل. فعند مزاولته للنشاط البدني الرياضي فإنه يتعامل مع بيئته حركيا وعقليا وانفعاليا كما يزاول هذا النشاط وتصاحبه في الوقت نفسه ضروب من النشاط العقلي كالانتباه والإدراك والتخيل والتصور (مديرية التربية والتكوين، 1990، صفحة 261)

وهذا يعني أن الدوافع في التربية البدنية والرياضية تعمل على توجيه الاتجاهات والميولات نحو الممارسة الرياضية، فهذه الدوافع تعمل على ابدائها وتوضيحها بشكل كبير وذلك من أجل تحقيق التوافق النفسي والوجداني والاجتماعي.

1-4-6- أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي

قسمت الدوافع في النشاط البدني الرياضي حسب " محمد حسن علاوي " إلى نوعين هما:

- ❖ دوافع أولية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الانسان ووظائف أعضائه، ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام الراحة، والحاجة إلى الحركة والنشاط.
- ❖ دوافع ثانوية وتسمى أيضا بالحاجات الاجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع البيئة إذ تقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة تأثير العوامل أو الحاجات الثانوية ومن أمثلتها الحاجة إلى التفوق الحاجة إلى المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة، الحاجة إلى الأمن والتقدير . (علاوي، 1970، صفحة 157)

1-5- النشاط البدني الرياضي

1-5-1- تعريف النشاط البدني الرياضي

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو أكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه " مات فيان " بأنه نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز النشاط بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة في المنافسة. لا من أجل الفرد الرياضي فحسب بل من أجل النشاط في حد ذاته (أمين ، 2002، صفحة 32)

والنشاط البدني الرياضي هو إحدى اتجاهات الثقافة الرياضية التي يرجع أساسها إلى زمن قديم، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا منها تلقائيا ضمانا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، والمصارعة والقفز ... وغيرها من النشاطات محاكيا لأجداده ومستقيدا من خلفية الرياضة السابقة. ثم أضاف إليها بعض الأدوات كالمضارب، الشباك، وضع القوانين واللوائح، وأقام من أجلها

التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تأثر في مصير الأمم وسلوكيات الأفراد (المنصوري، 1971، صفحة 209)

وإذا نظرنا إلى سلوكيات الإنسان البيولوجية تجده حلقات متتابعة من عدة أنشطة غايتها التوفيق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها. فإذا تتبعنا المعنى الحقيقي للنشاط البدني الرياضي نجده نشاط اجتماعي يساهم في الارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية والصحية والنفسية، تحدد بصفة أساسية من عنصرين التدريب والمنافسة، ويعرف بأنه كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الرياضي برغبة وصدق ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير أو مع الذات ومع عناصر الطبيعة. (المنصوري، 1971، صفحة 213)

كما يرى " الخولي أمين أنور " أن استخدام كلمة النشاط البدني الرياضي كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول. وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه، اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فنجد انه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية. (الخولي أ.، سلسلة عالم المعرفة، صفحة 22)

" ويعرفه كل من " لوشن " Lushen و " ساج " Sage بأنه نشاط مفعم بالحيوية واللعب التنافسي ذو مردود داخلي وخارجي، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة، حيث تتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (المنصوري، 1971، صفحة 213)

كما أوضح " سيمونز " Symons أن النشاط البدني الرياضي فرص متاحة بدرك من خلالها الفرد إمكانياته وقدراته على نحو صحيح (بدوي، 1997، صفحة 08)

ومن هذا فالنشاط البدني الرياضي هو الملمح الصحيح للممارسة الفعلية لجل ألوان المهارات الحركية والبدنية. وتقتضي هذه الممارسة العملية والفعلية لأداء منظم وفق قوانين وتخطيط واضح المعالم والأبعاد للوصول إلى الأهداف المرغوبة من أجل تحقيق أفضل النتائج والارتقاء إلى أعلى المستويات التنافسية.

1-5-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة تكيفه مع مختلف ميادين الثقافة فهو يخدم الصحة إن تمت الممارسة من أجل الصحة، ويخدم المستوى الرياضي إذا كان يخص الممارسة للترويح عن النفس لدى عامة الناس، ويخدم كذلك الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في المجال التربوي.

ويعرفه " تشارلز " Charles على أنه جزء متكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة البدنية اختيرت بغية تحقيق هذه الأغراض (بسيوني و الشاطي، صفحة 9)

أما " قاسم حسن حسين " فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية والرياضية خصوصاً وبعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع (قاسم ، 1990، صفحة 65)

ويتضح من خلال جل هذه التعاريف السابقة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بجل ألوانه المختلفة تمس كل سمات شخصية الفرد العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية... وغيرها، كما أنها تعد ركيزة تربوية داخل النظام التربوي العام والمسطر من الجهات الوصية والمخول لها هذا الأمر.

وهناك من يعرف النشاط على أنه عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة (بدوي، 1997، صفحة 8)

" من خلال هذا المفهوم يمكن أن توسع نطاقه للقول إن النشاط هو عمليات حركية بشكل واضح أكثر من أن يكون عملية عقلية أو سلوكية، فهو بهذا الشكل يمس الجانب الحسي الحركي بشكل واسع، فالنشاط هو الحركة وإشغال البدن والجسم لتحقيق وظيفة معينة في مجال محدد قصد تلبية رغبات وحاجات الفرد المختلفة

أما " لارسون " Larson الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية

الأخرى، وغالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، واعتبر النشاط البدني الرياضي التعبير المتطور تاريخياً من التعبيرات الأخرى، كالتدريب البدني والثقافة البدنية، وهي تعبيرات ما زالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة (الخولي أ.، " الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للآداب والفنون"، 2000، صفحة 22)

وفي هذا السياق يمكن أن توافق رأي " لارسون " في قوله إن النشاط البدني الرياضي مفهوم حديث ومواكب للعصر فهو يشمل كل من اللياقة البدنية والثقافة البدنية... وغيرها، إلا أنه ورغم كل هذا يبقى تحت سقف ما يسمى بالمفهوم الواسع والشامل وهو التربية البدنية والرياضية فهي تمس بشكل عام كل جوانب

شخصية الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية بالتنمية والتطوير لجعله فردا متكاملًا ولائقًا وذلك من خلال ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي.

1-5-3- أنواع الأنشطة البدنية والرياضية:

هناك من العلماء والباحثين من قسموه إلى:

• النشاط الرياضي الداخلي:

هو ذلك النشاط الذي يقوم به التلاميذ خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وينظم طبق للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية (محمود عوض بسيوني، صفحة 132)

وهناك من عرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرس التربية البدنية والرياضية في أوقات غير أوقات الدروس ويشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة (أمين و الحمامي، 1990، صفحة 188)

كما يعرفه في نفس السياق " عقيل عبد الله وزملائه " بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية (عقيل، 1986، صفحة 65)

ويتضح لنا من هذا أن النشاط الرياضي الداخلي هو ذلك النشاط البدني الرياضي الترفيهي الترويجي الذي يتميز بروح من المنافسة الجماعية. فمعظمه حاليا في الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة اليد... وغيرها)، وتنظم داخل المؤسسة التربوية وتكون على شكل دورة رياضية تنافسية بين الأفواج التربوية والمستويات الدراسية كالسنة الثانية والثالثة متوسط في المتوسطات، والثالثة والثانية ثانوي في الثانويات، وتنظم خارج أوقات الدروس الأساسية كدرس التربية البدنية والرياضية مثلا، وتبدأ الدورة بحفل افتتاحي وتختتم بحفل توزيع الجوائز على الأفواج المتفوقة.

• النشاط الرياضي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيه الفرق الرياضية للمدرسة (أمين و الحمامي، 1990، صفحة 189)

ويؤكد هذا الدكتور " قاسم المندلوي " وزملائه حيث يقول بأن النشاط الرياضي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الفرق المدرسية والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي

أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي

بالنشاط الرياضي الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب الفردية والجماعية (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 55)

بالإضافة إلى هذا نقول إن النشاط الرياضي الخارجي هو جل المنافسات الخارجية خارج المؤسسة والتي يعمل أفرادها ذوي الكفاءات والقدرات والمهارات الرياضية سواء جماعية أو فردية وفي مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على تمثيلها أحسن تمثيل يليق بسمعتها وسمعة أفرادها، وتنظم بين مجموعة من المؤسسات التربوية وفق قوانين خاصة بكل لعبة.

وتفرض عليها تدابير أمنية ووقائية محكمة، كما أنه يطلق على هذا النوع من الأنشطة البدنية والرياضية بالرياضة المدرسية. ويتم من خلالها انتقاء المواهب الشابة لتعزيز مهاراتهم وصقلها خارجيا للتمكن من تمثيل المؤسسة محليا ووطنيا وحتى دوليا.

وهناك من العلماء والباحثين من يقسم النشاط البدني الرياضي إلى قسمين:

• الرياضات الفردية:

هي تلك الرياضات التي يواجه فيها اللاعب خصما واحدا في ميادين الرياضة الفردية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التصرف وتجنب اليأس في حالة الهزيمة ومن أمثلتها (ألعاب القوى الجمباز، الجيدو، السباحة الخ).

• الرياضات الجماعية:

يحصل في هذا النوع من الرياضات تفاعل كبير بين الرياضيين بكل كبيرة وصغيرة، وهذا التفاعل ينجم عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه، وفيها أيضا تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ونسي أنانية ويتعود على تحمل المسؤولية عن طيب خاطر وتشجيع وروح التضامن القوي والتعاون الوثيق. (نمرود ، 2008، صفحة 62)

ومعنى هذا أن كلا النوعين السابقين يضمنان ويتحققان بالفرد الرياضي الممارس تحت سقف النشاط البدني الرياضي، فالرياضات الفردية تتميز بالفردية والذاتية في أطر المنافسة فالنجاح والفشل يعود على الفرد نفسه وهذا ما يجعل هذا النوع من الرياضات يتميز بكثير من الشدة والتحمل والتركيز والانتباه والتفطن، وهذا إما لكسب الرهان أو خسارته، أما الرياضات الجماعية فهي تقوم على حسابات محددة وغير معقدة فقوامها

اللعبة الجماعية وروح المنافسة والتضامن والتعاون داخل الفوج الواحد، وخلق الفرص وتبادل الأدوار ... وغيرها.

وهذا لكسب المبادرة أو خسارتها. وحسب ما ورد في منهاج التربية البدنية والرياضية المسطر من طرف الجهة الوصية لوزارة التربية الوطنية، جاء تفصيل النشاطات البدنية والرياضية إلى فردية وجماعية. (مديرية التعليم الأساسي، 1996، صفحة 72)

1-5-4- النشاطات الفردية

• نشاطات ألعاب القوى

تساهم ألعاب القوى كمجهود حقيقي في تحسين الجانب الحركي للتلميذ ونظرا لكونها تتضمن على عدة نشاطات متنوعة وجدت مكانتها الطبيعية ضمن برنامج التربية البدنية والرياضية. فاعتمادا على الاكتشاف يتم تعليم ألعاب القوى بوضع الطفل في وضعيات إشكالية تسمح باكتساب مهارات . مع إمكانياته الحركية، ولأستاذ المسؤولية في اختيار النشاطات التي يعلمها للتلميذ حسب إمكانيات المؤسسة لأنه من الصعب اختيار نشاط رياضي لا يطابق خصوصيات أو إمكانيات المؤسسة، إلا أنه وتقدير الواقع الميداني فالاختصاصات المطلوبة هي:

❖ السباقات السرعة الحواجز، التتابع، وسباقات التحمل (المداومة).

❖ القفز العالي، الطويل، الثلاثي

❖ الرمي الجملة، القرص، المطرقة، والرمح

• نشاطات الجمباز

تساهم في تحسين المرونة والمقاومة أثناء التنفس والمردود المفصلي، والعضلي، التوازن والارتقاء، كما أن نشاطات الجمباز تسمح بتحسين شكل الجسم والتحكم في التنقل، وهذه التنقلات تصبح أكثر تنسيقا كلما تمت عملية تقويم ومراقبة المسافات والأبعاد والحدود والاتجاهات باستمرار هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن اقتراح وضعيات غير معتادة من شأنها أن تسمح للتلميذ بحصر بعض المظاهر الاجتماعية والوجدانية المحددة كالانفعال والانتباه والتركيز، ويتمثل نشاط الجمباز في:

✓ الجمباز الأرضي باستعمال البساط وبدونه أي التمارين الأرضية.

✓ الجمباز على الأجهزة: القفز على الحصان.

✓ الجمباز الإيقاعي: الإيروبيك باستعمال الأدوات الحبال والكرات (مديرية التعليم الأساسي، 1996،

صفحة 66)

1-5-5- النشاطات الجماعية:

تشكل الرياضات الجماعية حصة هامة ضمن برامج النشاطات البدنية على مستوى الطور الثالث من المدرسة الأساسية، والغرض من ذلك هو توصيل كل التلاميذ إلى تربية حركية منتظمة وإلى قدرة وظيفية عامة. وإن ما ميز نشاطات الرياضات الجماعية على الخصوص هو العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع، وتتمثل النشاطات الجماعية المقترحة لتلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي فيما يلي: كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة القدم (مديرية التعليم الأساسي، 1996، صفحة 77)

ومما سبق ذكره يظهر لنا أن كل هذه النشاطات الفردية منها والجماعية تنطوي تحت قبة ما يسمى بالنشاط البدني الرياضي، والذي بدوره يهدف إلى تكوين الفرد الصالح والمواطن اللائق وتنمية شخصيته من جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل الفرد متوازن الشخصية وثابت الطبع، وكل هذا ينعكس على الاستقرار والتوافق النفسي والاجتماعي وما يضمن بالمقابل الصلاح والاستقرار العام للمجتمع خاصة والوطن عامة.

1-5-6- علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة:

ربط كل من علماء النفس وعلماء التربية بين النشاط البدني الرياضي والتربية الشاملة من خلال بحثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح ذلك بأنه يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية، واعتبر النضج البدني كما يوضح " بماء الدين سلامة " هو المحور الذي دارت حوله فلسفة النشاطات الرياضية لأن الإنسان يعتبر وحدة متكاملة لا يمكن تقسيمه إلى عقل وبدن ونفس، لذلك تطورت فلسفة النشاط البدني الرياضي من مجرد وسيلة للمساعدة على النضج البدني إلى أنها وسيلة على النضج الكامل للإنسان في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية. وهذا ما يجعل النشاط البدني الرياضي يعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة ويعتبر أيضا جزءا حيويا منها، فعن طريق النشاط البدني الرياضي الذي يمارس بتوجيه وإشراف، يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة تساعدهم على النضج الاجتماعي واكتساب الصحة الجسمية والعقلية، لهذا كان النشاط البدني والرياضي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة التي اختيرت بطريقة معينة لتحقيق هذه الأغراض (سلامة، 1992، الصفحات 28-29)

من هذا المنطلق تقول إن النشاط البدني الرياضي يجعل من حياة الفرد حياة هنيئة وسلسة مليئة بالأمور الايجابية وتعمل هذه الممارسة على تقوية العلاقات الأسرية والاجتماعية فتجعلها بمهيجة وفحواها

الخلق الراقي والعمل الصالح والتمسك بالدين وقيم ورموز المجتمع... وغيرها، وهذا طبعا من خلال الممارسة الدائمة والاستمرارية في النشاط خلال الحياة اليومية، وهذا ما ينعكس كله بالإيجاب على التنمية الشاملة والكلية لشخصية الفرد من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

كما يقصد " بيوتشر " بالنشاط البدني الرياضي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يتدرب على المتوازي، أو يمارس الترحلق أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية هي التي تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، فعن طريق برنامج النشاط البدني الموجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (بن حاج الظاهر ، 2008، صفحة 90)

1-5-6- مفاهيم عامة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

حسب مفهوم الأمير رقم 95-09 المادة (64) " يعتبر ممارسا كل شخص مؤهل طبيعيا يتعاطى ممارسة نشاط بدني رياضي ضمن إطار منظم أو ملائم". (وزارة الشبيبة والرياضة، صفحة 24)

معنى ذلك أن كل شخص عاقل يدرك ما يفعله ويعي ما يقوم به بإمكانه ومن حقه ممارسة أي نشاط بدني

ورياضي يميل إليه ويرغب فيه بكل حرية واستقرار، وذلك وفق إطار معين منظم تسمح بممارسته دولة ما ينتمي إليها هذا الشخص، وتسمى الممارسة كذلك باسم "التدريب" أو "التكرار" وهي تكرار أسلوب النشاط مع توجيه معزز. (زيدان، 1983، صفحة 38)

ويقصد بهذا أن الممارسة لا يمكن أن تكون : واحد وهو أن الفرد يمارس نوع من أنواع الرياضة فقط بل يمتد إلى أوسع من هذا المفهوم لتكون بمعاني أخرى. ومنها التدريب والتمرن على لون من ألوان الأنشطة البدنية والرياضية وتكرار ممارستها عدة مرات من أ التعلم وذلك من خلال الوقوع في أخطاء الممارسة وتصحيحها وتعزيزها للشكل السليم للأداء، وبالتالي التعلم والتدرب الصحيح، بالإضافة إلى عامل الدوافع والغرائز والميولات والرغبات التي تؤدي بالفرد إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي والتي تكون إما فطرية أو مكتسبة.

حيث أنه لا يعني أن يكون الإنسان أو الحيوان ناضجا، وأن يكون له دوافع أو ميول لكي يتعلم أو يكتسب مهارة، بل لا بد من توفير عنصر التدريب حتى يتقن ذلك التعلم أو التدريب (التجاري، 1991، صفحة 55)

ويشير مفهوم الممارسة الرياضية إلى أن التدريب ليس ضروريا فحسب بل لتكوين البناء الرياضي لذاته، وهذا لا يعني أن الكائن الحي لا يتعلم إلا بالتدريب. فقد يتعلم بصورة عامة من مجرد مرة واحدة، إذ أن التعلم لا يحدث إلا تحت شروط الممارسة، ولكن لا تؤدي بالضرورة إلى نوع من التعلم. (J. Piaget, 1969, p. 158)

كذلك فإن الممارسة أو التكرار الآلي الذي يسير على وتيرة واحدة في أغلب الأحيان يؤدي إلى درجة عالية من التحسن بل بالعكس من ذلك يعمل على تثبيت الأخطاء التي يصعب فيما بعد التخلص منها، وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة إلى حسن انطباعها في ذاكرة الفرد. " (عطاء الله، 2006، صفحة 142)

ومن خلال هذا نقول إن الممارسة ترتبط بالتكرار ارتباط وثيق وهذا ما جعلهما ينطويان تحت علاقة ارتباطية أي لا يمكن حضور أحدهما بدون الآخر، ذلك أن الممارسة تعنى الأداء والاستمرارية في التدريب والتعلم لأنواع الوضعيات والمهارات الحركية والرياضية ولا يحدث أثرا للتعلم بدون التكرار والمداومة على الأداء أي تكرار الممارسة لنوع معين من الأنشطة البدنية والرياضية، فالتكرار يعمل على ترك أثر التعلم فلا تعلم بدون تكرار.

فهذا الأخير يعمل على تطبيع وترسيخ التقنيات الحركية والمهارية للوضعيات التعليمية والتدريبية للأنشطة البدنية لدى الفرد الممارس وهذا يؤدي إلى عدة أمور وأهمها التعود والآلية في الأداء الرياضي.

1-5-7- المصطلحات المرتبطة بمفهوم ممارسة النشاط البدني الرياضي

• الرياضة:

تعرف الرياضة على أنها مكان مخصص وعميق، وانفجار مستهلك للطاقة البدنية وممارسوه مختلفون باختلاف الفئات الاجتماعية، ولهذا المصطلح علاقة بالتربية البدنية بالمعنى الشامل، فالرياضة يجب أن توجد وتنتج وتستنتج قواعد نظرية للممارسة بوسائل تحقق تطور الحياة الأساسية بصفة عامة. (Dictionnaire، 1992، صفحة 591)

كما يمكن القول من هذا المنطلق أن الرياضة هي الميدان التجريبي والتطبيقي لجل الأنشطة البدنية والتي تترجم الواقع الحسي للتربية البدنية وذلك من خلال ممارسة مختلف الألعاب والنشاطات الرياضية سواء الجامعية منها أو الفردية.

• الثقافة البدنية:

هي جزء من الثقافة العامة وتشتمل على المعلومات والمعارف والقيم المرتبطة بالتربية البدنية، حيث استعمل هذا المصطلح وأطلق على التربية البدنية في آخر القرن 19م حيث سايرت المصطلحات المستعملة مثل: الثقافة الفكرية، الاجتماعية، والموسيقية... الخ، ومن ثم أطلق مصطلح الثقافة البدنية (محمود عوض بسيوني، صفحة 15).

• التعليم البدني

هو العملية التي من خلالها يكتسب الفرد المعارف والخبرات والمهارات الحركية وهذا ما نلاحظه عند تعلم ركوب الدراجات والسباحة والجمباز وكذا فهو يعير عن القدرة على التحكم في حركات الجسم وتوجيهها بالنسبة للزمان والمكان (قاسم ح.، 1987، صفحة 07)

كما أن التعليم البدني يعد الجانب المعرفي والنظري للفرد الممارس للتربية البدنية والرياضية يسمح له بفهم وإدراك واستيعاب خصائص ومميزات الجسم والبدن سواء المورفولوجية أو الفيزيولوجية وكيفية استغلاله أثناء الأداء الرياضي لممارسة جل الأنشطة البدنية وذلك من خلال وظائف الأعضاء والعضلات المكونة للجسم ودورها في إتقان الأداء بصفة سليمة وصحيحة.

• اللياقة البدنية:

حسب "روتج Rotedj اللياقة البدنية هي العامل المتحكم في المستوى الرياضي البشري والذي يمكن الارتقاء به من خلال تقوية مصدر عناصر القوة والسرعة، وحسب "كرومبال" فاللياقة البدنية هي الحالة البدنية والنفسية واستعداد الشخص أو الفرد الرياضي للوصول إلى المتطلبات الرياضية. (بسيوني و الشاطي، صفحة 13)

واللياقة البدنية العامة هي أساس اللياقة البدنية الخاصة، ومعناها تطوير جميع الجوانب للاعب وتكامله بدنيا وروحيا (قاسم ح.، 1987، صفحة 11)

• التمرينات البدنية:

وهو مصطلح كثير التداول في مجال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويعبر عن مفهومي:

✓ الأول: ويعني أن التمرينات البدنية هي طريقة وأسلوب تطبيقي يستعمله المدرب أو المربي، وهو يتضمن عددا من التكرارات لأنشطة معينة بقصد اكتساب مهارة حركية معينة أو صفة من الصفات البدنية (القوة، السرعة).

✓ الثاني: فهو يعبر عن استخدام التمرينات البدنية كوسيلة وكنشاط حركي خاص ومنظم للتربية البدنية. " (محمود عوض بسيوني، صفحة 87).

1-5-8- شروط ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

تستدعي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف أعمارهم وتشمل شروطا مادية وأخرى ذاتية بحيث تعود على اللاعب نفسه وذاته، وهي كالآتي:

• شروط جسدية:

وتتمثل في سلامة الجسم والبدن وتستدعي دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته على ممارسة أي نشاط بدني، وتتضمن سلامة الجسم كل من النظر، الشم اللوزتان الغدد، القلب، الرئتان، الكبد، البطن، العظام والعضلات، الطول والوزن الحالة الغذائية والجهاز العصبي، ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد أن يمارسه. (خطاب ، 1995 ، صفحة 70)

• شروط ذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي، ويشمل استعداد الفرد من حيث ميله ورغبته في ممارسة النشاط البدني، أي أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي هو مرتبط بمدى ميل الفرد لإعداد هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه. (حلمي ، 1999 ، صفحة 144)

• شروط مادية:

وتتمثل أساسا في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية، الوسائل الرياضية، المناهج الملائمة، التخطيط والتنظيم، وكذا مراعاة نمو الأفراد من حيث الجنس والمستوى العلمي وحالة الجو... الخ. (خطاب ، 1995 ، صفحة 77)

1-5-9- علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالنمو النفسي الاجتماعي:

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء حيث اهتم عدة علماء مختصون بتأثير الجد والتمرينات الحركية والبدنية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا

هاما في عملية اندماج واحتكاك الفرد مع الجماعة المحيطة به هذا ما يسمح له باكتساب نمو نفسي اجتماعي أكثر تناسبا وتلاوما وقد استنتج كل من " ساك " Sack والعالمان الروسيان " قرزابوران " Grazioron بفضل تجاربها التي ترجع إلى أعوام مضت أن التلاميذ من حيث القوة البدنية ومن نفس السن لهم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي الدراسي، كما أن وزن التلاميذ في نفس السن الذين أعادوا السنة الدراسية يقل عن الذين انتقلوا للصف الأعلى.

أما الباحث النفساني " روجرز " Rodjerse لاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في " سان يكو " بفرنسا استنتج عموما إن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد إضافة على ذلك فإن هذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف " سميث " Schmidt و " اسميش " Essmich هؤلاء لاحظوا في سنة 1902 عدة تلاميذ مراهقين بمدارس ألمانية بمدينة " يون " وكانوا يتميزون بين الأقوياء والضعفاء جسديا وبدنيا انطلاقا من طول القامة والوزن، واستنتجوا أن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن، فالذكور المتفوقون دراسيا يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7.3 سم ومن حيث الوزن 500 غ والمتفوقات الإناث يقفن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4 سم والوزن ب 500 غ من خلال هذه الاستنتاجات للتجارب النفسية والعلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو ما يقودنا إلى هدوء النفس والشعور لدى الفرد وكون الممارسة الرياضية تنمي الجسد وتساهم في تطور التفكير فإن حل هذه الملاحظات التي علقنا عليها أن المتفوقون دراسيا أولئك التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني والرياضي نظرا لنموهم الجسدي الجيد. كما يرى المفكر النفساني والاجتماعي "سيبال" أن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية يكون واضحا على السلوك النفسي والاجتماعي لدى التلميذ المراهق. (Von Schacren, KH', 1933، الصفحات 375-378)

1-5-10- التغيرات الفسيولوجية الايجابية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي:

لقد أجريت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية للنظر في التأثيرات الفسيولوجية نتيجة لممارسة النشاط البدني الرياضي، لقد نتج عن ذلك كما هائلا من المعلومات والمعارف مجملها يشير إلى الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم المختلفة. بل إن الركون للراحة والحمول يؤدي إلى تردي كثير من الوظائف الفسيولوجية في الجسم حيث أوضحت الدراسة الشهيرة التي قام بها العالم "سالتن" وزملائه في الستينات ما لملازمة السرير لمدة معلومة بدون حركة من آثار سلبية على كثير من التغيرات الفسيولوجية في الجسم مثل معدل ضربات القلب وحالة القلب والاستهلاك الأقصى للأكسجين، وما لممارسة

التدريب البدني من أثر في إحداث تغييرات ايجابية على تلك المتغيرات الفسيولوجية السابقة الذكر، ولقد أجريت بعد ذلك العديد من التجارب والأبحاث العلمية المشابهة والتي تؤكد كلها على الآثار الايجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي على وظائف الجسم المختلفة. وبصفة عامة فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي بشكل منتظم بما يكفل تحقيق اللياقة البدنية يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية ايجابية تشمل زيادة في مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين والانخفاض في ضربات القلب في الراحة والزيادة في حجم الدفعة وفي حالة القلب (كمية الدم التي يخضها القلب في الدقيقة والزيادة في النبض في نشاط الأنزيمات في العضلات مما يؤدي إلى الزيادة في القدرة على استخلاص الأكسجين (ماهر، 2005، الصفحات 30-31)

والجدير بالذكر أن الشيخ الرئيس "أبو حسن بن سينا" يقول عن الرياضة في كتابه الشهير " القانون في الطب " أنها حركة إرادية تضطر إلى التنفس العظيم المتواتر ... ويشير إلى أنها علاج إلى من استخدمها باعتدال لكل الأمراض المادية والمزاجية وهي تقوي الأوتار على حد قوله، ويحذر " ابن سينا" أيضا من ترك الرياضة لأن ذلك حسبه يؤدي إلى ضعف الأعضاء حيث يقول: وكثيرا ما يقع تارك الرياضة في الرق لأن الأعضاء تضعف قواها لتركها الحركة".

1-5-11- أهداف النشاط البدني الرياضي

من المتعارف عليه أن أهداف النشاط البدني الرياضي لا تتحقق في حصة أو حصتين أو سنة وستين ولا حتى في مرحلة دراسية كاملة، وإنما تتحقق هذه الأهداف في نهاية المرحلة الدراسية التي تشرف عليها إدارة معهد التربية البدنية والرياضية.

والنشاط البدني الرياضي مرتبط مع العديد من الأنشطة التربوية إذ أنه يتضمن برامج تساعد على تطوير الأفراد ويهدف إلى إحداث تغييرات سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وسنناقش فيما يلي الأهداف الرئيسية التي يعمل النشاط البدني الرياضي على تحقيقها:

• هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم التطبيق، التحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية، والمجال المعرفي للتربية البدنية

الخاص بالتلاميذ في التعليم الأساسي يجب أن يشتمل على الموضوعات المعرفية التالية: (الخولي أ.، " أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخ الفلسفة"، ط2، 2001، الصفحات 159-160) ✓ معرفة تركيب الجسم، أجزائه، أسمائه ووظائفه.

✓ معرفة المفاهيم الحركية الأساسية، كالفراغ والاتجاه والمسار.

✓ معرفة العوامل المؤثرة في نوعية الحركة، كالجهد والزمن، وشكل الجسم.

✓ معرفة تأثير النشاط البدني على اللياقة والقوام.

والمعرفة المرتبطة بالأنشطة الرياضية كفيلة بمعاونة الفرد على عقلنة ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية، وإضفاء المعنى عليها، بحيث يجب أن تستثير هذه الأنشطة التفكير وتعمل على توظيف المعرفة الحركية والبدنية في حل مشكلات الإنسان نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، ويدعو " نيكسون وجويت " Nixon et Jewett

1980 إلى أهمية تعهد الشباب في الجامعات من منظور التنقيف والمعرفة الحركية والرياضية مشيراً إلى أهمية وسائل الإعلام في سبيل تنمية المعارف والاتجاهات الرياضية (الخولي أ.، " أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخ الفلسفة"، ط2، 2001، صفحة 164)

• هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها، بحيث يعمل على تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والمستقيمة، والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

وتأثر الأنشطة البدنية والحركية في الإطار التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، بحيث يتضح عدم تجاهل المغزى الهام لجسم الإنسان ودوره في تشكيل السمات الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر " أفلاطون " جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح " فرويد " Freud بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد " لوريا " Loria أن من الخطأ تصور الشعور يتضمن عناصر حركية. ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفس جسمي Psychosomatique وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي " اوجليفي وتتكون " Ogilive et Tutko على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
 - الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
 - اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية، معرفة تقدير الذات.
- ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناخ السائد يسوده المرح والمتعة والبهجة أثناء الممارسة لأن الأصل في هذه الأنشطة اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغوط ويسعى من خلال النشاط إلى اللذة والتنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث الضاغطة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه. (الخولي أ.، 2001، صفحة 167)

• هدف التنمية الاجتماعية

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره وقيمه الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض "كوكلي" الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق التعود على القيادة والتبعية والتنمية الاجتماعية، اكتساب المواطنة الصالحة، الانضباط الذاتي، تنمية الذات، المتعة والبهجة الاجتماعية، واللياقة والمهارة النافعة).

وقد قدم "كنيون" الإطار التالي كقيم ذرائعية للنشاط البدني كما اعتبرها وظائف النشاط البدني في نفس الوقت: كتعبير اجتماعي، كطريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية، كنمط للتعبير الجمالي، كاسترخاء بدني ونفسي، لتحقيق الذات وبناء الانضباط.

تقدم الأنشطة البدنية و الرياضية في إطار الفرق فرصا أفضل لنمو القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم الجماعة وعبر تفاعل اجتماعي ثري تدفعه إليه ظروف المباريات، حيث يستخدم اللاعب مهاراته الفردية وكل قدراته لصالح فريقه فيعتاد التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، ويدرك من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والتوحد والانتماء، كما تتيح هذه الأنشطة فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة والعشرة والألفة الاجتماعية، وتجعله يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات

والانضباط الاجتماعي والامتثال والمسايرة لنظم المجتمع ومعاييرها. (الخولي أ.، " أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخ الفلسفة"، ط2، 2001، صفحة 172)

يتبين لنا من هدف النشاط البدني الرياضي للتنمية الاجتماعية أن الفرد لا يعيش منعزلا ولا يمكن أن ينمو ويتطور إلا داخل مجتمعه، فالفرد يؤثر ويتأثر بالبيئة المحيطة به من أسرته وزملائه وأقاربه... الخ، وهذا ما يخلق كل صور التآزر والتآلف والتعاون بين جميع أفراد المجتمع، أما النشاط البدني الرياضي فأفضل صورة له والتي تجسد الروح الاجتماعية هي حب العمل الجماعي والروح الرياضية التي تفرضها طبيعة الرياضة الممارسة.

• هدف التنمية البدنية

يعبر هدف التنمية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة والتي تشير إلى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل آراءه أفضل، من خلال تكييف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية، لأن فوائد هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد اليومية الروتينية، ومهام ووظيفته أو مهنته ووقت فراغه، ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي للياقة البدنية، التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل، القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم. (زيدان، 2007، صفحة 96)

ويظهر من خلال هذا أن التنمية البدنية تعتبر بعد واسع التفاصيل يظهر جليا صحة الفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي من خلال البهجة والسرور التي تظهران على سمات وجهه دائما، وجسمه المتزن والسوي وحالته النفسية السليمة والخالية من كل الاضطرابات والتوترات والانحرافات الخلقية.

1-5-11- واجبات النشاط البدني الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي نجدها ملخصة في:

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارة البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين أفراد المجتمع.
- إقامة وإتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة. كما نجد في ألمانيا الديمقراطية:
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية وتأسيس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية وتأسيس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية. (عصام ، 1982 ، الصفحات 11-12)

1-5-12- قيم النشاط البدني الرياضي في النظام التربوي

صنف " لارسون " قيم النشاط البدني الرياضي في إطاره التربوي والمهني كما يلي:

• القيم المتصلة بالمجتمع:

وتمثلت في تحقيق الأهداف التكيف مع البيئة الإضافات الثقافية والتقاليد، المتعة، التحرر من الضغوط الزائدة، معرفة البيئة المبادرة الشخصية البنية المرضية المقبولة والأمن الشخصي والاقتصادي، التحكم في الذات والاعتماد على النفس والمشاركة في المجتمع.

• العلاقات الأساسية

وتمثلت فيما يلي: الاتجاهات، مسؤولية المواطنة، الشجاعة والمواثمة داخل الجماعة، التكامل والضبط الاجتماعي الاستقامة والولاء، النضج، الإدراك، اللياقة الاجتماعية، الأمن وتحقيق الذات.

• أنشطة الفراغ:

وشملت كل من: مواجهة قلة الحركة مواجهة التأثيرات التجارية، تعويض المناهج الأكاديمية، الاستفادة من مواصفات لينة، تأثيرات وسائل الإعلام المؤسسات والأنظمة الاجتماعية، المناخ الديمقراطي، القيم والأخلاق، الأسرة والاهتمامات المشتركة، المهارات تأثير المواصلات والاتصالات.

• الجوانب المهنية:

واشتملت على: التعاون والانضباط، المسؤولية، التحكم في الذات العامل الاقتصادي، العمل، الشخصية الإنسانية والمساواة، الأفعال الإيجابية.

• الصحة الفردية الاجتماعية:

وتشمل على الجوانب التكيفية، والصلاحية، الوقاية من الأمراض التماثل البدني، اللياقة، الرعاية الصحية، الجوانب العقلية والاجتماعية، كثافة التمرينات، طول العمر، التسمية العضلية والقلبية، التوافق العصبي العضلي، التحكم في الوزن. (قصري، 2008، الصفحات 57-60)

خلاصة:

واكبت التربية البدنية والرياضية عبر العصور المختلفة والحضارات المتعددة تغيرات المجتمع وتطوراته في شتى المجالات، وهذا ما يدل على دورها وأهميتها وسط المجتمع ذلك لما تقدمه من خدمات تتناسب مع متطلبات التربية العامة، وهذا من خلال تنشئة الفرد وتكوين شخصيته في شتى الميادين النفسية العقلية، الجسمية والاجتماعية والصحية من خلال ممارسة جل ألوان الأنشطة البدنية والرياضية، وهذا من أجل جعل الفرد (التلميذ) فردا صالحا ومواطنا لائقا ينمو وسط مجتمعه ويسير وفق قيم وعادات المجتمع. ولأن التصور الاجتماعي المعاصر لأهمية النشاط البدني الرياضي بجميع أنواعه فقد أصبح أهم المواد والتخصصات التي تدرس في المؤسسات التربوية لدى البلدان المتطورة، ويساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية كفاءات وقدرات التلميذ المعرفية والنفسية والحركية والاجتماعية والعاطفية، فهو بذلك يهدف إلى تطوير شخصية الفرد كعنصر حيوي تحت تأثير الجماعة وفق النظم والقيم الاجتماعية.

2- ألعاب القوى

2-1- تعريف ألعاب القوى:

تعرف ألعاب القوى على أنها واحدة من النشاطات البدنية الرياضية القديمة التي تمتاز بمجموعة من الأنشطة البدنية. نشأت وظهرت مع الحياة الفطرية الأولى للإنسان لضرورته في تلك الحقبة التاريخية القديمة، وكان مستعدًا دائمًا للصراع ضد ومع رفقائه ومع الحيوانات المفترسة من أجل العيش والبقاء، حيث كان يعيش على صيد الحيوانات ويقطن البراري والجبال والكهوف ويتسلق كل المرتفعات ويهبط كل الوديان متخذًا من الحجارة له سلاحًا. كل هذا تطلب منه أن يكون شديد وقوي البنية وسريع الحركة والجري حتى يتمكن من القبض على فريسته وقادرًا على الرمي كي يصطادها وقادرًا على الوثب والقفز لعبور القنوات والحواجز التي تعترض سبله، ومن هذا يمكن أن نقول إن جميع الحركات الطبيعية قد ظهرت ونشأت مع البشر منذ صغره كالجري والقفز والرمي ولكن دون أسس وقواعد تذكر، ومن هذا نستنتج أن ألعاب القوى عندها تاريخ قديم وعريق بدأ منذ ظهور الإنسان على هذه الأرض.

وبمرور الزمن تشكلت عدة تطورات ظهرت في مفهوم فعاليات وأصبح لها قصد منافسات ووضعت لها قوانين وأسس تنظمها وتديرها، ودخل بعض من هذه الفعاليات مع أول دورة في الألعاب الأولمبية قديمًا عام 883 قبل الميلاد ثم تقرر وصفها بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة ثم توقف نشاطها بشكل مستمر في ممارستها، واستمرت بشكل عشوائي إلى غاية 1820 حيث أعيدت لتمارس في إنجلترا وكانت أول بطولة أقيمت في إنجلترا عام حيث هناك تم تشكيل الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م.

وانطلاقًا من هذا التاريخ ازداد عدد الدول المهتمة بها إلى أن أصبحت ضمن البرنامج الأولمبي منذ سنة 1891 ميلادي، وهي أول دورة أولمبية جديدة أو حديثة ومن ذلك الوقت استمرت ألعاب القوى في الانتشار عبر دول العالم وقد ذكرها فلاسفة ذلك العهد بأنها الملكة (أي ملكة الألعاب الأولمبية).

كما نذكر أن ألعاب القوى في عصرنا الحديث تتماشى بالتوازي مع التطور والتقدم التكنولوجي للدول، وهذا ما تفره جميع المنظمات الحكومية وغير الحكومية بأن الرياضة تعتبر ركنًا هامًا من أركان التعليم وبهذا تدخل في جميع برامج المناهج الدراسية بالمراحل الثلاث والمجتمع بصفة عامة (جميل، 2005).

2-2- أهمية مسابقة ألعاب القوى:

مسابقات ألعاب القوى تمتاز عن غيرها من الألعاب الأخرى بكونها عبارة عن منافسات تقوم بين أفراد لتطوير قدرتهم وكفاءتهم الجسمانية لتحقيق أرقام قياسية جديدة تعترف بها منظمة الاتحاد الدولي لألعاب القوى مستندة في ذلك على تقارير تقدمها لجنة فنية معتمدة وتابعة للاتحاد الدولي.

إذا فالمتتبع لهذه المسابقات يجد الحكم والإداري والمدربين كل يعمل من زاويته وبأساليب مختلفة تربية حديثة كفريق واحد، ليقوم برفع مستوى اللاعب جسدياً وفنياً وتربوياً، مما يترك اللاعب في قمة سعادته عندما يصل إلى مرحلة البطولة، وخاصة أنه يشكل مع نظيره في الرفع من اسم بلاده رافعاً الراية في المحافل الدولية.

وعندما ننظر إلى أهمية ألعاب القوى في شقها البدني نرى أنها تجمع بين السرعة والقوة والتحمل، حيث أنها تجمع بين هذه العناصر الأساسية في تكوين اللياقة.

وإذا أراد اللاعب أن يحقق أرقاماً في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعاً بها بشكل أو بآخر، ولا يتم ذلك إلا إذا كان هناك برنامج تدريبي محكم ومدروس يقوم به يوميًا، كذلك لا نهمل بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية المكونة للقدرات الحركية، كالرشاقة والمرونة والتوازن.

حيث أن هذه العناصر من القدرات الحركية تخدم كل أنواع الرياضات الأخرى، فمثلاً لاعب كرة السلة أو كرة القدم لا يمكنه أن يستغني عن المرونة والقوة والسرعة والتحمل، وكل تدريباته اليومية يجب أن تحتوي على تمارين خاصة بالقوة والسرعة. كما يمكن أن نعتبر أن مسابقات ألعاب القوى هي في حد ذاتها عبارة عن مجموعة من الاختبارات تقيس إمكانات اللاعب وذلك من خلال قياس التحمل والقوة والسرعة.

وعلى هذا الأساس اعتبرت هذه الاختبارات أحد الشروط الأساسية لقبول الطلبة في كليات التربية البدنية والرياضية والكليات العسكرية. هذا الذي تم ذكره من عناصر للقوة واللياقة البدنية حتما يؤدي بالتأكيد إلى رفع مستوى الكفاءة المرتبطة بالأجهزة الداخلية للجسم ككل، مما يؤدي إلى زيادة قوة ونشاط اللاعب ورفع مستوى اللياقة والصحة له.

زيادة على ذلك، أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى يأخذ طابعًا جماليًا يريح ويستمتع به كل من اللاعب والمتفرج على حد سواء، خاصة إذا كان أداءً فنيًا رفيعًا فإنه حتمًا يقوي نسبة الإنجاز مع العرض الفني كما نلاحظ ذلك في القفز بالزانة ودرجة الوثب العالية وغير ذلك من محتويات فعاليات ألعاب القوى (جميلي، 2005، ص 3).

2-3- لمحة تاريخية عن ألعاب القوى:

يعود أصل ألعاب القوى (Athletics) إلى كلمة يونانية "Athlos" ومعناها "التسابق"، حيث تحتوي مجموعة من الألعاب الرياضية التي بدورها تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز. نجد أن ألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد، وتتجزأ إلى الجري بالمسافات المتعددة وإلى مسابقات متنوعة نذكر منها رمي الرمح؛ رمي المطرقة؛ رمي القرص؛ دفع الجلة؛ الوثب الطويل؛ القفز بالزانة؛ والقفز الثلاثي. حيث يسيطر على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث: البطولات الوطنية؛ البطولات الدولية الكبرى؛ الملتقيات بين الأندية؛ والألعاب الأولمبية، والتي تعتبر الحدث الأكثر شهرة عالميًا ونظامها. تُعقد كل أربع سنوات منذ سنة 1896 وتليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تُقام كل عامين منذ 1991، حيث كانت أول دورة سنة 1983، وجميع هذه الأحداث تُنظم من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

2-4- تاريخ الألعاب:

نشأ الإنسان في حقبة ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان لزوم العيش فيها للأقوى، وكانت هذه الحياة مرتبطة بقدرته على السرعة في الجري للحصول على غذائه وغذاء من معه من أفراد، ومرتبطة كذلك برشاقته ومهارته في تخطي الحواجز والتسلق في الموانع الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء تحركاته للسير أو التنقل أو الصيد، وكذلك قدرته على الرمي لإصابة هدفه من الحيوانات لتأمين غذائه. وأكبر دليل على ذلك هو ما توفره لنا الصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون منذ عصور كدليل على كيفية ممارسة هذه المجتمعات لكل من الرمي والجري والوثب. عرف الإغريق القدماء بهذا النوع من المهارات ووضعوا لها نظامًا وقانونًا يحتكم إليه في منافساتها، وكانت مسابقات الميدان والمضمار تحتل المرتبة الأولى حيث أقام الإغريق ما سموه بالأعياد الأولمبية، وكان أول مضمار للجري يقع تحت أسفل المقدس (كرون).

أما اليونان القدماء، فلم يعرفوا مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي، بل كان المضمار الذي أسسوه عبارة عن قطعة من أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين. وكانت أول أداة للقياس عندهم أقدامهم، وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي حوالي 183 متر، وكان أول مضمار للجري في

أثينا. كما كانت هناك مسابقات أخرى للمضمار تنطلق من نقطة أو خط البداية إلى خط النهاية ذهابًا وإيابًا، وقدرت المسافة بنحو 365 متر. أما سباق الجري فيختلف حسب عدد مرات الذهاب والإياب منها ما هو سبع مرات ذهاب وإياب وبهذا تكون المسافة مقدرة بـ 1280 متر و12 مرة ثم 20 مرة.

أما سباقات الفتيات فكانت أقل من سباقات الرجال، حيث كانت سباقات جري يسودها الطابع العسكري وسباق الجري مع حمل أداة المشعل المضاءة، وكان يقام ليلاً ولهذا النوع مكانة كبيرة ومقدسة لدى شعب الإغريق.

ولم يتغير شكل المضمار حتى جاء مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس عام 1894 ميلادي على إعداد وتنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان 1896 ميلادي، وأنشأ مضمار للعدو ببيضاوي الشكل له منحنيات، واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة سنة 1896 في أثينا وأخذ بعد ذلك يتطور إلى أن صار الآن يتوسط ملعب كرة القدم.

• بعد الميلاد:

أخذت ألعاب القوى تزدهر حتى سنة 393 ميلادي، حيث رأى القيصر الروماني (وأوديسيوس) على وجوب إيقاف مثل هذه الألعاب الأولمبية وتحريمها، حيث كانت هذه الألعاب ترافقها شعائر وعادات وثنية لا تتماشى مع مبادئ الديانات المسيحية ولما تحمله هذه الألعاب من تأصيل لمفهوم القوة وتمجيد للحرب وأبطالها بقوة تأصيل الرسل القديسين، وكونها في الأخير وسيلة من وسائل التدريب العسكري المحرض على الحروب والمسبب للخراب.

وبهذا الفعل، أقل نجم الشعلة الأولمبية وركدت طويلاً الرياضة لتعود وتزدهر وتنتشر من جديد في العصر الوسيط معتمدة على مجتمع الفروسية، الذي سادته الأشراف، فتكونت وأصبحت هدفاً أساسياً وباتت ألعاب القوى جزءاً من التربية العامة للأفراد الذين تدربوا على الرمي والوثب والجري وتبارزوا في مثل هذه الألعاب أثناء مسابقة الفروسية. وهذا المصطلح "ألعاب القوى" يحتوي على فرعين أساسيين هما:

الأنشطة التي تقام داخل الملعب وفي الهواء الطلق مثل القفز والعدو، وفعاليات تقام خارج الملعب كالمشي والماراثون والعدو الريفي (أحمد، 2015، ص 12).

2-5- أسس التدريس في ألعاب القوى:

- يعرف التدريس في ألعاب القوى على أنه عملية تربوية يحدث خلالها تكوين وتكامل المعارف والإمكانات والخبرات الضرورية للاعب ألعاب القوى وطرق إتقانها، وتكون العملية منظمة وموجهة

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

بشكل خاص وتقام من قبل المدرب وتشتغل نشاطها مشروعًا مبنياً على تفاعل متبادل بين طرفيها، أي بين المدرسين والطلاب.

- والعملية التي يقوم عليها تدريس أنواع ألعاب القوى في المعهد مثل إدارة النشاطات الدراسية للطلاب تتأصل في تنظيم استعداد للدراسة وقيادتهم عبر سير رعاية رعايتهم وتوجيه تفكيرهم وانفعالهم الحركي، وفي المنهج وضع دقيق لجميع المهمات المعقدة للنشاطات أمامهم والوقوف المستمر للمراقبة المستمرة لهذه النشاطات وغيرها، وعند هذا الوقت بالذات لا يمكن أن تكون هناك نتائج حسنة أو إيجابية في منح عملية تدريس ألعاب القوى دون المشاركة الفعالة والدافعية والوعي من قبل الطلاب أنفسهم.

- ولسير هذه العملية التدريسية يقوم المربي أو المدرب بتزويد طلابه بمعارف خاصة، يعلمهم المصطلحات الرياضية، ويشرح لهم طرق استظهار التمارين الخاصة بألعاب القوى وأساليب أدائها، وبهذا الفعل يكون قد أظهر أمامهم نموذجاً في النشاط المستقبلي محددًا برنامجه ونجاح التدريس لا يعتمد فقط على المعارف الخاصة فحسب بل على خبراتهم وإمكاناتهم السابقة أيضًا.

- ولكي نبدأ عملية التدريس من الضروري تذكر أن لكل فرد من الطلاب يملك نوعًا معينًا من الخبرات الحركية. كما أشار ليون وريبلي (1951)، عالم فيزيولوجي سوفييتي، إلى أن الإنسان يمتلك مقومات قديمة للنشاط، لذلك يجب تقسيم هذه الخبرات على أسس مساعدتها أو عرقلتها في دمج الحركات الجديدة، ومنها يتم إعادة تنظيم هذه الخبرات لحل المسائل الجديدة التي تصادف الرياضي وكبح الخبرات المعرّقة.

- ويعني ذلك أنه كلما كانت للطالب خبرة حركية كلما كان نشاطه أكثر فعالية وتنوعًا خلال دراسته هذا النوع من الرياضات (ألعاب القوى)، حيث إن هذه الخبرات القديمة تملك العديد من الصفات الهامة التلقائية كتسيق الحركات أثناء العملية العصبية العضلية، وسيطرة اللاعب بإرادته في قيادة الخبرات والاستقرار والثبات وهو ما يعكس صفات الخبرات في مختلف أشكال أنواع ألعاب القوى المتنوعة. الأطوار الثلاثة الأولى تهتم بمراحل استيعاب الفعل الحركي، أما الطوران الآخران فينسبان إلى مرحلة تثبيت وتحسين الفعل الحركي. أما الطرق والأساليب التي يجب أن يستخدمها الرياضي فهي:

- تعلم عن طريق التقليد.

- يتعلم من خلال التجارب والأخطاء.

- يتعلم عن طريق أخذ دروس مدروسة من قبل أستاذ آخر (مربي؛ مدرس).

- التعلم المبرمج.

2-6- مفهوم ألعاب القوى عند الأطفال:

تعتبر ألعاب القوى للأطفال من الأنشطة الرياضية الهامة التي تسهم في تنمية القدرات الحركية للفئات العمرية الصغرى، ويعود أصل هذه الألعاب إلى فترة تاريخية طويلة حيث ظهرت في بدايات القرن العشرين وتطورت فكرة الرياضة للأطفال وخاصة ألعاب القوى بمرور الوقت لتصبح جزءًا حيويًا من برنامج التنمية البدنية المدرسية. تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام 1912 ومنذ ذلك الحين لعب دورًا حيويًا في تنظيم وتطوير هذه الرياضة على مستوى العالم، ويعرف (IAAP) على أنه الهيئة الرئيسية التي تشرف على إدارة وتطوير ألعاب القوى على الصعيدين الوطني والدولي، وهو يعمل على وضع القوانين واللوائح التي تحكم ألعاب القوى وضمان تنظيم فعال وعادل للفعاليات الرياضية. ويركز على تقديم تجارب رياضية إيجابية ومشوقة للأطفال مما يساعد في تحفيز اهتمامهم بالنشاط البدني وتطوير مهاراتهم الرياضية بشكل شامل. في ربيع عام 2001 أخذت مجموعة العمل مبادرة خاصة بمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال وطورت مفهوم هذه المسابقة إلى أن خرجت بوضوح كما هي الآن والتي تعرف بمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال. ومن خلال هذا الفعل يتم توضيح مجموعة من المحطات المهمة نذكر منها: مفهوم ألعاب القوى للأطفال، أهداف هذا الاتحاد الدولي athletics kids ، تنظيم البرنامج حسب المرحلة العمرية، ثم نعرض على الوسائل المستخدمة والمدة والموقع وكل ما هو مرتبط بهذا النوع من الأنشطة البدنية والرياضية.

تعرف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بطابع الإثارة في اعتماد ممارسة ألعاب القوى، حيث أن الجديد في هذه المسابقات المبتكرة تكمن في تمكين الأطفال من التعرف على الأنشطة الأساسية منها الدفع، العدو، الوثب، الجري، التحمل، الرمي في مكان صالة الألعاب الرياضية جماز أو في أي منطقة متوفرة على شروط معينة تصلح لممارسة هذا النشاط. وتأخذ هذه المسابقات شكل ألعاب مما يزيد في فرصة التدريب على هذه الألعاب بطريقة صحية تعليمية وتحقق الذات.

2-7- أهداف ألعاب القوى للأطفال:

حدد الاتحاد الدولي لألعاب القوى مجموعة من الأهداف نذكر منها:

- ✓ إمكانية تنشيط أكبر عدد ممكن من الأطفال في مدة زمنية معينة.
- ✓ تنفيذ حركات ألعاب القوى بشكل تجريبي في أوجه متنوعة.

- ✓ تحقيق نتائج جيدة في هذا المجال ليس محصوراً على الأطفال الذين يتمتعون بالقوة والسرعة.
- ✓ المهارة تتطلب تنوعاً خاصاً وفقاً للمرحلة العمرية وعلاقتها بالتوافق.
- ✓ السائد على هذا البرنامج هو إدخال روح المغامرة وتحويل الرؤية لمدى تناسب ألعاب القوى للأطفال.
- ✓ التنظيم الخاص لهذه المسابقات يتم وفق تسجيل النتائج بطريقة سهلة جداً تأخذ ترتيب الفرق تحت طائلة ترتيب الدرجات التي حصل عليها كل فريق.
- ✓ لا تستلزم منظمين ومساعدين بعدد كبير.
- ✓ تقام ألعاب القوى كمسابقة فرق مختلطة أولاد وبنات.

8-2- محتوى اهداف مسابقات الاتحاد الدولي لمسابقات ألعاب القوى للأطفال:

• الرفع من الجنب الصحي:

تعتبر الصحة أحد الأهداف الأساسية التي تنشدها جميع الأنشطة الرياضية، وهو ما يدفع بالعمل على تحفيز الأطفال لممارسة ألعاب القوى. وهذا التحدي يستلزم طرقاً طبيعية متنوعة تشمل عددًا من الأنشطة التي يمارسها الأطفال، ومعالم المميزات البدنية التي يستلزمها التدريب، بالإضافة إلى الطلبات المتفاقمة لأشكال الألعاب التي يتم إنجازها من طرف الأطفال، مما يسهم في نموهم العام.

• التفاعل الاجتماعي:

إن المتتبع لأثر برنامج ألعاب القوى للأطفال يجده عاملاً أساسياً لمفهوم إدماج الأطفال داخل المجتمع، ونتيجة للمسابقات الفرق التي هي في متناول جميع الأطفال لدخول اللعبة، هي في حقيقة الأمر فرصة لالتقاء الأطفال مع بعضهم البعض وتقبل الفروق الفردية بينهم، ضف إلى ذلك ما يميز طبيعة هذه المسابقات كونها غير ضارة وتضع الأطفال في خانة الإداريين والمدراء الفنيين ومدربي الفرق بالكامل، وأن هذه المسؤولية التي يقومون بها هي في حقيقتها نوع من الكفاءات التي تؤهلهم لممارسة واجباتهم.

• تعزيز روح المغامرة:

تنمية روح المغامرة لدى الأطفال من خلال مشروع ألعاب القوى يعد تحدياً مثيراً، فهو فعلاً يشعرهم بالتشويق، وهذا يوضحه خبراء المشروع كنتيجة للفوز بالمسابقة التي هم بصدد المشاركة فيها. ونستطيع أن نقول إن "الفورميلا" التي تكون بصدد الاختيار (الفريق؛ التنظيم؛ المسابقات) للحفاظ على نتيجة السباق هي عبارة عن مسابقات يتم الإعلان عنها في نهاية المسابقة، وهذا العنصر يدفع لتحفيز الأطفال.

• مبدأ الفرق:

في سياق برنامج ألعاب القوى للأطفال، يعتبر مبدأ الفرق أحد المبادئ الأساسية التي يمكن أن تسهم في تطوير القدرات الحركية لدى الأطفال. يقوم هذا المبدأ على تقسيم الأطفال إلى فرق صغيرة أو مجموعات للمشاركة في تحديات وأنشطة رياضية، حيث يشارك جل الأطفال في هذه النتائج التي تقام على شكل مسابقات في الجري التابع، وتكون المشاركات فردية تدخل ضمن نتيجة الفريق ككل (جميع المسابقات). لهذا فإن سواء كانت المشاركة فردية أو جماعية، فهي تؤثر في نتيجة الفريق النهائية.

ومن هنا نقول إن مشاركة أي طفل لها قيمة في السباق، فهو له الحق في المشاركة في جميع المسابقات، وهذا الحق يحول دون التخصص الواضح المبكر للطفل. وحالة الفرق تكون مختلطة، أي من عمر خمس سنوات للبنات وخمس سنوات للذكور إذا كان ذلك ممكناً.

2-9- البرنامج الذي يعتمد في المسابقات والمجموعة العمرية:

الفئة الأولى: الأطفال في المرحلة العمرية من 8-9 سنوات.

الفئة الثانية: الأطفال في المرحلة العمرية 10-11 سنة.

الفئة الثالثة: الأطفال في المرحلة العمرية 12-13 سنة.

تُقام أو تُنفذ المسابقات في كل من الفئة الأولى والثانية على أنها مسابقات فرق.

المسابقات في الفئة الثالثة تُنظم على أساس سباقات تتابع فردية، ويتم خلالها تقسيم المجموعات التي تُقام بينها المنافسة إلى نصفين، ويتم الانتقال من شكل الفريق إلى العنصر أو الحالة الفردية لمنافسات الشباب. يكون التغيير بطريقة مباشرة عند تكوين المجموعات التي تحتوي على أعضاء متعددة تشمل فريقين لكل تنافس.

يكون التنافس بين جميع الأطفال في مرات عديدة في كل مجموعة سباق في المرحلة العمرية.

تخضع المسابقات لنظام التدوير، وهذا يستلزم أن يأخذ كل فريق دوره في كل محطات المسابقة.

الزمن الخاص لكل عضو في الفريق هو دقيقة واحدة للتنافس في كل ورشة من الورشات (10 أطفال = 10 دقائق).

عند الانتهاء من التنظيمات المختلفة للفئات العمرية في مسابقات (جري الحواجز؛ العدو؛ الدفع؛ الوثب؛ الرمي)،

تشارك كل الفرق في النهاية مع بعضها في سباق جري التحمل.

2-10- التصنيف الخاص بمسابقات ألعاب القوى للأطفال حسب متغير السن 11_12 سنة:

يمكن لكل مجموعة سنية التكيف مع المقترحات الخاصة بهذا التصنيف، كما يجوز للأطفال الانتقال إلى مجموعة عمرية مختلفة (خاصة النزول إلى الفئة الأصغر، خصوصًا إذا كانوا في حالة ابتدائية للنشاط). تستلزم المسابقات تغطية شاملة خلال اللقاءات المتنوعة التي تقدم للأطفال. تعمل البرامج المنافسة على تقديم تجربة إضافية للأطفال بجميع الألوان المختلفة كحركات ألعاب القوى للأطفال، وسوف يربحون من تربية بدنية متكاملة حسب الجدول الآتي الذي يضم مجموعة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال حسب العام المتغير والسن.

2-11- أهم الوسائل المستخدمة في مسابقات ألعاب القوى للأطفال:

• المعدات والأدوات:

يمكن استخدام عدة أدوات خاصة منها ما هو متطور لتنظيم برامج مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال، وتشمل هذه الأدوات (كرات الأوزان، مثلثات القفز، دوائر، الأقماع الرياضية، الحواجز الرياضية، البساط بأنواعه)، كما يمكن وضع هذه المعدات في حقيبة كبيرة لتسهيل نقلها دون أي ضرر أو إشكال، حيث يمكن إعادة تركيبها وترتيبها وتفكيكها بسرعة.

وعندما يتعذر على المربي أو المدرب الحصول على هذه الأدوات لأي سبب كان، يمكنه الاعتماد على مواد محلية ومنتجات مركبة ومصنوعة يدويًا واستخدام أدوات مصنوعة من أشياء محلية ومنتجات مركبة يدويًا.

• الموقع والمدة:

لملعب أو القاعة أو الساحة المطلوبة لممارسة أحد الفروع الرياضية مسابقات ألعاب القوى واضحة، حيث تُعرف على أنها عبارة عن مساحة 40×60 متر، ويفضل أن تكون هذه المساحات في مكان أو منطقة خضراء أو ترابية. تُنظم المسابقات ويتم من خلالها تحديد إطار شامل حيث إنه في أغلب الأحيان يتطلب الأمر ساعتين فقط، وفي حال تنظيم مسابقات لعدد فرق، يستلزم وقتًا يُدمج فيه حفل توزيع الجوائز.

وعلى مقاس هذه المسابقات الكبيرة، نستطيع تنظيم مسابقات قصيرة تتكون من ست فرق و7 مسابقات (رمي، 2 وثب، مسابقات عدو).

وفي هذه الوضعية فإن هذه المسابقات التامة لا يمكن أن تكون مدتها الزمنية أكثر من ساعة و15 دقيقة مضافاً إليها حفل توزيع الجوائز.

2-12- المسابقات:

2-12-1- مسابقات اطفال في سن من تسعه الى 10 سنوات:

1/ سباق التحامل التصاعدي.



- طريقة الأداء:

إجباري على كل لاعب في الفريق الجري حول مدار دائرة طولها 100 متر بأقصى ما يملك وبمعدل تزايد خطوة في السرعة.

تُسجل نقطة واحدة للفريق لكل دورة تكتمل على مكان السباق، كما تُلزم جميع الدورات المسجلة التي استوفت الأداء لنهاية المسافة من قبل أعضاء الفريق.

- عملية التسجيل واحتساب النتيجة:

- عند استكمال الدورات من طرف الفريق، يتم تقييم تنظيم وترتيب الفرق تبعاً للمجموع النهائي الذي تحدده النقاط الفردية التي يحصل عليها مجموع أعضاء الفريق.

- المساعدون:

التنظيم المحكم يستلزم الاعتماد على أربعة مساعدين لكل فريق على أن يؤدي المهام التالية:

جدول السرعة والزمن: يكلف به أحدهم.

فتح وغلق الأبواب: تُسند لأحدهم.

تسجيل وكتابة النتائج: يتولى أمرها الآخرون ويتم حصر اللافتات المستكملة وتدوينها في بطاقات الملاحظة.

لدينا جدول السرعة ونموذج الجدول مع معدل شد سرعة الجري.

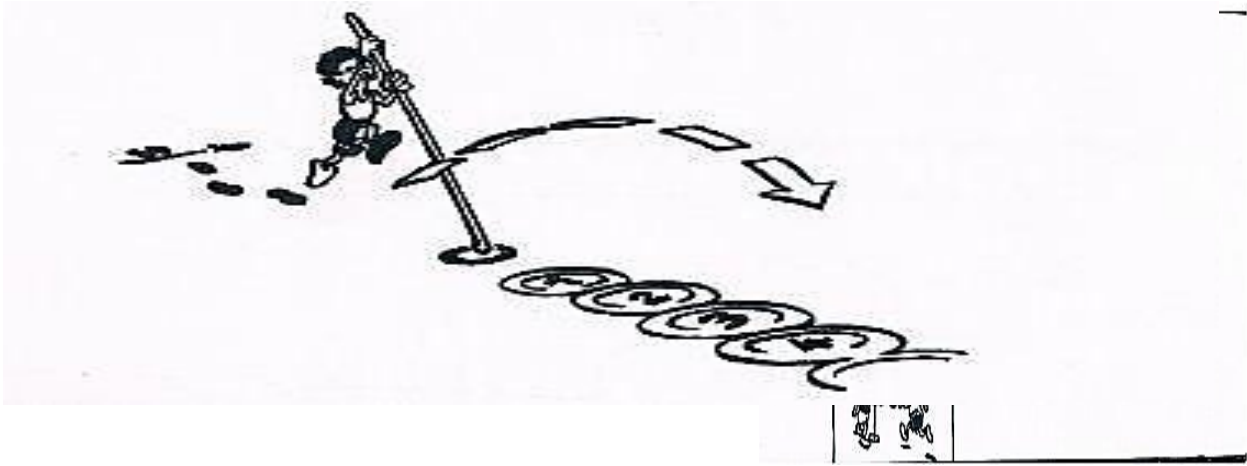
- ملاحظات:

هذه الجداول تُقدم وفق مثال 10/19 كم/س كمعدل للسرعة يُكمل لمسافة 100 متر لتسهيل الأمور، وتؤخذ في تسجيل النتائج استنادًا إلى عدد اللفات المكتملة، وتُغيّر علاماتها بنقطة واحدة لكل فئة. يجب أن يأخذ كل معدل من المعدلات الخاصة بالسرعة لفنتين لكل لاعب مع الزيادة في السرعة في نهاية السباق، ويكون للمشجع حق اختيار التركيب المناسب وفقًا لمستوى الأفراد أثناء السباق.

2/ تتابع العدو المستقيم الحواجز الجري المتعرج:

- طريقه الاداء:

تُرتب جميع الأدوات كما هو مبين بالشكل أعلاه. تقع المسافة الأولى فوق الحواجز، حيث يعدو اللاعب الأول إلى غاية نهاية طريق الحواجز بالمعلم الموجود. وعند هذه النهاية يقوم بتسليم الطوق البلاستيكي (أداة التتابع) إلى زميله الثاني، الذي يقوم بدوره ويلف ذراعه على القائم النهائي في النهاية، ويعدو ويستدير عند استلامه الطوق في الرواق الثاني، أي المستقيم دون الحاجز لقطع المسافة المطلوبة. وهكذا يستمر السباق بنفس الطريقة إلى غاية انتهاء جميع لاعبي الفريق في قطر هذه المسافة الممزوجة بين الانعراج والاستقامة، بحيث يقطعون المسافة دون عوائق.



- عملية التسجيل واحتساب النتيجة:

تكون عملية تسجيل واحتساب النتيجة مبنية على أساس الزمن المقطوع من طرف الفرق، وهذا يعني أن أقل زمن مسجل للفريق يعتبر صاحب المرتبة الأولى، بمعنى أن صاحب المرتبة الأولى يكون وفقًا للزمن المسجل.

المساعدون:

- ✓ كل ورشة سباق تتطلب الاستعانة بمساعد لكل فريق، وهو ملزم بما يلي:
- ✓ أن يكون قادرًا على مسابرة وتنظيم سائر المسابقة.
- ✓ يقوم بتدوين الأزمنة.
- ✓ يقوم بملء بطاقات الملاحظات وتسجيل النتائج كتابيًا.

3/ الوثبة الطويل بالزانة:

- طريقة الاداء:

تحضر الأدوات كما هو موضح بالشكل، والمتمثلة في (إطارات/دوائر مرتبة؛ زانة)، حيث تكون المسافة الفاصلة بين هذه الدوائر ونقطة الانطلاق تقدر بـ 5 م. يقوم اللاعب بالعدو نحو هذه الدوائر بقوة دفاعية ويقوم بغرس الزانة في الدائرة الأولى، ثم ينتقل إلى النقطة التالية في نفس الاتجاه لهدف محدد أي الدائرة المرتبة.

يجب أن تكون المسافة الفاصلة بين الأهداف المراد تحقيقها وبين العلامة الأولية 1 متر.

يجب استعمال أداة الزانة بطول لا يزيد عن 2 م.

لا يجب إسقاط أداة الزانة أثناء عملية القفز.

- التسجيل **scoring**:

يكون التسجيل في هذه الورشة عن طريق منح كل لاعب محاولتين، ويكون سلم التقيط في هذه الورشة بتسجيل نقطتين في الهدف رقم واحد وثلاث نقاط في الهدف رقم اثنين وهكذا إلى غاية الوصول إلى الهدف الخامس. وتعتبر المحاولة صحيحة عند لمس الدائرة عند الهبوط، وفي حالة السقوط بإحدى الرجلين خارج الدائرة والأخرى داخل الدائرة يُنصح من قبل المرابين بتعليم اللاعبين هذه الأوضاع لتجنب السقوط وأخذ الحيطه من أجل المنافسة وتسجيل الأهداف.

- مساعدون **assistants**:

هنا المساعد يكون فردًا واحدًا فقط، عليه القيام بما يلي:

يراقب ارتفاع مسافة القياسات على الزانة.

يصحح الارتفاع الصحيح.

يقوم بتدوين النتائج في بطاقة التسجيل.

4/ الوثب الطويل مع دقة الاداء:

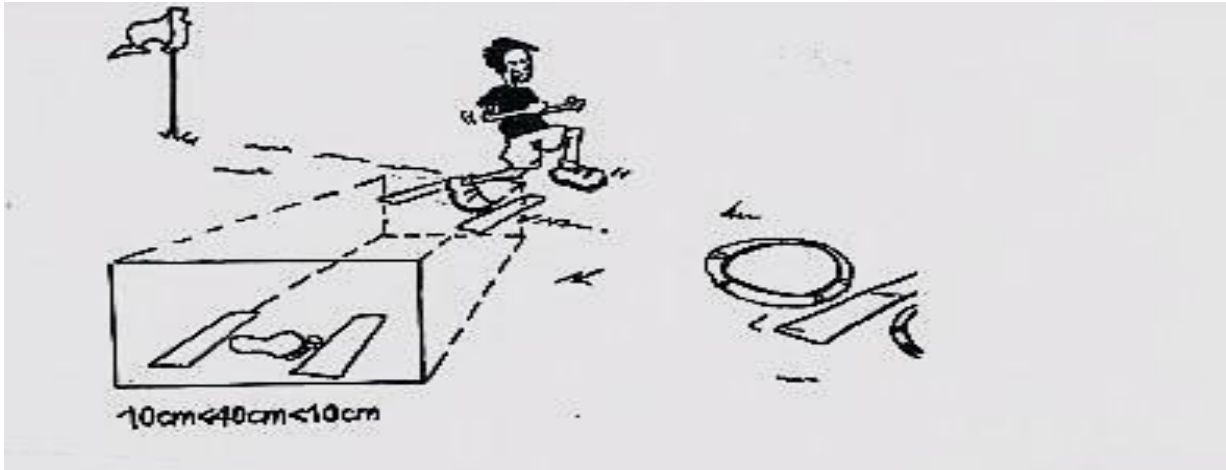
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وصف موجز لمتطلبات الدقة: اتباع خطوات قصيرة لوسم الجري لمسافة.

- طريقة الاداء:

تحدد مسافة الاقتراب بـ 10 م على الأكثر، حيث يؤدي اللاعب الوثبة الطويلة بوجود معطيات محددة تتعلق بالقوة في الدفع والهبوط ويتم تسجيل النتائج كما يلي:

المنطقة التي يتم الهبوط فيها هي التي تحدد النقاط، بمعنى الهدف الذي يصل إليه في وضعية غير ثابتة. وعند الهبوط في وضعية تكون فيها القدمين معاً، تحتسب نقطة إضافية. أما في حالة دقة الدفع، تحتسب نقطتان إذا كان اللاعب قد وضع قدمه التي يرتقي بها في المكان المناسب، بمعنى من الارتفاع، وتحتسب نقطة واحدة إذا كانت القدم في حالة ارتياب بقدر 10 سم، أي بمعنى تكون القدم الارتكاز متقدمة بمسافة 10 سم أو متأخرة بـ 10 سم.



لا تحتسب أي علامة إذا كان وضع القدم بعيداً عن منطقة الدفع.

- احتساب النتائج المسجلة:

كل لاعب في الفريق يحصل على ثلاث محاولات، وتُسجل النتائج ككل، مضافاً إليها أقل نتيجة لمحاولة قام بها اللاعب إلى المجموع الكلي المحصل عليه للفريق.

- المساعدون assistants:

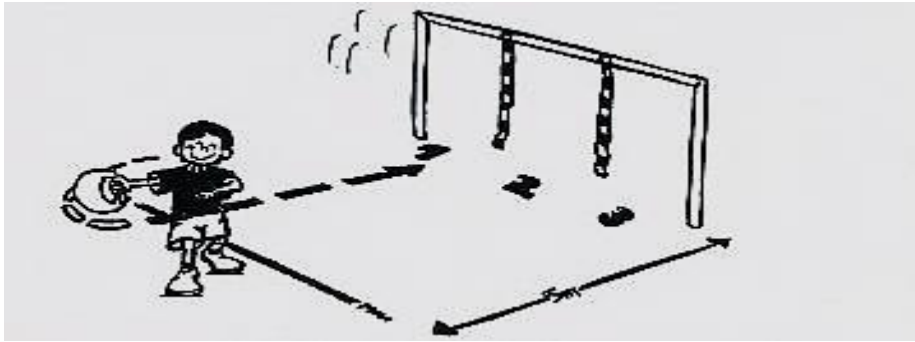
- ✓ هنا يتوجب على المساعد أن يكون واحداً فقط لكل فريق ويقوم بما يلي:
- ✓
- ✓ أن يلاحظ ويشرف على الدقة في الدفع والارتفاع.
- ✓ أن يقوم بعدّ النقاط الخاص بكل لاعب.
- ✓ يملأ بطاقة المسابقة ويسجل فيها جميع النتائج المتحصلة عليها.

5/ الرمي من الدوران:

- طريقة الاداء:

تقسم المنطقة إلى اليمنى، اليسرى، والوسط بحيث تكون متساوية بين قائمين أو ما بين هيكل كرة القدم. يتم أداء التمرين كما يلي:

يقف اللاعب على بعد خمسة أمتار من المرمى، حيث يقف اللاعب والجانب منهم موجه لمنطقة المرمى. في المنتصف، يقوم اللاعب برمي الكرة ثم يشبها من قرص على طول ذراعه الممدود باتجاه المرمى. طريقة الرمي تكون مثل رمي القرص أو كطريقة مرجع المضرب في كرة التنس، بحيث يسمح لكل لاعب بمحاولتين لرمي الأداة إلى المنطقة التي تساعده في أخذ الرمية. أما إذا كان اللاعب يساريًا، أي بمعنى يستعمل اليد اليسرى، فإنه يصيب الهدف في المنطقة اليسرى.



احتساب النتيجة scoring:

يتم احتساب النتيجة عن طريق تسجيل النقاط في حالات الإصابة داخل المناطق، حيث تحتسب ثلاث نقاط في المنطقة اليمنى للهدف، ونقطتان في حالة إصابة المنطقة الوسطى، ونقطة واحدة عند إصابة حافة أي منطقة. أما اللاعب الأيسر فيُعطى له ثلاث نقاط في حالة رمية إلى المنطقة اليسرى والتسجيل فيها. إذا فشل اللاعب في تسجيل الأهداف، يُمنح له محاولة أخرى، أو في حالة تجاوز خط الرمي.

- المساعدون assistants:

يتطلب الأمر وجود مساعدين لكل فريق وذلك للحفاظ على التنظيم التام والأداء بكفاءة. ومن المهام المسندة لهم ما يلي:

التنظيم والإشراف.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تأمين أداة الرمي للاعب الذي يرمي، وذلك بإعادتها بعد الرمية مباشرة، سواء عن طريق حملها أو دحرجتها إلى المكان المخصص للرمي.

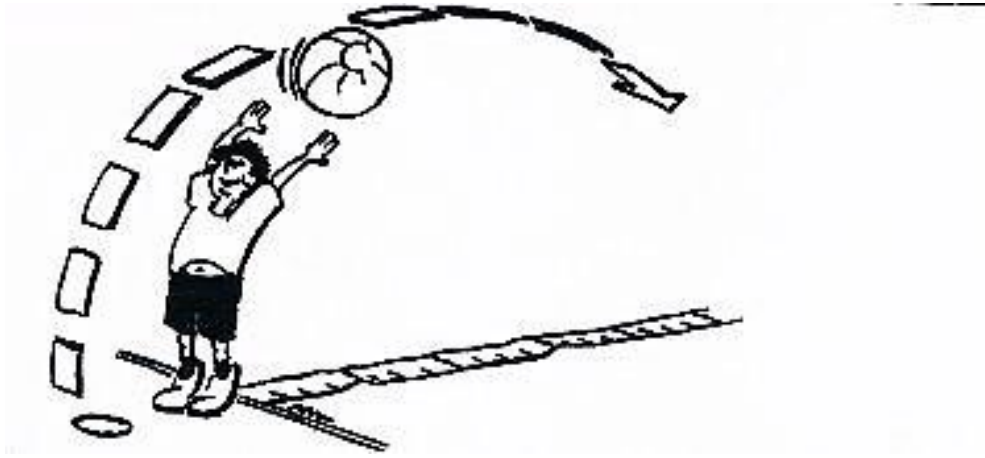
تدوين نتائج المسابقة في الورقة الخاصة وتسمى بطاقة التسجيل.

6/ رمي الكرة للخلف:

- وصفه داء التمرين:

تكون الحالة الجسمية كما يلي: على خط الرمي يكون اللاعب واقفًا متوازنًا، الرجلين والكفين، وظهره إلى خط الرمي، ويحمل كرة طبية بوزن واحد كيلوغرام بكلتا اليدين أمام الجسم مع ثني الركبتين لإنجاز قوة الانفجار داخل عضلات الفخذ والحوض. وبهذا الوضع، يقوم بتمديد مفصلي الركبتين والفخذ بسرعة ومرجحة الكرة المحمولة بالذراعين ورميها خلفًا وراء الرأس إلى منطقة الرمي أو إلى أبعد مسافة لإصابة الهدف المنشود.

ربما يفقد اللاعب توازنه ويأخذ خطوة إلى الخلف بعد تمرير الكرة الخلفية، وبهذا تُعطى للاعب محاولتان للرمي.



- طريقة التسجيل **scoring**:

تؤخذ النتيجة عند سقوط الكرة على خط الرمي، ويتم تسجيل كل 20 سم. تُحسب النتيجة الأعلى في حالة الهبوط بين خطين، ودائمًا تُؤخذ أفضل محاولة، وبعدها يتم إضافتها إلى النتائج الإجمالية النهائية للفريق.

- مساعدون **Assistance**:

✓ في هذا التمرين، يتوجب وجود مساعدين لكل فريق لضمان الانضباط والتنظيم الجيد لهذه اللعبة:

✓

✓ الإشراف والتنظيم.

✓ قياس المسافة المقطوعة للكرة الطبية المرمية من قبل اللاعب على خط الرمي العمودي.

✓ استرجاع الكرة إلى مكان الرمي.

✓ تدوين الأرقام المتحصلة على ورقة بطاقة التسجيل.

2-12-2- مسابقات الاطفال في سن من 11 حتى 12 سنه:

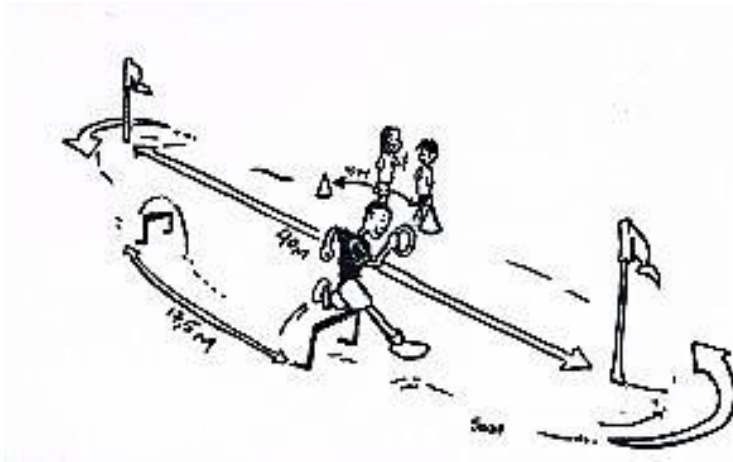
1/ مسابقة "فورميلا" الجري حول المنحنيات العدو/الحواجز.

- طريقة الاداء:

في هذه اللعبة، تُخصص لكل فريق منطقتان:

الأولى: تختص بالتبديل في العدو.

الثانية: تُخصص لجري الحواجز، حيث يجتمع جميع أفراد الفريق في نقطة البداية التي تعتبر أيضًا منطقة تسليم الشاهد أو العصا المخصصة للتتابع. وبعدها يبدأ المشترك الأول بالجري نحو القائم الذي تثبت عليه العلامة، ويقطع مسافة إنجاز الحاجزين، ثم يقوم باللف حول القائمة الثانية وكذلك يدور حول القائم الأول. وعند الوصول إلى المنطقة الخاصة بالتسليم، يقوم بإعطاء الشاهد إلى أحد أفراد فريقه، وهكذا تستمر العملية إلى غاية انتهائها.



طريقة احتساب النتيجة:

يتم تحصيل النتيجة عن طريق احتساب الزمن المستغرق، ويكون الفريق الأول هو الذي أنهى السباق أولاً.

- المساعدون:

التنظيم الدقيق يحتاج إلى مساعد لكل فريق، ويجب عليه الاهتمام بما يلي:

الحرص على السير الحسن للمسابقة.

تسجيل وقت السباق.

اعتماد بطاقات السباق لتسجيل النتائج واحتسابها.

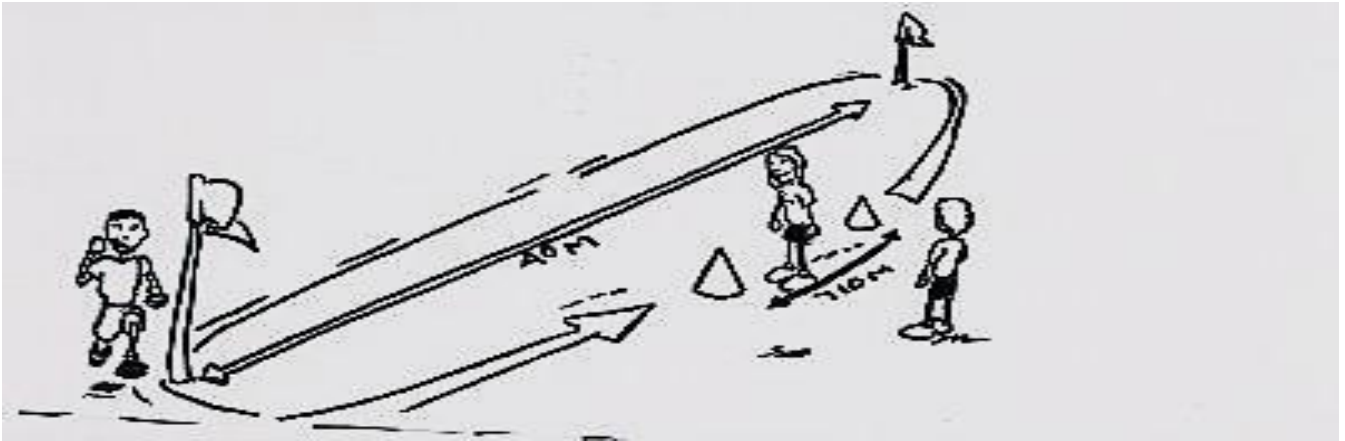
2/ فورميلا المنحنيات:

- الوصف: السباق مع عنصر التتابع واستخدام الاركان المنحنية.

- طريقه الأداء :procedure:

في هذه اللعبة تُخصص منطقتان: الأولى منطقة تسليم الشاهد، والأخرى دون ذلك، حيث يكون أعضاء الفريق مجتمعين ومرتبين على بعد 10 أمتار من منطقة التغيير. بعد ترتيب أعضاء الفريق، يتقدم المشترك الأول للجري في الرواق أو على الخط في اتجاه مستقيم دون أي عوائق إلى أن يصل إلى القائم المثبت عليه العلم، ويدور حوله، ثم يجري إلى العمود الثاني المثبت عليه العلم، ليعود إلى المنطقة التي يوجد فيها بقية أعضاء الفريق. هناك، يتم تسليم الشاهد أو الحلقة اللينة إلى أحد أفراد الفريق الذي بدوره يقوم بنفس الفعل، وهكذا.

العداء الذي استلم الحلقة يقوم بالجري ليعود إلى نفس المكان الذي انطلق منه ويقوم هو كذلك بتسليم الشاهد. يتم أخذ الوقت المستغرق لإنجاز هذه المسافة بعد التأكد من قطع المسافة.



- طريقة التسجيل:

الفريق الذي يحتل المرتبة الأولى هو الذي أنهى السباق في أقل وقت ممكن، أما البقية فيتم ترتيبهم على أساس النتائج الزمنية.

المساعدون:

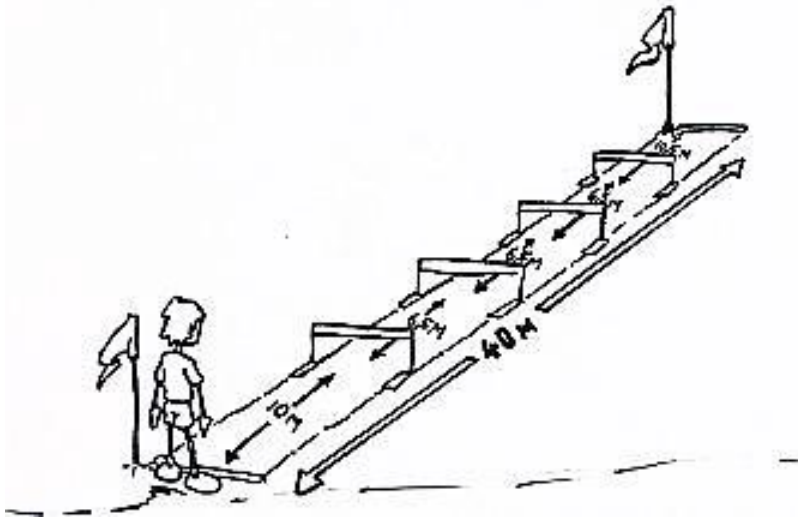
مطلوب مساعد من أجل دقة التنظيم.

تسجيل العلامات في بطاقة السباق.

3/ سباق الحواجز:

- طريقة الاداء:

يقوم هذا السباق على أساس نظام الفرق، حيث يكون كل مشترك في هذا السباق بشكل فردي. يكون المشترك في وضع استعداد للجري قبل خط البداية، وينطلق بعد إعطاء الإشارة من المساعد سواء كانت صوتية أو بالإشارة، ليجتاز هذه المسافة بأقصى سرعة ممكنة يمتلكها المتسابق. نقوم بنفس الورشة بنفس المنوال، ولكن هنا يكون الانطلاق لاثنتين من المشاركين في نفس الوقت، حيث يكون عدد الحواجز أربعة والمسافة الفاصلة هي 10 أمتار بين الحاجز الأول والحاجز الأخير.



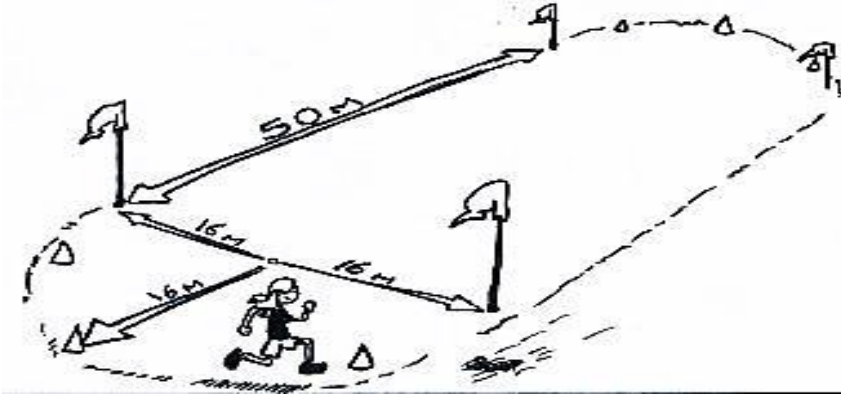
- طريقة التسجيل:

التقييم في هذه اللعبة يكون بناءً على النتائج المتحصلة من طرف الفريق.

- المساعدون:

- ✓ يحتاج هذا السباق إلى خبير ميقاتي لكل حارة، حيث يقوم فرد واحد بإعطاء إشارة البدء ويلتزم الميقاتي بتحصيل النتائج عبر بطاقة السباق.
- ✓ كذلك مطلوب منه إدارة وترتيب السير الحسن للمسابقة.
- ✓ قياس الوقت.
- ✓ تسجيل وحساب النقاط في البطاقات الخاصة بالسباق.

4/ 1000 متر سباق التحمل 1000 متر.



- طريقه الاداء:

هذا السباق يلزم كل فريق بإتمام خمس دورات حول المسافة المقدره بـ 200 متر وفق المسار المبرمج (انظر الشكل)، حيث تكون بداية الانطلاق من النقطة الموضحة، ويلزم كذلك تسجيل الزمن المستغرق لكل أفراد الفريق. تُقطع هذه المسافة من نقطة الانطلاق ويتوقف عند النقطة النهائية في المسار.

- التسجيل:

تُبنى النتائج على مجموع أزمنة الفريق فردياً.

- المساعدون:

يستلزم الأمر هنا مساعدين لكل فريق لتنظيم السباق، ويجب أن يكون هناك أربعة فرق فقط لإتمام المسافة في زمن واحد.

كذلك يمكن الاستعانة ببعض المساعدين في محطات أخرى أو كقادة للفرق.

5/ رمي الرمح للمراهقين:

- الوصف:

- بذراع واحدة للمسافة واستخدام رمح مناسب للدقة.

طريقة الاداء:

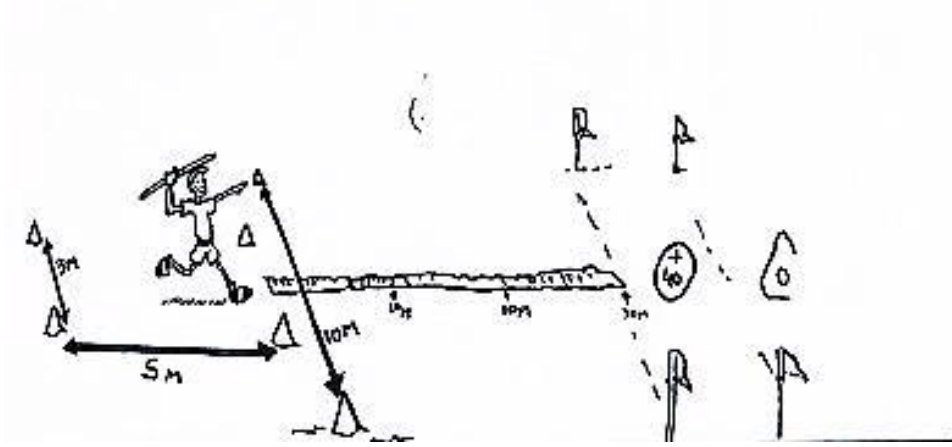
يقوم اللاعب بأداء الرمي من المنطقة المخصصة للرمي (منطقة 5 م للاقترب).

على اللاعب أن يرمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة في استطاعته (30 متر) في خط مستقيم مع العلامات.

وعندما يسقط الرمح خلف المسافة (30 متر) داخل المسافة 5 م المستهدفة، تُعطى 10 أمتار إضافية.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

في حين الوقت، نأخذ القياسات ونسجل قيمتها استنادًا للشريط الذي وضع للقياس الممدود على الأرض، على أن تُسجل نتيجة لكل المحاولات الثلاث.



- التسجيل:

وبعدها يتم اخذ أفضل النتائج لأعضاء كل فريق مع اضافة النتائج الاخرى للفريق وبهذا نحصل على تسجيل المستوى لكل فريق.

- المساعدون:

يتطلب مساعد واحد فقط للمسابقة ويقوم بما يلي:

✓ تنظيم سير المسابقة وإدارتها.

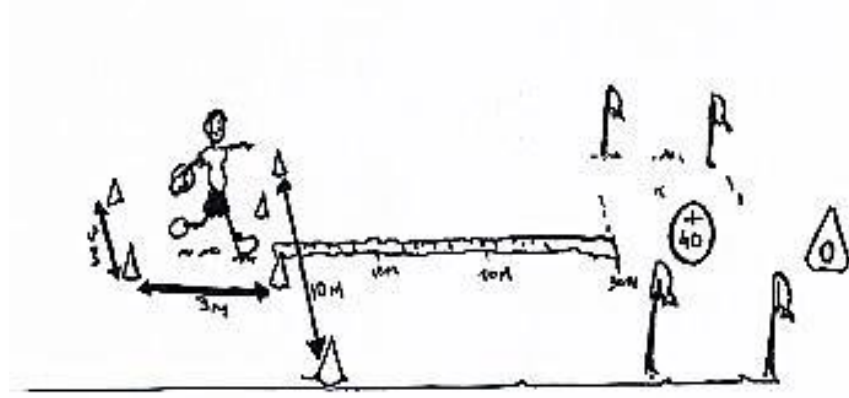
✓ أخذ القياسات وتدوينها على بطاقة المسابقة.

6/ رمي القرص للمراهقين:

الوصف البسيط: يكون الرمي من وضعية الدوران لمسافة مع إتقان الحركة باستخدام أداة القرص المناسبة.

- طريقة الاداء:

يقوم اللاعب بأداء الرميات من المنطقة المخصصة للرمي بمسافة ثلاثة أمتار، أو ما يسمى بمنطقة الاقتراب، ومن وضعية حركية دورانية باستخدام أداة مفلطحة يمكن للاعب حملها بسهولة تامة. تهبط هذه الأداة في مناطق محددة (باتساع 10 أمتار)، حيث يقوم اللاعب بالرمي لأبعد مسافة ممكنة له القدرة عليها، لأبعد من 30 مترًا على الخط الموضح بالعلامة الموضحة على الأرض. وفي حالة نزول هذا القرص خلف أو بعد مسافة 30 مترًا وداخل المنطقة المحددة بخمسة أمتار، يُعطى له 10 أمتار إضافية.



- طريقة التسجيل:

نأخذ القياسات من أقرب علامة وضعت من سقوط القرص بعمل زاوية قائمة لشريط القياس على طول الخط الممدود للهبوط. يُمنح لكل مرشح مشترك محاولتان، وتُقاس وتُسجل النتائج لكل محاولة.

ملاحظة:

الأمّن عنصر ضروري في مسابقة رمي القرص.

يُمنع بشكل صارم رمي القرص دون إعطاء الإشارة، وتُقاس كل رمية بزاوية قائمة 90 درجة مع خط الرمي. نأخذ أفضل محاولتين لكل عضو في الفريق لمجموع نتائج الفريق ثم تُقارن النتائج مع الآخرين بغرض تقييم المسابقة.

المساعدون:

كل فريق يحتاج إلى مساعدين وعليهم إنجاز ما يلي:

إعادة القرص محمولاً وليس مرمياً إلى خط البداية.

تدوين النتائج في بطاقات المسابقة.

7/ الوثب بالعصا في حفرة الرمل:

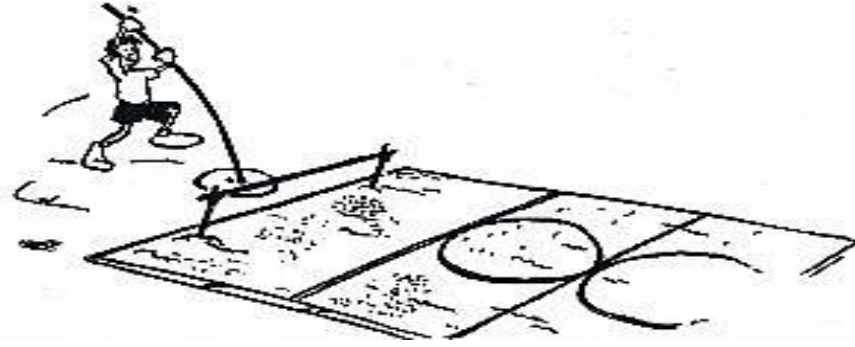
وصف مختصر: الوثب لمسافة معينة باستخدام أداة الزانة (عصا) فوق مانع مع الهبوط على حفرة الرمل المخصصة للنزول.

طريقة الأداء:

يقوم الطالب المشترك في السباق بالجري في منطقة الاقتراب التي تقدر بـ 10 أمتار على الأكثر في اتجاه (إطار؛ طوق) الموضوع قبل الحفرة الرملية مع تحديد علامات الهبوط بشكل إجباري، ويمكن أن تكون بوضع أقماع أو عارضة أو شريط لتسجيل النتائج. يقوم المشترك بالارتقاء للوثب بقدم أو رجل واحدة (اليمنى بالنسبة للاعب الذي يمسك الزانة باليد اليسرى العليا) حيث يقوم بغرس الزانة لأسفل عند الاقتراب من خط البداية والارتقاء بقوة على الأرض، ثم يقوم بعد ذلك المشترك بالركوب أو الصعود أو التعلق بالزانة من أجل تخطي المانع. حيث يكون المشترك في أعلى نقطة للوثب، وفي هذه الحالة عليه الهبوط في الهدف المستهدف (عبارة عن إطارات بلاستيكية أو مراتب). هذه الأهداف موضحة في الشكل أعلاه.

الهدف الاول موضع ب 1 م

يُشار إلى المشترك بضرورة استعمال قدميه معًا أثناء الهبوط لتفادي الإصابة، كما يُلزم بمسك الزانة باليدين معًا عاليًا حتى إتمام الهبوط. وعلى كل، فإن تغيير القبضة على الزانة ممنوع أثناء الوثب.



- طريقة تحصيل النتائج:

تكون عملية تحصيل النقاط على أساس الهدف الذي يتم الهبوط فيه، حيث يُمنح المشترك محاولتين. فإذا كان الهبوط داخل الهدف الأول يأخذ نقطة واحدة، وإذا كان الهبوط في الهدف الثاني يأخذ نقطتين، وإذا كان الهبوط في الهدف الثالث يأخذ ثلاث نقاط، وهكذا حسب الهدف. وعندما يلمس حافة الإطار أو المرتبة، تعتبر الوثبة صحيحة ويجب أن يكون الهبوط بالقدمين معًا داخل الإطار. تُمنح نقطة إضافية إذا كانت الوثبة صحيحة، ويُجازى بنقطة واحدة عند لمس المانع.

المساعدون: يتطلب الأمر مساعدًا واحدًا لكل فريق مكلف بالمهام التالية:

- التحكم في الإجراءات وضبطها.
- تدوين النقاط المسجلة في السباق.

8/ الوثب الطويل من اقتراب قصير:

وصف مختصر: يُوضع شريط ممدود ومتعامد على امتداد حفرة الرمل من أجل ضبط النتائج، وذلك بالنسبة للمستويات الأكبر سنًا.

- طريقة الاداء:

هنا على كل لاعب مشترك البدء عند نهاية منطقة الاقتراب، متخذًا مسافة 10 م للاقتراب باستخدام قمع أو شيء آخر كالعارضة مثلاً، بحيث يقوم هو أو هي بالجري بشدة عالية من داخل منطقة تكون بعرض 50 سم، ثم ينهي الوثبة والهبوط في المنطقة الموضحة بعلامة للأمام في الرمل. وبهذا الأسلوب، مع استخدام الأقماع، تظهر المنطقة الأولى التي لها نقطة، والمنطقة الثانية التي لها نقطتان، وهكذا.



- التهديف:

كل عضو في الفريق يشارك في هذا الحدث، ويتم تسجيل أفضل ثلاث محاولات لكل لاعب لصالح الفريق ككل، وتُؤخذ النتائج الفردية وتُنسب إلى المجموع العام للفريق.

- مساعدين:

من أجل التنظيم الفعال، يلزم وجود مساعد واحد لكل فريق للتحكم في الإجراءات وتنظيمها. يقوم هذا المساعد بتسجيل النتائج على بطاقة الحدث.

9/ الثلاثية من اقتراب قصير:

وصف موجز: الوثب الثلاثي بعد القيام بجولة قصيرة جدًا.

- الاجراء:



- يُمنح كل عضو في الفريق ثلاث تجارب، بعد الجري لمسافة محدودة بخمسة أمتار، يُكمل اللاعب قفزة ثلاثية (قفزة خطوة، قفزة، هبوط بالقدمين). ثم تُؤخذ القياسات من نقطة الهبوط (الكعب) الأقرب إلى منطقة الإقلاع باستخدام شريط قياس ممتد على طول منطقة الهبوط.

- التهديف:

تُحتسب أفضل نتيجة لكل رياضي وتُسجل لمجموع الفريق.

- مساعدين:

أجل ذلك، يتطلب الأمر تنظيمًا منضبطًا، لذا يجب توفير مساعد واحد لهذه المسابقة، وعليه القيام بما يلي:

✓ التحكم في (الحجلة، الوثبة، الخطوة، الهبوط على القدمين معًا).

✓ أخذ النتائج.

✓ التسجيل في بطاقة الحدث.

3- القدرات الحركية

تمهيد :

تُعد الصفات الحركية، المعروفة أيضًا بالقدرات الحركية، من الخصائص التي يمكن اكتسابها من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة أو التي قد تكون موجودة أصلاً، وتتطور هذه الصفات بناءً على الاستعدادات الجسدية والحسية والإدراكية. يُعتبر التدريب والممارسة المستمرة أساسيين لتحسين هذه القدرات. القدرات الحركية تشير إلى خصائص الحركة البشرية التي ينفذها المتعلم أو الرياضي، وخصوصًا على المستويات المتقدمة. علاوة على ذلك، تعتمد هذه الصفات ليس فقط على اللياقة البدنية بل بشكل أساسي على السيطرة الحركية. يتحقق ذلك من خلال النظام العصبي المركزي والمحيطي الذي يقوم بإرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لتنفيذ المهمات الحركية.

هذه القدرات والصفات الحركية تنقسم إلى الأقسام التالية:

الرشاقة

المرونة

التوازن

التوافق

3-1- تعريف القدرات الحركية :

تُمثل الصفات الحركية خصائص يكتسبها الفرد من البيئة الخارجية أو التي قد تكون موجودة منذ البداية، وتتطور هذه الصفات بناءً على القدرات الجسمية والحسية والإدراكية للفرد. يُعتبر التدريب والممارسة الدائمة الأساس لتحسين هذه القدرات، مما يمكن الفرد من الوصول إلى مستويات أداء عالية. إضافة إلى ذلك، تعد هذه الصفات جزءًا من خصائص الحركة البشرية التي ينفذها المتعلم، وهي لا تعتمد بشكل كلي على اللياقة البدنية فحسب، بل تعتمد بشكل أساسي على السيطرة الحركية، التي يدعمها الجهاز العصبي المركزي والمحيطي في الجسم (عباس، 2011، صفحة 34).

بناءً على تصنيف العالم كالا هو، تُقسم القدرات البدنية إلى نوعين أساسيين. النوع الأول يعتمد على الكفاءة الفسيولوجية ويشمل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة. أما النوع الثاني فيركز على القدرات التي لا تتأثر بالتغيرات الفسيولوجية للجسم بل تعتمد بشكل رئيسي على التحكم في الحركة. هذه القدرة على التحكم تستفيد من الإحساس الحركي وتستخدم الجهاز العصبي المركزي والمحيطي لتحقيق الدقة في الأداء الحركي. ومن ضمن هذه القدرات نجد التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة، والمرونة الحركية (يعرب خيون، 2006، صفحة 57).

توجد اختلافات بين العلماء حول توحيد مصطلح القدرات الحركية وتصنيف مكوناتها. يوضح الباحث الألماني رودريغز، كما جاء في مؤلفات البسطويسي (1999)، أن وجود مترادفات متعددة لمصطلح واحد يُعد غنى لغويًا. ففي النظرية الألمانية، يُطلق على القدرات البدنية عدة مسميات تشمل القدرات الحركية، القدرات الفسيولوجية، العناصر البدنية، العناصر الحركية، والعناصر الفسيولوجية. ويشير رودريغز إلى أن هذه المصطلحات تدل جميعها على القوة العضلية، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة، والتي تُعتبر القدرات البدنية الأساسية (محيمدات ولوكية، 2016، صفحة 8).

تتنوع التعريفات الخاصة بالقدرات الحركية وتشمل الآتي:

1. وفقاً ليعرب (2002، صفحة 23)، القدرات الحركية هي تلك التي تعتمد على الاستفادة من الإحساس الحركي واستخدام الجهازين العصبي المركزي والمحيطي بغرض تحقيق التحكم الحركي.

2. وفقاً لوجيه والبديري (2002، صفحة 117)، تُعرف القدرات الحركية بأنها صفات يكتسبها الفرد من بيئته، حيث يشكل التدريب والممارسة الأساس لتطورها، وهي تتطور بناءً على القدرات الجسمية والحسية والإدراكية للفرد.

يُمكن اعتبار الصفات الحركية التي يتمتع بها الإنسان نتاج تفاعل بين عوامل وراثية مُورثة وتأثيرات البيئة المحيطة. هذه الصفات تتطور وتتمو من خلال الاستعدادات الجسدية، الحسية، والإدراكية للفرد، وذلك بفضل التدريب المستمر والممارسة المكثفة التي تُعد العمود الفسيولوجي الرئيسي لتحسينها. كما تعكس هذه الصفات القدرات الحركية للإنسان التي تمكنه من بلوغ مراتب أعلى في الأداء. إضافةً إلى ذلك، فإن تطوير هذه الصفات لا يعتمد حصرياً على القدرات الحركية المباشرة التي يقودها الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، بل يشمل أيضاً مكونات عديدة أخرى تساهم في تعزيز السيطرة الحركية للفرد (عباس أ.، 2011، صفحة 34).

يُعرف "اللامي" القدرة المكتسبة للفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية ذات الطابع العام في البيئة المحيطة، والتي تنمو من خلال التدريب المستمر والمتكرر والمنظم على هذه المهارات (اللامي، 2006، ص 35). بالمقابل، يشير "سيجدان" (Sugden) في تعريفه عام 1992، إلى أنها تشمل قدرة الفرد على تنفيذ مجموعة متنوعة من الأنشطة الحركية بالتنسيق الدقيق، كما في مهارات البراعة اليدوية، والتناغم العام، والاستقرار الثابت والحركي (هاجا، 2008، ص 329).

3-2- أنواع القدرات الحركية :

3-2-1- التوازن :

3-2-1-1- مفهوم التوازن

يُشير مفهوم التوازن إلى قدرة الفرد على المحافظة على ثبات وزن الجسم أثناء السكون أو الحركة، مما يتطلب تحكماً كاملاً في الوظائف العضلية والعصبية. يشمل التوازن أيضاً القدرة على الإدراك المكاني وفهم الأبعاد، سواء كان ذلك بالاعتماد على البصر أو من خلال القدرات العصبية أو العقلية والعضلية. الصحة

الجيدة للجهاز العصبي تُعد عاملاً أساسياً لتحقيق التوازن. بالإضافة إلى ذلك، التآزر بين النظامين العضلي والعصبي يلعب دوراً محورياً في الحفاظ على استقرار الجسم أو في تنفيذ الحركات المختلفة كالمشي، الجري، والقفز. في النهاية، يعتمد التوازن بشكل كبير على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية، مما يساهم في المحافظة على وزن الجسم دون أن يفقد استقراره.

يُوضح "جوستون" و"نيلسون" أن الاختبارات المعتمدة لقياس التوازن قد تتطلب قوة عضلية كافية. كما يُشيران إلى أن الإرهاق، سواء كان متوسطاً أو شديداً، يمكن أن يؤثر سلباً على قدرة الفرد في المحافظة على توازنه. من ناحية أخرى، تنفي الدراسات التي أجراها "سميث" و"هوفمان" الفكرة السائدة بأن الإناث يمتلكن قدرة توازن أفضل من الرجال، مشيرة إلى أن الذكور يتفوقون على الإناث في القوة العضلية، وهو عامل مهم يؤثر في القدرة على الاحتفاظ بالاتزان (حسانين، 2004، ص 333).

وفقاً لـ ENCALAB، التوازن هو القدرة على المحافظة على استقرار الجسم عند تنفيذ أوضاع معينة، مثل الوقوف على قدم واحدة، أو خلال تأدية حركات محددة كالسير على عارضة مرتفعة. في الحالات التي يكون فيها اللاعب في وضع يصعب فيه المحافظة على التوازن، أو ما يُطلق عليه "وضع لا توازن" (محمد حسن، 2008، ص 307)، فإن هذا الوضع يحد من قدرته على الاستجابة السريعة والملائمة في مواجهة التحديات التي يقدمها المنافسون. كما أن وضع اللاتوازن يقيد الدقة في التوجيه والأداء، ويحصر استخدام القوة أو مقاومتها في اتجاه واحد فقط.

التوازن يُعرف من قبل بعض العلماء على أنه القابلية لدى الفرد للتحكم في الجهاز العصبي المركزي بالتعاون مع الجهاز العضلي. يصفه "روث" بأنه القدرة على المحافظة على وضع محدد للجسم سواء خلال السكون أو الحركة (الشناوي، 2010، ص 365). بينما يعرفه "سنجر" كالقدرة التي تُمكن الجسم من الاحتفاظ بوضعه (ناهدة، 2008، ص 734). ويشير "لارسون" و"كيم" إلى أنه القدرة على السيطرة على الأجهزة العضوية من النواحي العضلية والعصبية، ويُعرفه "كيورتن" بأنه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تؤثر على التوازن، مع القدرة على الإحساس بالمكان بغض النظر عن استخدام البصر أو عدمه (محمد حسن، 2008، ص 307).

3-2-1-2- أنواع التوازن :

العلماء قد قسموا أنواع التوازن إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

1. **التوازن المنظم** *: هذا النوع من التوازن لا يتغير بشكل التوازن نفسه، لكنه يعتمد على وضع الجذع مقارنةً برجل الارتكاز، وقد يكون الوضع عمودياً، أمامياً، جانبياً، أو خلفياً. هذا النوع من التوازن له علاقة مباشرة بكيفية اتصال الجسم بالأرض.

2. **التوازن المركب** *: في هذا النوع، يتغير شكل التوازن بتغيير وضع الجذع أو الرجل الحرة أو كليهما. في هذه الحالة، لا تستطيع رجل الارتكاز تغيير وضعها، مما يتطلب من اللاعب أن يعي اتصاله بالأرض. التوازن المركب ينقسم إلى:

- **التوازن الثابت** *: الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بأنه القدرة التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن. يتضمن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز، كما في الوقوف على قدم واحدة أو في وضع الميزان، وهو ذو أهمية خاصة في الأنشطة الرياضية مثل الجمباز والتمرينات الفنية.

- **التوازن الحركي** *: يتعلق بالالتزان المصاحب لحركة الجسم، حيث يعرفه "جونسون" و"نيلسون" بأنه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة، وهي قدرة ضرورية لأداء معظم الألعاب الرياضية والمنافسات الفردية، كالمشي على عارضة مرتفعة.

كل هذه الأنواع تبرز الفروق والتشابهات بين مكونات التوازن الفيزيائي، معتمدة على التنسيق العضلي العصبي والقدرات الفيزيولوجية للجسم في تحقيق الاستقرار والثبات.

3-2-1-3- أهمية التوازن

التوازن يُعد قدرة عامة تكتسب أهمية بالغة ليس فقط في الحياة اليومية ولكن بشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضة. إنه يلعب دوراً أساسياً في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي وغيرها من الأنشطة التي تتطلب الحفاظ على الاستقرار أثناء الوقوف أو الحركة فوق مناطق ضيقة. الدراسات التي أجراها "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة "بيردو" توضح أن التوازن مرتبط بشكل وثيق بالقدرات العضلية المختلفة ويُعتبر من المكونات البدنية التي لها قدرة عالية على التنبؤ بالأداء العقلي. كما يشير "هوفمان" إلى أن الأفراد من كلا الجنسين الذين يتعلمون بسرعة حققوا درجات عالية في اختبارات التوازن مقارنةً بأقرانهم من الجماعات التي تتعلم ببطء، مما يدل على أن القدرة على التوازن يمكن أن تؤثر بشكل كبير على القدرات التعليمية والتحصيلية.

لقد أكد "سكوت" وجود علاقة وثيقة بين التوازن والإحساس الحركي، مما يؤكد على الحاجة إلى تضمين اختبارات التوازن ضمن أي مجموعة من الاختبارات الحركية. نظرًا لأهمية التوازن في الأنشطة الرياضية، فإن هذه القدرة تعتبر من المكونات الأساسية للأداء الرياضي. في هذا السياق، نجح "ليس" في إثبات هذه الظاهرة من خلال دراسة قام بها، كما أن الباحثين الآخرين قد توصلوا إلى نتائج مماثلة تؤيد هذا الربط بين التوازن والأداء الحركي الفعال.

تظهر هذه الدراسات أهمية التوازن ليس فقط كمهارة فردية ولكن كجزء لا يتجزأ من الإعداد الرياضي الشامل، حيث أن تحسين التوازن يمكن أن يساهم في تحسين الإحساس الحركي وبالتالي يعزز من الأداء الرياضي العام.

"سلاتر" و"هايمل" تمكنا من تقديم دليل قوي على أن الرياضيين، وخصوصاً أعضاء الفرق الرياضية، يتفوقون في اختبارات التوازن مقارنة بأقرانهم من طلاب التربية البدنية. وقد استخدمنا في ذلك اختبار "رينولد" للتوازن، حيث أظهرت النتائج تفوقاً معنوياً للرياضيين على طلبة الفنون في هذه الاختبارات، مما يؤكد الارتباط الوثيق بين مستويات التوازن المتقدمة والنشاط الرياضي المتخصص (حسانين، 2004، ص 335).

من جانب آخر، "سميرة الدريبي" في دراستها وجدت أن التوازن يلعب دوراً حاسماً في مسابقات الوثب العالي، حيث أنه يساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء. تبين من خلال هذه الدراسة أن القدرة على الاتزان ليست فقط مفيدة في الأنشطة الرياضية اليومية ولكن أيضاً تعد عاملاً مؤثراً في تحقيق النجاح في الرياضات التي تتطلب مهارات معقدة ودقيقة مثل الوثب العالي.

أكدت "جندين (Gunden)" في دراستها أن المشاركة في الأنشطة الرياضية التجريبية مثل كرة السلة والتنس الطائرة ساهمت في تحسين القدرة على التوازن لدى طالبات إحدى الكليات. هذا الاكتشاف يُبرز كيف يمكن للممارسة المستمرة في أنشطة تحتاج إلى مهارات توازن ديناميكية أن تعزز من هذه القدرة بشكل فعال. في ضوء أهمية التوازن، قام العلماء بتخصيص قسم كامل لمهارات التوازن ضمن تقسيمهم للمهارات الحركية، وأطلقوا عليه "مهارات الاحتفاظ بالتوازن". هذا التقسيم يعترف بدور التوازن كمكون حاسم في الأداء الرياضي والأنشطة البدنية، مشدداً على ضرورة تطوير هذه القدرة لتحسين الأداء العام والسلامة في مختلف الأنشطة.

3-2-1-4 - مناطق التوازن في الجسم :

هناك عدة مناطق التوازن في الجسم وهي :

- **القدمان:** تعتبر القدمان قاعدة الاتزان للجسم. الإصابات في القدمين أو تأثرهما بالبرد، أو حتى ارتداء حذاء غير مناسب يمكن أن يؤثر سلبًا على توازن الفرد.
- **حالة النظر:** تُظهر الأبحاث أن تثبيت النظر على أشياء ثابتة يساعد في الحفاظ على توازن أفضل مقارنة بالنظر إلى أشياء متحركة. وقد وُجد أن تحديد هدف ثابت على بُعد ستة أمتار يُمكن أن يُسهم في تعزيز التوازن.
- **النهايات العصبية الحساسة والأوتار في نهاية العضلات:** هذه المكونات تُعد حاسمة للتوازن الحركي، الذي هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في الألعاب الرياضية والمنافسات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة.
- **القناة الشبه دائرية للأذن الداخلية:** يشير "كارل بيرنهارت" إلى أن حاسة التوازن تقع في هذه القناة، حيث تتأثر هذه الأعضاء الحسية بحركة الرأس وهي ضرورية لاستمرار التوازن في جميع حركات الجسم. من جانب آخر، وجد "بادن" في دراسته أن الأشخاص الصم الذين يعانون من قصور في التوازن قدموا أداءً ضعيفًا في القدرة على توجيه أنفسهم تحت الماء مقارنة بالصم الذين يتمتعون بتوازن أفضل، خاصة عند إغلاق العينين بشكل كامل (حسانين، 2004، الصفحات 334-335-336).

3-2-1-5- مركز الثقل في الجسم :

مركز الثقل هو المفهوم الفيزيائي الذي يشير إلى النقطة في جسم ما حيث يمكن اعتبار كتلة الجسم كلها مركزة لأغراض تحليل القوى. هذه النقطة تعتبر محورًا تتوازن حوله جميع أجزاء الجسم المعين، وبمعنى آخر، هي النقطة التي إذا تم دعم الجسم عندها، فإنه يظل في حالة توازن دون أن يدور بفعل الجاذبية. لفهم كيفية تحديد مركز ثقل الجسم البشري، يمكن استخدام ثلاثة أسطح أو مستويات تشرحية رئيسية، وكل منها يوفر معلومات محددة حول موقع مركز الثقل. هذه الأسطح تساعد في تحديد مركز الثقل بشكل دقيق عند تلاقيها: يمكن تحديد مكان مركز الثقل للجسم بعدة طرق، منها استخدام الأسطح المستوية والأسلاك. عند استخدام الأسطح، يمكن تحديد نقطة التقاء الأسطح التالية:

أ - السطح الأفقي أو العرضي: (Transverse Plane)

يقسم هذا السطح جسم الإنسان إلى قسمين، علوي وسفلي.

يحدد هذا السطح مستوى ارتفاع مركز الثقل عن الأرض، ولكنه لا يوضح بالضبط مكان مركز الثقل على المحور الأمامي-الخلفي أو اليمين-اليسار.

السطح السهمي أو الجانبي: (Sagittal Plane)

يقسم هذا السطح الجسم إلى نصفين يمين ويسار.

يساعد هذا السطح في تحديد مركز مركز الثقل على المحور الجانبي، ولكنه لا يحدد موقعه على المحور الأمامي-الخلفي أو الارتفاع من الأرض.

السطح الجبهي أو الأمامي: (Frontal Plane)

يقسم هذا السطح الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي.

يحدد هذا السطح مركز مركز الثقل على المحور الأمامي-الخلفي ولكنه لا يحدد ارتفاعه عن الأرض أو مركزه على المحور الجانبي.

عند تلاقي هذه الأسطح الثلاثة، يمكن تحديد موقع مركز ثقل الجسم بشكل دقيق. هذا التقاطع يوفر نقطة في الفضاء حيث تلتقي جميع الأبعاد الثلاثة، مما يحدد بدقة الموقع الذي يمكن عنده اعتبار أن جميع كتلة الجسم متوازنة.

بالنسبة للأجسام المنتظمة والمتماثلة، يقع مركز الثقل في المركز الدقيق للجسم. في المقابل، قد يختلف موقع مركز الثقل في الأجسام غير المنتظمة وقد لا يكون في المنتصف. بالنسبة للإنسان، مركز الثقل ليس ثابتاً بسبب تكوين الجسم الغير متماسك والمتحرك، الذي يتألف من عدة أجزاء متصلة ببعضها عبر المفاصل.

• مركز الثقل في جسم الإنسان يتحول باتجاه الجزء الذي يتحرك، ما يعكس القدرات الحركية المختلفة. كذلك، يمكن أن يتجه مركز الثقل نحو أي إضافات خارجية على الجسم، مثل حمل وزن إضافي.

3-2-1-6- خط الجاذبية :

هو خط وهمي ينطلق من مركز ثقل الجسم ويمتد عمودياً نحو الأرض، ويُشكل التقاطع بين المستوى الجبهي والمستوى السهمي. هذا التقاطع يُعرف بخط الثقل، والذي يُستخدم لتوضيح الوضعية الطبيعية أثناء الوقوف، حيث يجب أن يقع خط الثقل ضمن قاعدة الاتزان لضمان استقرار الجسم.

3-2-1-7- قاعدة الارتكاز:

قاعدة الارتكاز تشير إلى المنطقة التي يستند إليها الجسم، وفي حالة الوقوف، تتألف هذه القاعدة من المساحة التي تحدها الأطر الخارجية للقدمين. تتأثر عملية الاتزان بعدة عوامل مهمة:

أ - نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:

يحقق الجسم استقرارًا أكبر عندما يكون مركز الثقل قريبًا من القاعدة. هذا يعني أن الأشخاص ذوي القامة القصيرة عادة ما يكونون أكثر توازنًا من الأشخاص الطويلين، وكثيرًا ما تتمتع النساء بتوازن أفضل من الرجال.

ب - مساحة قاعدة الارتكاز

كلما كانت هذه المساحة أوسع، كان التوازن أفضل.

ج - العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز : الاستقرار يزداد عندما يقع خط الجاذبية بشكل مباشر فوق قاعدة الارتكاز أو قريبًا منها والعكس صحيح. (حسانين ، 2004 ، الصفحات 335-336-337)

د ثقل الجسم :

يسهم وزن الجسم الأكبر في تحقيق توازن أفضل.

هـ. الاحتكاكات بالسطح :

الاتزان يتحسن بزيادة الاحتكاك؛ لذا، يجد الأشخاص صعوبة أكبر في الحفاظ على التوازن على الأسطح الملساء.

و - الانقسام إلى أجزاء :

توازن الجسم يتحسن عندما تقع مراكز ثقل أجزائه بشكل عمودي بالنسبة لبعضها البعض.

ر : العوامل النفسية :

الشعور بالخوف أو القلق يمكن أن يؤثر سلبيًا على توازن الشخص.

ت : العوامل الفيزيولوجية :

سلامة الجهاز العصبي والعضلي ضرورية للتوازن الجيد، وأي خلل في هذه الأجهزة قد يؤثر على

استقرار الجسم. (حسانين ، 2004 ، صفحة 337)

3-2-1-8 - أنماط الاتزان :

أ - الاتزان المستقر :

• الاستقرار الجسدي يتحقق في نطاق قاعدة الدعم ومن خلال الارتفاع الذي يبلغه مركز ثقل الجسم فوق هذه القاعدة. توجد ثلاثة عناصر رئيسية تؤثر في مستوى توازن الجسم، وهي:

- مسار القوس الذي يخلقه مركز النقل عندما يتحرك الجسم جانبيًا؛ فكلما كان هذا القوس أعلى وأكثر توسعًا، زادت درجة التوازن. يشير هذا إلى أن ارتفاع مركز الثقل وامتداده يعزز من ثبات الجسم.

- زوايا الانقلاب، التي تدل على مدى الإزاحة التي يمكن أن يتحملها الجسم قبل أن يفقد توازنه. تُقاس هذه الزوايا بمقدار الانحراف الذي يتمخض عنه تحريك مركز الثقل للجسم إلى ما فوق حدود قاعدة الدعم. (حسانين، 2004، ص 336-337).

هذه العوامل تُشكل الأساس الذي يُعتمد عليه لفهم وتحليل الاتزان الجسدي.

ب - الاتزان الغير مستقر :

ينشأ عدم الاستقرار في الجسم عندما يتم تحريك مركز ثقله نحو الأسفل نتيجة إزاحته، مما يؤدي إلى حالة من عدم الثبات (حسانين، 2004، ص 337).

3-2-1-9- أطوار التوازن :

أ/ رخص عدم التوازن :

عدم التوازن غالباً ما يكون خاصية غير ثابتة في العديد من الأنشطة الرياضية والتصرفات التي تخل بالتوازن، حيث لا يتضح بشكل ملحوظ. في كثير من الأحيان، يتبنى الرياضيون خصائص المرحلة الثانية من الأداء منذ البداية في معظم الأنشطة الرياضية.

ب/ إعادة الاتزان البعدي :

إعادة الاتزان البعدي تعتبر خصوصية بارزة لدى المبتدئين، حيث يعانون من عدم قدرتهم على تنظيم التوازن استعداداً للحركة التالية، مما يضعهم في وضعية مخلة بالتوازن. لهذا، يجد الرياضي نفسه مضطراً لتنفيذ حركات موازنة (إعادة التوازن) إذا أراد الاستمرار في أداء حركة أخرى، أو خلال السقوط حيث لا يكون قد أعد مسبقاً لتعامل مع اختلال التوازن الذي يولده التحرك. يتميز هذا الطور بمشاركة جزء من الجسم في الحركة بينما يجب على الجزء الآخر أن يضمن الاستقرار والتوازن.

ج/ الموازنة المسبقة والمبادرة :

يُسلط "هاربر ليبول" الضوء على أهمية التحضير المسبق لتنفيذ الحركات بكفاءة، مؤكداً أن التدريب المستمر يمكنه تطوير استراتيجيات وتقنيات لتحقيق التوازن المسبق. يكتسب الرياضيون، من خلال خبرتهم، القدرة على التنبؤ بالاضطرابات المحتملة والاستعداد لها قبل البدء بالحركة، مما يمكنهم من الحفاظ على الاستقرار دون الحاجة إلى حركات موازنة أو تصحيحية إضافية. في هذه المرحلة، يكون جزء من الجسم بالفعل في حالة الحركة المستقبلية، مما يسهل التنسيق السلس والسريع للحركات اللاحقة.

3-2-1-10- مشكلات اختبار التوازن :

من بين التحديات الرئيسية التي يواجهها الباحثون في اختبار التوازن، هي تأثير القوة الذهنية بشكل ملحوظ على نتائج اختبارات المرونة، وهو ما يظهر بوضوح خلال اختبارات التوازن الثابت من الوضع المقلوب. يعتقد بعض الباحثين بإمكانية التغلب على هذه المشكلات من خلال تنفيذ اختبارات التوازن قبل الشروع في اختبارات تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً، مثل القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي. هذا النهج يعزز من دقة النتائج، حيث يُتيح إجراء الاختبار عدة مرات واحتساب أفضل نتيجة محققة، ولكنه يتطلب في المقابل مزيداً من الوقت للتنفيذ والتقييم.

في الأدبيات الأجنبية حول اختبارات التوازن، تشمل المعايير الموضوعية طلاب الجامعات والمراحل التعليمية المتوسطة والثانوية لكلا الجنسين. ومع ذلك، يبرز النقص في المعايير المحددة للمراحل العمرية الأخرى للذكور والإناث، مما يستدعي الحاجة الملحة لتطوير معايير خاصة بهذه الفئات لتحقيق تقييم أكثر شمولية ودقة. كما يشير محمد حسن في عام 2008، صفحة 394، إلى ضرورة وجود هذه المعايير.

يوصي بعض الباحثين بتنوع الاختبارات التي تشترك في مستوى متقارب من الصعوبة والتحدي، لكن تُجرى باستخدام أدوات وأجهزة نسبياً مكلفة. نظراً لهذه التكلفة العالية، يبرز الحاجة إلى تطوير أدوات وأجهزة أقل ثمناً يمكن توفيرها بأعداد كبيرة لتلبية احتياجات المدارس الابتدائية والإعدادية، كما ينصح حسانين في عام 2004، صفحة 337.

3-2-1-11- ضعف التوازن العام

إن تنفيذ الحركات الرياضية، سواء من حالة الثبات أو خلال الحركة، يتطلب تحقيق توازن واستقرار جسماني. هذا التوازن يسهم في أداء الحركات بطريقة صحيحة وفعالة. من الضروري التأكيد على أن الأفراد الذين يعانون من ضعف في التوازن العام يواجهون تحديات جمة في تعلم الحركات الجديدة. هذا الضعف يعيق استيعابهم للتقنيات الحركية الميكانيكية الصحيحة، مما يستلزم من المعلمين والمدربين التعرف على هذه الصعوبات والعمل على معالجتها. يجب عليهم استخدام أساليب تعليمية حديثة وعلمية لتعزيز القدرات البدنية والحركية للمتعلمين، وتحديد العوامل الرئيسية التي تفضي إلى تحسين أداء هذه النشاطات وتقييم احتياجات المتعلمين والمتدربين بشكل أعمق (حسانين، 2004، ص 337).

3-2-2- التوافق

3-2-2-1- مفهوم التوافق :

يُعرّف مفهوم التوافق في مجال الحركة والرياضة على أنه القدرة على دمج حركات متنوعة ضمن إطار عمل موحد، حيث يتم تحويل الأداء من مهارة إلى أخرى بفعالية. وفقاً لتشارلز بيوتشر، يُعد التوافق أساسياً لتحقيق نجاح في تنفيذ التحولات بين المهارات المختلفة. ويؤكد بارو على أهمية التوافق كعنصر رئيسي في الأداء الحركي، خصوصاً بالنسبة للحركات المعقدة. إن القدرة على التنسيق بين مهارات متعددة تلعب دوراً حيوياً في الأنشطة اليومية مثل الحركات الرياضية التي تتضمن التآرجح، القفز والرمي، مما يُبرز الدور الجوهري للتوافق في تعزيز الكفاءة الحركية.

يُعتبر التوافق في مجال الرياضة قدرة الرياضي على توظيف سرعة الأداء ودقته في تحقيق الأهداف بموارد محدودة من الجهد. هذه العملية تنطوي على مجموعة من الوظائف العصبية التي تبدأ بتلقي المخ للمعلومات المتعلقة بطبيعة الأداء الحركي عبر المدخلات الحسية. يتبع ذلك تحليل مختلف جوانب الحركة من حيث الحركية، التوقيت، والمكانية، سواء للجسم ككل أو لأجزائه المعنية. بعد ذلك، يقوم المخ بإرسال إشارات عصبية إلى العضلات لتنفيذ الخطة الموضوعة للأداء الحركي وتوجيهات الحركة في الفضاء المحيط. تشير دقة الأداء الحركي وفعاليتها إلى مستوى التوافق العالي الذي يتمتع به الرياضي (ابو العلاء، 1997، ص 205).

يُعد مفهوم التوافق متعدد الأوجه وفقاً لتعريفات مختلفة من علماء في مجال الرياضة. لارسون (Lorson) ويوكيم (Vocom) يصفان التوافق بأنه قدرة الفرد على دمج حركات من أنواع متنوعة ضمن إطار واحد. بينما يحدده بارو (Barow) ومكجي (Megee) كالقدرة على إدماج أنواع مختلفة من الحركات في إطار محدد.

فيلشمان (Fleishman)، من جانبه، يركز على القدرة على أداء عدد من الحركات المركبة بشكل متزامن، مشيراً إلى التوافق كعملية أكثر تعقيداً وشمولاً. إضافة إلى ذلك، يُعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال تنفيذ حركات شاملة. هذه التعريفات تبرز الأهمية الجوهرية للتوافق في تحقيق الأداء الرياضي الفعال والمتكامل (حسانين، 2004، ص 407).

3-2-2-2- أنواع التوافق :

التوافق يُصنف إلى عدة أنواع تتميز بخصائص وتطبيقات محددة في مجال الأداء الحركي والرياضي:

- أ. **التوافق العام:** يشمل هذا النوع القدرات التوافقية اللازمة لأداء المهارات الأساسية مثل المشي، الجري، والتسلق. يُستخدم التوافق العام عادة في الأنشطة اليومية وفي الألعاب الرياضية التي تتطلب حركات أساسية.
- ب. **التوافق الخاص:** هذا النوع مرتبط بشكل مباشر بطبيعة النشاط الذي يُمارس. على سبيل المثال، في كرة القدم يظهر هذا التوافق في القدرة على دمج الدرجات مع الركل، وفي كرة اليد، يتمثل في القدرة على القفز ومن ثم الرمي.
- ج. **توافق الأطراف:** يتعلق بالقدرة على التنسيق بين حركات الأطراف مثل القدمين، اليدين، أو كلاهما معاً، ويكون ذو أهمية خاصة في الأعمار التي تتطلب مهارات دقيقة تشمل استخدام الأطراف.
- د. **التوافق الكلي للجسم:** يظهر هذا النوع في النشاط العام للجسم ويتطلب التنسيق بين مختلف أجزاء الجسم لأداء حركات شاملة ومتكاملة.
- هـ. **توافق الذراع والعين وتوافق العين والقدم:** وفقاً لكلاارك، هذه الأنواع من التوافق تشمل القدرة على دمج الرؤية مع الحركة الدقيقة للذراعين أو القدمين. هذا التوافق ضروري للأداء في الأنشطة التي تتطلب تفاعل سريع ودقيق بين الرؤية وحركات محددة لأجزاء الجسم (حسانين، 2004، ص 409).

3-2-2-3- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

العوامل المؤثرة في التوافق الحركي تتضمن عدة جوانب رئيسية تلعب دوراً مهماً في تحديد مدى كفاءة الفرد في أداء الحركات المطلوبة. إليك تفصيل لهذه العوامل:

1. قدرة الفرد على السيطرة على جهاز الحركة للجسم: تشير إلى مدى كفاءة الفرد في إدارة وتنظيم حركات جسده، وهي تعتمد على القدرات العصبية والعضلية المتكاملة.

2** * .قصر ذراع القوة للعضلات: ** * يؤثر طول ذراع الرافعة الميكانيكية (أي البعد بين نقطة الارتكاز ونقطة تطبيق القوة) على الكفاءة الحركية. ذراع القوة الأقصر يمكن أن يزيد من القدرة على السيطرة والدقة في تنفيذ الحركات.

3** * .قاعدة الارتكاز: ** * تشير إلى السطح الذي يستند إليه الفرد أثناء تنفيذ الحركة. استقرار قاعدة الارتكاز يعزز من التوازن ويمكن أن يحسن التوافق الحركي، بينما تؤدي قاعدة ارتكاز غير مستقرة إلى تقليل الكفاءة الحركية.

4** * .العوامل الخارجية: ** * تشمل البيئة المحيطة كالطقس، نوع الأرضية، وغيرها من الظروف التي يمكن أن تؤثر على الأداء الحركي. هذه العوامل يمكن أن تغير من السرعة، الدقة، والكفاءة في تنفيذ الحركات.

5** * .السيطرة على عمل الأربطة والعضلات: ** * تنطوي على القدرة على تنسيق تقلصات العضلات واستقرار الأربطة لتحقيق حركة دقيقة وموجهة. السيطرة الجيدة على هذه العناصر تعزز من التوافق وتقلل من خطر الإصابة.

تُظهر هذه العوامل الدور الحاسم الذي تلعبه كل من العناصر الفسيولوجية والبيئية في تحسين أو تحدي التوافق الحركي في سياقات مختلفة (نجاح مهدي، 2000، ص 57).

يُعدُّ التوافق الحركي أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، حيث تتجاوز أهميته الجانب الرياضي إلى حياة الفرد اليومية. فالمهارات الحركية كالمشي، وقيادة السيارة، وركوب الدراجة، وكذلك بعض الحركات الفنية مثل الكتابة على الآلة الكاتبة والعزف على البيانو، تتطلب جميعها تنسيقاً بين أطراف الجسم أو العينين أو اليدين. ويتطلب التوافق الحركي الجيد مجموعة من المهارات مثل الرشاقة، والتوازن، والسرعة، والإحساس الحركي، والمرونة، ودقة الأداء الحركي وسرعته. ومن الجدير بالذكر أن التوافق الحركي لا يستلزم بالضرورة قوة عضلية كبيرة أو تحمل عالٍ، إلا في بعض الحالات التي تستمر فيها المهارة الحركية لفترة زمنية طويلة نسبياً (نجاح، 2006، صفحة 52).

3-2-2-4- التمارين التوافقية :

هي تلك الحركات التي تتطلب تنسيقاً بين الجهازين العصبي والعضلي، إذ أن التنسيق الجيد بينهما يؤدي إلى حركة متناغمة، وهذا ما يُعرف بالتوافق العصبي العضلي (أبو العلاء، التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية، ط 1، 1997، صفحة 25). ويشير تركي إلى أن كلما زادت مهارة الأداء، ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسّن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء (مجيد التركي، 2002، صفحة 70). وتُعتبر مرحلة الشباب أفضل مرحلة عمرية لأداء تمارين التوافق، حيث يتم فيها تحقيق الأداء الأمثل للتوافق (منذر هاشم، 2000، صفحة 31).

3-2-2-5- أهمية التوافق

تُعَدُّ تنمية التوافق أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، مما يعكس مدى أهمية هذا المكون الحاسم. تنمية التوافق العصبي العضلي تُعتبر هدفاً رئيسياً للتربية البدنية والرياضية بناءً على آراء العديد من الباحثين مثل هيذر ولاسال نحتون (Hetherington)، وكاول (Couell)، وهازلتنون (Hezetton)، وناش (Nash)، وروز نتوج (Rosentszeg). لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فحسب، بل يحتاج الفرد إليه في حياته اليومية أيضاً. فالمهارات اليومية مثل المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات تتطلب جميعها درجة عالية من التوافق. على سبيل المثال، قيادة السيارات تتطلب تنسيقاً بين العين والذراعين والقدمين لضمان سلامة وأمان عملية القيادة.

3-2-3- الرشاقة :

3-2-3-1- تعريف الرشاقة :

تشير الرشاقة إلى القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته سواء على الأرض أو في الهواء، مع الحفاظ على انسيابية الحركة والتوقيت الصحيح. كما تعني أيضاً القدرة على التحكم السريع والدقيق في أداء الحركة الجديدة والتعديل السريع للعمل الحركي وضبطه. يعود سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مكوناتها وارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية (كتا).

بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الرشاقة تكاملاً معقدًا بين التوافق، والسرعة، والمرونة، والقدرة الكاملة، والحركة التي توفر راحة في التحركات مع الاحتكاكات، مما يساعد على الحفاظ على الكرة أثناء المراوغة والصراعات الثنائية، ويرفع من نسبة النجاح أو الفوز.

يعرفها كريتون على أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة، مع قدرة الفرد على تغيير سرعة الحركة، دون الحاجة إلى استخدام قوة عظيمة (إبراهيم مروان، 1999، صفحة 110). يتفق بيوكد مع لارسون ويوكيم على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وهناك أمثلة كثيرة على ذلك في الأنشطة المختلفة مثل الجري في اللعب المفتوح في كرة القدم الأمريكية، وجري الحواجز العالية والمنخفضة، والمراوغة بالكرة. تتضمن الرشاقة عنصر تغيير الاتجاه، وهو عنصر هام في معظم الرياضات وخاصة في كرة القدم (مغني، 1989، صفحة 13).

الرشاقة هي اكتساب الفرد القدرة على الانسياب والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات. يتفق بعض الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء (فاضل كامل، 2011، صفحة 182). على سبيل المثال، يرى كلارك أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه، بينما يرى بارو أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها، بشرط أن يكون ذلك مصحوبًا بالدقة والسرعة. كما يشير كيورتن إلى أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

أبرز كيورتن أن هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. ويرى بيتر هرتز (Beter Hirtz) أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية: المقدرة على رد الفعل الحركي، المقدرة على التوجيه الحركي، المقدرة على التوازن الحركي، المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي، المقدرة على الاستعداد الحركي، المقدرة على الربط الحركي، وخفة الحركة (كمال ع.، 2001، صفحة 81).

3-2-3-2- أهمية الرشاقة :

يؤكد معظم خبراء التربية البدنية والرياضية على أن الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بشكل عام، مثل الألعاب، وألعاب القوى، والجمباز، والغطس وغيرها. يرى لومان (Lohman) أن الرشاقة تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

ويتفق العديد من الخبراء على أنه كلما زادت رشاقة اللاعب، كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة أكبر، حيث يؤكد بعضهم أن معظم الحركات الرياضية تحتوي على مكوني القدرة والرشاقة. يشير هار (Harre) إلى أن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني، ولها ارتباط بالقدرة الحركية.

ويؤكد هارتز (Hirtz) أن الرشاقة تضم خليطاً من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية، مثل تحرير الفعل الحركي، والتوجيه، والتوازن، والتنسيق، والاستعداد، والربط بين الحركات، وخفة الحركة. ويبرز بعض الخبراء أهمية الرشاقة في الأداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التفوق وخاصة في المهارات ذات التوافق الجيد .. (كمال ع.، 2001، الصفحات 84-85-86).

3-2-3-3- أنواع الرشاقة :

تشير الدراسات إلى وجود نوعين من الرشاقة:

1** الرشاقة العامة** : وهي المقدرّة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

2. ** الرشاقة الخاصة** : وهي المقدرّة على أداء واجب حركي يتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لمهام المنافسة في الرياضة المتخصصة.

3-2-3-4- العوامل الفسيولوجية وعلاقتها بالرشاقة :

يذكر أحمد خاطر وعلي البيك (1984) نقلاً عن مور (Moor) أن الرشاقة ترتبط ببعض الأسس الفسيولوجية والنفسية، والتي تظهر من خلال بناء توافق حركي جديد مبني على خبرات حركية سابقة متراكمة في الجهاز العصبي للاعب. يتوقف الأداء المهاري على نشاط الحواس عامة والحواس الحركية خاصة، وهذا ما أكدته كل من يوتوفيسكي (1965) وبوني، حيث يربطان عنصر الرشاقة ليس فقط بالحواس بل بالإدراك والمواقف اللعيبية المحيطة باللاعب والتي قد تواجهه وتواجهه كرد فعل مركب .

وبذلك ترتبط الرشاقة بالحالة النفسية للاعب، حيث يمكن للانفعال أن يزيد من التوتر، مما يؤثر سلباً على مستوى توازن اللاعب وتوافقه، ويحول دون احتفاظه بالوضع الجيد عند الأداء الحركي أو المهاري، مما يؤثر سلباً على عنصر الرشاقة.

3-2-3-5- سرعة الأداء والرشاقة :

يربط فليشمان (1964) الرشاقة بالسرعة، حيث اعتبرها إحدى عوامل السرعة، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال زمن اختبار الجري الارتدادي، الذي يتضمن الجري لمسافة 9 أمتار لأربع مرات. يمثل زمن رد

الفعل عند الأداء الحركي إحدى مؤشرات الرشاقة. يعتبر ستازيورسكي (1995) أن زمن رد الفعل الحركي هو الوقت الذي يستغرقه اللاعب لتنفيذ واجب حركي من لحظة حدوث المثير حتى الاستجابة الحركية.

كلما كان زمن رد الفعل أقصر، تمتع اللاعب بجوانب أكبر من الرشاقة، وحقق الواجب الحركي بأعلى درجة من الكفاءة الحركية. بذلك، يرتبط مستوى الرشاقة بشكل كبير بمستوى رد الفعل المركب، الذي يظهر من خلال أداء بعض مهارات الألعاب المختلفة.

3-2-4- المرونة :

3-2-4-1- تعريف المرونة :

المفهوم الدقيق للمرونة هو القدرة على تحريك المفصل أو المفاصل المشتركة إلى حدودها التشريحية القصوى. عند التعامل مع العضلات، يُستخدم مصطلح "المطاطية العضلية" للإشارة إلى مدى الحركة الذي يمكن أن تحققه العضلات ضمن حدودها التشريحية. في هذا السياق، تُنسب المطاطية إلى العضلات بينما تُنسب المرونة إلى المفاصل. يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية عن المفهوم الشائع بين الناس؛ إذ يطلق بعضهم على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة بأنه شخص مرن، وهي صفة تُعدّ مظهراً من مظاهر الشخصية وتندرج ضمن نطاق الدراسات النفسية.

أما في مجالات التربية البدنية والرياضية، فيُعرّف مفهوم المرونة بأنه قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

3-2-4-2- أهمية المرونة :

أهمية المرونة

أشار إبراهيم شحاتة إلى أنه بدون الحركة في المفاصل، تفقد الأنسجة مرونتها خلال فترة قصيرة وتتصلب المفاصل، مما يؤدي إلى الشعور بالألم فيها (محمد، 2008، صفحة 188). لذا، تُعتبر المرونة من الصفات الأساسية في الأنشطة الرياضية.

تتلخص أهمية المرونة في عدة جوانب:

1. ** إتقان الأنشطة الرياضية** *: تسهم المرونة في تحسين الأداء الرياضي وإتقان المهني للحركات.

2. ** الوقاية من الإصابات** *: تعمل المرونة كعامل أمان، حيث تحمي العضلات والأربطة من الإصابة.

3. ** مدى الحركة** *: تمكن المرونة الفرد من أداء الحركات في المفاصل بمدى واسع دون حدوث أي ضرر أو تمزقات في الأربطة والعضلات (محمد صبحي، 1996، صفحة 220).

أهمية المرونة في الأداء البدني

يرى لارسون ويوكم أن تكيف الفرد في العديد من الأنشطة البدنية يتحدد بدرجة مرونة الجسم العامة أو مرونة مفصل معين، حيث تعتبر المرونة الحسنة أو المدى الواسع للحركة لهما أهمية كبيرة من الناحيتين الفسيولوجية والميكانيكية.

يشير كونسلمان إلى أن أهمية المرونة في السباحة تضاهي أهمية مكوني سرعة الجلد، ويؤكد حنفي مختار أن نقص المرونة يؤثر على مدى اكتساب وإتقان المهارات الأساسية، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة والرشاقة.

ويشير خاطر وألبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في إتقان الجانب الفني للأنشطة المختلفة، بالإضافة إلى كونها عامل أمان لحماية العضلات والأربطة من الإصابات.

وترى هيلن واكرت أن المرونة تعد أحد المكونات الهامة في الأداء البدني. كما يشير الخبراء إلى أن المرونة تسهم بشكل كبير في تطوير السمات الإرادية.

3-2-4-3 - أنواع المرونة :

• #### أنواع المرونة

•

• بحسب سلامة أحمد إبراهيم، تنقسم المرونة من حيث الشمولية إلى قسمين:

•

• 1. ** المرونة العامة** *: تعني قدرة المفاصل المختلفة في الجسم على العمل ضمن مدى واسع من الحركة.

-
- 2. **المرونة الخاصة** *: تعني مقدرة المفاصل الضرورية لأداء نشاط معين على العمل ضمن مدى واسع من الحركة. وتقسم المرونة الخاصة من حيث الخصوصية إلى نوعين:
 - - **المرونة المتحركة** *: هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة التي يمكن إنجازها.
 - - **المرونة الثابتة** *: هي القدرة على الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه (كمال ع.، 2001، الصفحات 79-80).

3-2-4-4 المرونة وأساليب تطويرها :

- بحسب فاضل كامل، هناك ثلاث أساليب لتدريب الإطالة التي تعمل على زيادة المرونة:
 - الإطالة الديناميكية: وهي تشمل الحركات المتكررة التي تزيد من مدى الحركة تدريجيًا.
 - التحمل البطيء للإطالة: وهي تشمل الحفاظ على وضعية الإطالة لفترة طويلة من الزمن ببطء وثبات.
 - الإطالة الحسية (العضلة العصبية): وهي تشمل التمارين التي تركز على الاستجابة الحسية والعصبية للعضلات (إبراهيم أحمد، 2000، صفحة 131).
- 3-4- الفرق بين القدرات الحركية والقدرات البدنية:
 - تُعرف القدرات البدنية أيضًا بالعناصر البدنية، وهي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن آخر، ويمكن تطويرها من خلال التدريب والممارسة المستمرة. تشمل القدرات البدنية:

القوة (Power): لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة.

التحمل (Endurance): يرتبط بالجهاز الدوري التنفسي.

السرعة (Speed): تعتمد على نوع الألياف العضلية.

مرونة المفاصل (Flexibility): تتعلق بمدى حركة المفاصل.

كل هذه الصفات ترتبط بالحالة البدنية بشكل أساسي.

أما القدرات الحركية فتشمل الصفات الحركية التي يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة المحيطة، وتتطور بناءً على قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة. هذه الصفات تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساسي، والتي تأتي من قدرة الجهاز العصبي المركزي (CNS) والجهاز العصبي

المحيطي (PNS) على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لإنجاز الواجب الحركي. تشمل القدرات والصفات الحركية:

الرشاقة (Agility)

التوافق (Coordination)

المرونة (Flexibility)

التوازن (Balance)

هذه القدرات الحركية تعتمد بشكل أقل على الحالة البدنية وتركز بشكل أكبر على التحكم الحركي.

يمكن التمييز بين القدرات الحركية والقدرات البدنية من خلال النقاط التالية:

**** أولاً: **** تُقاس القدرات البدنية بكمية الحركة (Quantity) ، وعادةً ما يُعطى الشخص المختبر أعلى إنجاز. أما القدرات الحركية فتُقاس بنوعية الحركة (Quality) ، حيث يُعطى الشخص المختبر أدق مسارات حركية.

**** ثانياً: **** تتميز كل قدرة بدنية بخصوصيتها واستقلالها عن القدرات البدنية الأخرى، إذ أن لكل قدرة جهاز أو أجهزة مرتبطة بها، لذلك لا يمكن التعميم. على سبيل المثال، لا يمكن من خلال اختبار السرعة تحديد ما إذا كان الرياضي يمتلك مرونة أو تحملاً. أما القدرات الحركية، فهي مترابطة وتعمل تحت مظلة واحدة وجهاز واحد هو السيطرة الحركية. إذ يمكن لاختبار واحد للقابليات الحركية أن يعطي مؤشرات واضحة حول القابليات الأخرى، ولذلك تستخدم كافة المصادر اختبار الرشاقة فقط للتعبير عن القدرات الحركية الأخرى.

**** ثالثاً: **** من الناحية الإحصائية، إذا قمنا باختبار معامل الارتباط بين القدرات البدنية فيما بينها، فنسجد أن معاملات الارتباط ضعيفة، في حين تكون معاملات الارتباط بين مجموعة الاختبارات الحركية عالية.

**** رابعاً: **** عند ملاحظة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز العصبي المركزي والمحيطي (المتخلفون عقلياً)، نجد أنهم يمتلكون القدرات البدنية مثل الأشخاص الأسوياء، ولكن قدراتهم الحركية تعاني من ضعف. على سبيل المثال، نظرة واحدة إلى طريقة مشي وركض المتخلفين عقلياً توضح هذه الصورة.

3-5- نظريات تطوير القدرات الحركية لدى الطفل:

أفضل فترة لتطوير القدرات الحركية تكون بين سن (1-6) سنوات، إلا أن هذا التطور لا يحدث بنفس المعدل لدى جميع الأطفال. (Nishijima & Ohasaw, 2003) في هذه المرحلة العمرية، يمكن ملاحظة وجود فوارق في التطور الحركي تصل إلى 6-8 أشهر. إذا تجاوزت الفوارق سنة واحدة حسب العمر الكرونولوجي، يجب استشارة طبيب مختص .

ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة وتطوير القدرات الحركية العامة لدى الأطفال المتأخرين عن أقرانهم في سن متقدمة يمكن أن يقلل الفوارق بينهم. في المقابل، إهمال وعدم تطوير القدرات الحركية بشكل مثالي في مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى نتائج سلبية على المدى البعيد. يُلاحظ أن هناك بالغين يواجهون صعوبة في أداء مهام بسيطة دون أن يكون لديهم إعاقة أو مانع صحي، وإنما نتيجة مشكلة حركية تُعرف بالخرافة "Clumsiness" أو "Maladresse". لذلك، يجب معالجة المشكلات الحركية للطفل فور ملاحظتها (Peters, 2001، الصفحات 399-412).

تتطور القدرات الحركية خلال مرحلة النمو، حيث تزداد القوة العضلية في المراحل المبكرة نتيجة للتغيرات الحاصلة في الجهاز العصبي التي تساعد على تحسين استجابة العضلات للمثيرات، مما يؤدي إلى تحقيق التوافق الداخلي والخارجي للعضلات (Davis, Roscoe, & Bull, 2005، صفحة 168).

إضافة إلى ذلك، تزداد القوة نتيجة للنشاط الهرموني الذي يسهم في زيادة حجم العضلات. ويتوقف التحسن في عنصر القوة على مخزون العضلات من ثلاثي فوسفات الأدينوزين وتركيز الفوسفوكرياتين، الذي يزداد مع التقدم في العمر، كما تزداد قدرة العضلة على تجنيد أكبر عدد من الألياف العضلية خلال الانقباض (عبد الفتاح، 2003، صفحة 255).

بدءًا من سن 13 عامًا، تبدأ الصعوبات في تطوير القدرات الحركية العامة عن طريق الأنشطة البدنية. يُعزى ذلك إلى تطور الجهاز العصبي والعوامل البيئية والعقلية. (Pieck, 2006) تشير الدراسات إلى أن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدماغ يرتبط بتطور الجهاز العصبي المركزي. وفي هذا السياق، أوضح ريغال (Rigal) أن هناك علاقة مترابطة بين استخدام الجلوكوز ونضج وتشابك ومرونة الجهاز العصبي والسلوك الذي يضمن للشخص التكيف المثالي. (Rober, 2007)

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تكون نسبة استهلاك الجلوكوز من قبل الدماغ لدى الأطفال مرتفعة بمقدار مرتين مقارنة بالبالغين، حيث تنخفض إلى النصف لدى البالغين. يفسر هذا الارتفاع بزيادة الكثافة المشبكية (Densité synaptique) لدى الأطفال مقارنة بالبالغين، مما يعني أن الأطفال لديهم قدرة أكبر على التعلم الحركي. أثبت كل من ياكوفليف وليكور (Yakovlev et Lecours) في عام 1967 أن نضج معظم الخلايا العصبية يكتمل قبل سن 15 عامًا (Yakovlev, 1967، الصفحات 30-70).

3-6- تقييم القدرات الحركية العامة والدقيقة للأطفال (6-12 سنة):

يوضح الجدول التالي تطور ومميزات القدرات الحركية حسب المراحل العمرية من (6-12) سنة وفقًا لفرانسون (Francine، 2014، صفحة 4):

جدول رقم 01: يبين تطور ومميزات القدرات الحركية حسب المراحل العمرية من (6-12 سنة):

12 سنة	11 سنة	10 سنوات	9 سنوات	8 سنوات	7 سنوات	6 سنوات	
							القدرات الحركية العامة
							-أكرب مرونة عضلية. - أفضل توافق وتوازن. - ارتفاع القوة العضلية وقوة التحمل. - أفضل مرحلة لتعلم تقنيات الإطالة. - الطفل في هذه المرحلة في حاجة الى أقل من ساعة للنشاط البدني.
							- قوة وتطور الكتلة الجسمية

4- المرحلة العمرية

تمهيد

تُعدُّ مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو لأنها تشكل الأساس في تكوين شخصية الفرد. إن الاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بمستقبل الأمة بأسرها، لأن إعداد الطفل بشكل سليم يساعده على مواجهة التحديات الحضارية الناتجة عن حتمية التطور. فالطفل يولد مزوداً بعدة غرائز وميول تنتقل إليه بالوراثة وتوجه سلوكه نحو تحقيق أهداف معينة. من بين هذه الميول، يظهر الميل للحركة بشكل واضح وثابت خلال مراحل نموه، حيث يدفعه إلى استكشاف بيئته وفهم ما يدور حوله.

تعد دراسة مرحلة الطفولة من جميع الجوانب الاجتماعية، الحركية، الانفعالية، والعقلية، من المؤشرات التي تعكس الوعي العلمي في المجتمع، والذي ينشأ نتيجة لانتشار عمليات التفكير والبحث العلمي. هذه الدراسات تسهم في تكوين أفكار موضوعية وشاملة عن الإنسان وواقعه ومستقبله .

لذلك، تضافرت جهود الباحثين في مختلف تخصصاتهم ومجالاتهم، سواء النفسية، البيولوجية، التربوية، الاجتماعية، أو الصحية، لدراسة الطفولة والوصول إلى مستوى راقٍ في أبحاثهم لهذه الشريحة المهمة في المجتمع. في الآونة الأخيرة، ازداد الاهتمام برعاية الطفل، خصوصاً من قبل المعنيين بتربية الأطفال، من خلال التركيز على تنمية قدراتهم العقلية وذكائهم، والنظر في مستقبلهم وحاضرهم. يعود ذلك إلى إدراك الأهمية البالغة لهذه المرحلة الأساسية التي تعتبر البذرة الأولى لشخصية الفرد والنمو السوي لسلوكياته العقلية والمعرفية .

لذا، ارتأينا دراسة مرحلة الطفولة المتأخرة كمرحلة متكاملة، بالتعرض لخصائصها واستعراض مختلف مظاهرها في هذه السنوات التي ينتقل فيها الطفل تدريجياً لدخول عالم التغيرات البيولوجية والنفسية والسلوكية الهامة.

4-1- مفهوم الرياضة المدرسية :

تُعدُّ التربية الرياضية منظومة متكاملة من العمليات والطرق البيداغوجية العملية، الصحية، الطبية، والرياضية التي تهدف إلى تمكين الجسم من اكتساب الصحة، القوة، الرشاقة، والقوام المتزن. تُعدُّ التربية الرياضية المدرسية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة، وتساهم في تحقيق النمو الشامل والمتزن للطلاب، إذ لم تُعدُّ تقتصر على تربية البدن فقط كما كان الحال في الماضي.

تتطور التربية الرياضية مع تطور العلوم المختلفة وترتبط بالعلوم البيولوجية، الفسيولوجية، والبيوميكانيكية. تُجمع الأبحاث العلمية على أن التربية الرياضية تهتم بالفرد بشكل شامل، بما في ذلك الجوانب البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية، والثقافية.

• مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

تُعَدُّ الرياضة المدرسية في الجزائر واحدة من الركائز الأساسية لتحقيق الأهداف التربوية، وتتألف من أنشطة منظمة ومختلفة تتخذ شكل منافسات فردية أو جماعية تشمل جميع الفئات والمستويات. تعمل الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على تنظيم هذه الأنشطة بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي. كما تم إنشاء جمعيات خاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية لتغطية بعض النقائص، ومراقبة الأنشطة وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية (Samir، 1997، صفحة 19).

تحظى الرياضة المدرسية بمكانة هامة في المنظومة التربوية ولها بعد تربوي معترف به. تسعى كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى ترقية جميع المستويات من خلال توفير وتسخير جميع الوسائل الضرورية لتوسيع ممارسة الرياضة والمنافسات بين التلاميذ في الوسط المدرسي . يمكن لهذه الجهود أن تسهم بشكل كبير في تحقيق الأهداف المرجوة. لذلك، يتعين على جميع المسؤولين المعنيين اتخاذ الإجراءات اللازمة لتجسيد هذه الأهداف. وقد أعطت وزارة التربية الوطنية نَفَسًا جديدًا للممارسة الرياضية في المدارس بقرارها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسة، وفقًا للتعليم رقم 09-95 بتاريخ 25 فبراير 1995، كما أكدت ذلك في جريدة الخبر تحت عنوان "إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية".

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية لجميع التلاميذ، مع استثناء الذين يعانون من مشاكل صحية. جاء هذا القرار بعد توقيع اتفاقية مشتركة بين وزارات التربية الوطنية، الشباب والرياضة، والصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، وذلك بتاريخ 25 أكتوبر 1997 .

يهدف هذا القرار إلى تعزيز الممارسة الرياضية في المدارس. كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، حيث تشدد على المسؤولين الإداريين والمربين تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاث.

ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتقديم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المُعدّ من قبل طبيب أخصائي.

4-2- أهمية الرياضة المدرسية :

الرياضة المدرسية تلعب دورًا هامًا في تعزيز الأداء البدني واكتساب المهارات الأساسية وزيادة القدرات الطبيعية للتلاميذ. من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، يستمتع التلاميذ بالحركات التي تتضمنها المسابقات والتمارين الرياضية، والتي تتطلب التعاون مع الآخرين. المهارات المكتسبة من خلال استخدام الأدوات والأجهزة، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، تسهم في تعزيز إدراك التلاميذ لقوة الحركة والشعور بها.

التربية البدنية والرياضية تُعد جزءًا حيويًا من العملية التعليمية في المدارس نظرًا لأهميتها الكبيرة في تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ. لذلك، زيادة حصص التربية البدنية والرياضية يعد أمرًا ضروريًا لتأسيس حياة صحية للتلاميذ ومنحهم الفرصة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية. التلاميذ عادةً ما يستمتعون بالألعاب التي تتضمن روح المنافسة، والتلاميذ الذين يمتلكون مهارات عالية غالبًا ما يكونون قادرين على الاندماج في المجتمع والتفاعل مع الآخرين بشكل جيد، مما يمكنهم من تكوين صداقات مع زملائهم.

توفير الدعم وزيادة خبرات التلاميذ في مجال التربية البدنية والرياضية يسهم في تنمية كفاءاتهم ومهاراتهم الشخصية وتعزيز انتمائهم للممارسة الرياضية بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، وجود برنامج رياضي يتضمن ألعابًا وأنشطة بين الفصول الدراسية وبين المدارس يساهم في إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ ويشجعهم على المشاركة الفعالة.

4-3- أهداف الرياضة المدرسية

- #### أهداف الرياضة المدرسية
-
- - **إمداد التلاميذ بالمهارات الجسمانية المفيدة** : تعزيز قدرات التلاميذ الجسدية التي تساعدهم في حياتهم اليومية والأنشطة المختلفة.
- - **تنمية القدرة على ممارسة التمارين الرياضية** : تطوير القدرة البدنية للتلاميذ لممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

- - **تحسين النمو الجسماني والحركي والاجتماعي للتلاميذ بشكل سليم** *: تعزيز التطور البدني، الحركي، والاجتماعي للتلاميذ بصورة متوازنة.
- - **المحافظة على اللياقة البدنية وتميبتها** *: الحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية وتعزيزه.
- - **تحسين القدرة على أداء مختلف أشكال الحركات** *: تطوير القدرة على تنفيذ مجموعة متنوعة من الحركات.
- - **القدرة على معرفة وانتقاء الحركة المناسبة في مختلف المواقف** *: تنمية مهارة اختيار الحركة المناسبة لكل موقف.
- - **تعلم وتحسين التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي** *: تعزيز التوافق بين الحواس والحركة والأعصاب والعضلات.
- - **اكتشاف وانتقاء المواهب الرياضية** *: التعرف على المواهب الرياضية وتميبتها.
- - **تحسين وتطوير القدرات الذهنية والابتكارية من خلال خطط لألعاب المعقدة** *: تعزيز القدرات العقلية والإبداعية عبر استراتيجيات الألعاب المعقدة.
- - **تعليم التلاميذ القيم الاجتماعية المختلفة كالتعاون، التسامح، والروح الرياضية** *: تعليم التلاميذ القيم الاجتماعية المهمة مثل التعاون والتسامح والروح الرياضية.
- - **تنمية صفات الشجاعة، الطاعة، واتخاذ القرار الصائب** *: تعزيز صفات الشجاعة والطاعة والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.
- - **الإسهام في إعداد رجل الغد من جميع النواحي** *: المساهمة في إعداد الأجيال القادمة بشكل شامل.
- - **تنمية القدرة على التقييم** *: تعزيز مهارة التقييم لدى التلاميذ. (نصير فذوش، 2005، صفحة

(59)

- أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر :

ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية تحمل أهدافاً أساسية تتضمن النمو الجسمي والنفسي والحركي والاجتماعي. كما لا يُغفل الهدف الاقتصادي، حيث تسهم في رفع المردود الصحي للطفل وثقافته، مما يمكنه من معرفة ذاته وتطوير حب النظام وروح التعاون والمسؤولية. بالإضافة إلى تهذيب السلوك وتنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات

الجماعية، وكذلك تحسين التوافق الحسي العصبي والعضلي. بناءً على ذلك، يمكن القول إن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد جيل المستقبل من جميع النواحي.

إن الميزانية المخصصة من قبل الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر استثمارًا في الجانب البدني فقط، بل هي أيضًا استثمار في الجانب المعنوي للفرد، مما يؤدي إلى تحسين الجوانب المادية والمعنوية على حد سواء، وبالتالي تحقيق إصلاح شامل للمجتمع.

4-4- المقارنة بين التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية في الجزائر حديثة النشأة، حيث ظهرت في أواخر القرن العشرين، وتختلف عن التربية البدنية والرياضية من حيث المضمون والأهداف. ورغم ذلك، يمكن اعتبار كلا المفهومين مكملين لبعضهما البعض.

تعريف المصطلحات والاختلافات:

التربية البدنية:

شارل: "التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكيات التي تنمي بعض قدراته".
بيوتشر فيري: "التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية لتحقيق هذا الغرض".

فوتر فيري: "التربية البدنية هي ذلك الجزء الكامل من التربية العامة الذي يهدف إلى تقوية الجهاز البدني والعقلي، وتولي عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم." (بسيوني و فيصل الشاطي، 1986، صفحة 22)

الرياضة المدرسية:

لا يوجد تعريف واضح ومحدد للرياضة المدرسية يفسر مدى أهميتها والأهداف التي تسعى لتحقيقها. هناك تضارب في التعريفات، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية، بينما يعتبرها آخرون حاجزًا واقعيًا لانحراف التلاميذ.

التكامل بين التربية البدنية والرياضية والرياضة المدرسية:

من الضروري إدماج الرياضة المدرسية ضمن النشاطات الكبرى للتكوين، لإعطائها طابع المنافسة وإثبات الذات، والكشف عن المواهب بهدف تكوين تلاميذ متميزين ورفع مستوى الرياضة بشكل عام. هذا التكامل يساهم في تطوير التلاميذ من جميع النواحي، سواء كانت بدنية، عقلية، أو اجتماعية، مما يؤدي إلى إعداد جيل مستقبلي متكامل ومتوازن.

4-5- مميزات وخصائص التلاميذ خلال المراحل المدرسية

- ### المرحلة الابتدائية

- تنقسم إلى قسمين:

- ##### أ- الفترة من 6-9 سنوات:

- **مميزات التلاميذ في هذه الفترة:**

- **سرعة الاستجابة للمهارات العلمية:** يتميز التلاميذ في هذه الفترة بسرعة تعلمهم للمهارات العلمية.

- **كثرة الحركة مع انخفاض التركيز وقلة التوافق:** يكون الأطفال نشطين جداً، لكنهم يعانون من قلة التركيز والتوافق.

- **عدم وجود هدف محدد للنشاط مع وجود فروق كبيرة بين التلاميذ:** يفتقر النشاط في هذه الفترة إلى أهداف محددة، مما يؤدي إلى وجود فروق كبيرة بين التلاميذ.

- **نمو الحركات بالإيقاع السريع:** تتطور حركات الأطفال بسرعة في هذه الفترة.

- **الاقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث:** لا توجد فروق كبيرة في القوة البدنية بين الذكور والإناث في هذه المرحلة.

- **القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة:** يتمكن الأطفال من أداء الحركات ببساطة.

- **خيال الطفل يدفعه للحركة ويجعله لا يملها بل يساعده على اختراع ألعاب جديدة:** يساعد الخيال النشط لدى الأطفال في هذه الفترة على الحركة واختراع ألعاب جديدة.

- - **حب اللعب في جماعات صغيرة مع وجود نشاط فردي بارز** *: يميل الأطفال للعب في مجموعات صغيرة، رغم أن معظم نشاطهم يكون فرديًا.
- - **ميل الطفل إلى احترام الكبار وتقديرهم** *: يهتم الطفل برأي الكبار أكثر من أقرانه، لكنه يحتاج أيضًا إلى الشعور بأنه مقبول من الجماعة.
- - **ميل إلى ممارسة بعض ألعاب الكبار مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، رغم ضعف الميل للعب الجماعي** *: يحب الأطفال ممارسة الألعاب التي يلعبها الكبار، لكنهم يفضلون اللعب الفردي أكثر من الجماعي.
- - **ضعف القدرة على التركيز والانتباه لفترات طويلة** *: يعاني الأطفال في هذه الفترة من ضعف في التركيز والانتباه لفترات طويلة. (معوض، 1963، صفحة 141).

ب-### الفترة الممتدة من 9-12 سنة:

مميزات تلاميذ هذه الفترة *

- **قيادة البطولة ومحاولة تقليد الأبطال** *: يميل الأطفال في هذه الفترة إلى تقليد الأبطال والسعي لتحقيق البطولات.
- **يزداد التوافق العضلي** *: تتطور قدراتهم على التنسيق العضلي بشكل ملحوظ.
- **تقوي روح الجماعة وتزداد الرغبة في المنافسة بين الجماعات ويشد التنافس** *: تنمو روح الجماعة بينهم، وتزداد رغبتهم في المنافسة والتنافس.
- **نشاط الأطفال في هذا السن كبير وزائد** *: يتميز الأطفال بنشاطهم الكبير في هذه المرحلة.
- **الأطفال كثيرو الملل ولا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه** *: يميل الأطفال إلى الملل بسرعة، ولا يستمرون في النشاط إلا إذا كانوا يستمتعون به.
- **ينمو الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال، كما يزداد الميل إلى المغامرة** *: يظهر الأطفال رغبة قوية في الاستقلال والاعتماد على النفس، بالإضافة إلى الميل إلى المغامرة.

- ** تظهر الفروق الفردية بين الأفراد من الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات** *: تتجلى الفروق الفردية بين الأطفال في نفس الجنس بوضوح من حيث الحجم والقدرات والميول.
- ** من المشاكل التي تواجه الأطفال في هذه المرحلة التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات الطفل ومطالب المجتمع** *: يواجه الأطفال تحديات في التكيف الاجتماعي والتوفيق بين رغباتهم وقدراتهم ومطالب المجتمع.
- ** في نهاية المرحلة يبدأ الاختلاف بين البنين والبنات خاصة في سن 12 سنة** *: يبدأ الفروق بين الأولاد والبنات في الظهور بشكل واضح، خاصة في سن 12 سنة.
- ** يؤثر الأطفال في بعضهم على بعض تأثيرًا واضحًا، ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية** *: يتأثر الأطفال ببعضهم البعض بشكل كبير، مما يستدعي تكوين جماعات متجانسة وتنظيم فرق رياضية.
- ** في نهاية هذه المرحلة يستطيع الطفل تثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والقفز والرمي** *: يتمكن الأطفال من إتقان المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والقفز والرمي.
- ** في نهاية هذه المرحلة أيضًا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيًا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان** *: يتحسن التوافق العضلي والعصبي لديهم، وكذلك إحساسهم بالتوازن.
- ** عموماً، تعتبر المرحلة الابتدائية مرحلة بنائية أي أن التمرينات المقترحة يجب أن تهدف إلى اكتساب اللياقة البدنية وفي نهاية المرحلة فان فترة 9-12 سنة تعتبر الفترة التي لا تماثلها مرحلة نسبية أخرى للتخصص الرياضي المبكر، وهذا بإقحام الطفل في النشاط الرياضي الذي يكون أكثر مناسباً له** * (بسيوني و فيصل الشاطي، 1986، صفحة 141).
- ### المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)
-
- تسمى هذه المرحلة بمرحلة المراهقة، حيث تتأثر حياة الناشئ بعوامل فيزيولوجية. تختلف مميزات هذه المرحلة باختلاف نوع الجنس والبيئة، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الوراثة والمناخ.
-
- ** مميزات التلاميذ في هذه المرحلة** *

- - **البلوغ المبكر للبنات** *: تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين، مما يؤدي إلى تغيرات عقلية وجسدية تؤثر بشكل كبير على تربية الناشئ. تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، كما يقل عنصر الرشاقة وتظهر علامات التعب بسرعة (بسيوني و فيصل الشاطي، 1986، صفحة 144).
- - **عدم الدقة في الحركة** *: يكون التلاميذ أقل دقة في حركاتهم.
- - **البحث عن الحقيقة والمعرفة** *: تظهر لدى التلاميذ رغبة قوية في البحث عن الحقيقة واكتساب المعرفة.
- - **البحث عن صورة الذات في المجتمع** *: يبدأ التلاميذ في البحث عن مكانتهم وصورتهم في المجتمع.
- - **حيرة المراهق في علاقاته مع الآخرين أو التوقع حول نفسه** *: يشعر المراهق بالحيرة في علاقاته الاجتماعية، وقد يميل إلى العزلة أو التوقع.
- - **البحث عن الحوار مع الكبار والمجموعة** *: يسعى المراهقون للحوار مع الكبار والمجموعة التي يعتمدون عليها لإبراز أنفسهم.
- - **تجاوز المصالح العائلية والمدرسية والانفتاح على الحياة الاجتماعية** *: يبدأ المراهقون في تجاوز الاهتمامات العائلية والمدرسية والانفتاح على الحياة الاجتماعية.
- - **ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف** *: يتسم التلاميذ بالنضج الجنسي ويكونون سريعو التأثر والانفعال.
- - **قلة القدرة على العمل المتزن** *: تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة، إذ يؤثر نمو العظام في الطول والسمك والكثافة على النظام الميكانيكي للجسم (بسيوني و فيصل الشاطي، 1986، صفحة 141).
- - **تحسين القامة وتقوية عضلات الجذع** *: تعتبر هذه المرحلة مثالية للاعتناء باعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع، خاصة عند ممارسة رياضات مثل العدو لمسافات قصيرة والرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة. يميل الطفل للعمل من أجل الفريق ويتجنب الأنانية والفردية، مما يسمح بتشكيل فرق في مختلف الأنشطة حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ. هنا، يبقى عامل المنافسة غير بارز (معوض، 1963، صفحة 62).

المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

مميزات هذه المرحلة:

- **استعادة تناسق الجسم لكلا الجنسين:** يستعيد الذكور والإناث تناسق أجسامهم في هذه المرحلة.

- **زيادة نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين:** تنمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بشكل أكبر مقارنةً بنمو العظام، مما يساعد التلميذ على استعادة توازنه الجسمي.

- **تفوق الذكور في الطول على الإناث:** يصبح الذكور أطول من الإناث في هذه المرحلة.

- **دورة جديدة من النمو الحركي:** يبدأ الفتى والفتاة في اكتساب وتعلم الحركات المختلفة بسرعة.

- **التدريب المنظم والدخول إلى المستويات الرياضية العالية:** تساهم عملية التدريب المنظمة في الوصول إلى مستويات رياضية عالية.

- **أهمية التركيز والإرادة القوية:** تلعب القدرة العالية على التركيز والإرادة القوية دورًا هامًا في نجاح التعليم والتدريب وتحقيق التفوق. يمكن للتلاميذ الوصول إلى مستويات رياضية متميزة في بعض الأنشطة مثل السباحة وألعاب القوى والجمباز.

- **زيادة الميل لاكتشاف البيئة والمغامرة والتجوال:** يزداد ميل التلاميذ لاكتشاف بيئتهم والمغامرة والتجوال.

- **القدرة على الميل إلى الحفلات الجماعية والألعاب المشتركة:** يظهر لديهم الميل للحفلات الجماعية والألعاب التي يشترك فيها الجنسان، بالإضافة إلى الحاجة للعب والراحة والاسترخاء (بسيوني و فيصل الشاطي، 1986، الصفحات 147-148).

- يمكننا القول إن هذه المرحلة تمثل فترة جديدة وحساسة للغاية للطلاب، حيث يتطلب الوصول إلى نتائج عالية وأهداف محددة التدريب المنتظم والمشاركة في المنافسات، التي تعتبر حافزًا قويًا للوصول إلى مستويات عالية.

4-6- المنافسة الرياضية المدرسية :

####الرياضة المدرسية في الجزائر

الرياضة المدرسية تشمل مجموعة متنوعة من المنافسات، سواء كانت جماعية أو فردية. تقوم الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية بتنظيم تصفيات لاختيار الأبطال في مختلف النشاطات، سواء الفردية أو الجماعية، بهدف تنظيم بطولة وطنية تُعقد عادةً خلال العطل السنوية. كما يمكن اختيار منتخب مدرسي للمشاركة في المحافل المدرسية الدولية.

الرياضة المدرسية، مثل غيرها من الرياضات، تنظم منافسات تهدف إلى ترقية المواهب وإعطاء نفس جديد للحركة الرياضية. سنستعرض فيما يلي المنافسة الشابة والرياضية المدرسية في الجزائر من خلال تعريفها، نظرياتها، وتنظيمها.

****تعريف المنافسة الشابة والرياضية المدرسية**:**

الرياضة المدرسية تتضمن منافسات تهدف إلى تعزيز المهارات الرياضية لدى الطلاب واكتشاف المواهب الجديدة. تسعى هذه المنافسات إلى تنمية الروح الرياضية والتنافسية بين الطلاب، وتعزيز قيم التعاون والعمل الجماعي.

****نظريات المنافسة الرياضية المدرسية**:**

تستند المنافسات الرياضية المدرسية إلى مجموعة من النظريات التي تؤكد أهمية الرياضة في تنمية القدرات البدنية والعقلية والاجتماعية للطلاب. كما تهدف هذه النظريات إلى توجيه الطلاب نحو ممارسة الرياضة بشكل منظم، مما يساهم في تحسين صحتهم العامة وتطوير مهاراتهم الشخصية والاجتماعية.

****تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية**:**

تقوم الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية بتنظيم المنافسات بشكل دوري، حيث تُجرى التصفيات على مستوى المدارس لاختيار أفضل الرياضيين للمشاركة في البطولة الوطنية. تُعقد هذه البطولات عادةً خلال العطل السنوية، مما يتيح للطلاب فرصة الاستعداد والتدريب بشكل مكثف. كما تسعى الفدرالية إلى تكوين فرق مدرسية قادرة على المنافسة في المحافل الدولية، مما يعزز من مستوى الرياضة المدرسية و يتيح للطلاب فرصة التفاعل مع أقرانهم من مختلف الدول.

في الختام، تُعد الرياضة المدرسية في الجزائر جزءًا هامًا من النظام التعليمي، حيث تساهم في تنمية الطلاب من جميع الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية، وتوفر لهم فرصًا للتفوق الرياضي على المستويات الوطنية والدولية.

• المنافسة :

المنافسة جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وتتجلى بوضوح في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والفنية والرياضية. بشكل عام، تمثل المنافسة صراعاً بين أفراد أو مجموعات من الأفراد بهدف تحقيق هدف معين أو الحصول على نتيجة محددة.

• تعريف المنافسة :

كلمة "المنافسة" تعود إلى أصل لاتيني وتعني السعي المستمر من قبل عدة أفراد نحو نفس المنصب أو المكانة. وفقاً لكتاب روبرت الرياضة، تُعرّف المنافسة بأنها كل شكل من أشكال المزاومة التي تهدف إلى تحقيق النصر في مباراة رياضية. ويضيف مات فيف لهذا التعريف بأن المنافسة هي النشاط الذي يحدث ضمن إطار مسابقة مُنظمة وفق نمط استعدادات معروفة وثابتة. ووفقاً لراد لدرمان، فإن المنافسة هي صراع بين عدة أفراد لتحقيق هدف محدد أو نتيجة معينة. أما فيرنو ندر فيري أن المنافسة تحدث عندما يتواجد اثنان أو أكثر من الأشخاص في صراع للحصول على النصيب الأكبر أو الأهم .

من جانبه، تناول علم النفس مفهوم المنافسة، ويعرفها بأنها مواجهة مع الآخرين أو في محيط طبيعي بهدف تحقيق النصر سواء لأفراد أو مجموعات. ومع ذلك، تُعد كلمة "المزاومة" أقرب في معناها للمنافسة في مجال الرياضة، حيث تُشير إلى مواجهة بين أفراد بهدف تحقيق أفضل أداء وأعلى مستوى.

• نظريات المنافسة :

للتنافسة نظريات منها ما يلي:

- التنافسة كشرط ايجابي :

وفقاً لراد لدرمان، تُعتبر المنافسة حافزاً يمكن الشخص من التطور والنمو. بينما يرى بركس دورسن أن المنحة أو المكافأة هي التي تلعب دوراً في تعزيز أو تقليص حدة المنافسة. وبالتالي، يمكن اعتبار المنافسة أحد الدوافع الأساسية التي تمكّن الفرد من الوصول إلى نتائج مشرفة وتحقيق الإنجازات.

- المنافسة كوسيلة للمقاربة :

تتأثر حالة الشخص في المنافسة بالعوامل المحيطة به، مما يؤدي إلى تغيير سلوكياته وتصرفاته وفقاً لتفاعلاته مع مدرّبه ورفاقه ومنافسيه والمتفرجين وغيرهم.

- المنافسة كمهمة متبادلة :

بين الرغبة في تحسين القدرات والرغبة في تقييمها، يعيد لدرمان قول عالم النفس، حيث يذكر أن التصرفات في المنافسة تنبع من رغبة الأفراد في التنافس، وتحسين قدراتهم وتقييمها. وبذلك، يمكننا القول إنه كلما زادت الرغبة في تحسين القدرات، زادت الرغبة في تقييمها. وبالتالي، يزداد حاجة الشخص إلى التقدير والتقييم لقدراته من خلال المنافسة.

4-7- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :

تُعتبر المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل التي تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد. فهي تعزز الحيوية والرشاقة، وتساهم في تحسين القوام، مما يقي الفرد من الكسل والخمول ويمنحه نمواً صحياً جيداً، ويجعله أقل عرضة للإصابة بالأمراض التي قد تعيقه عن المشاركة الفعالة في مجتمعه .

يعتقد البعض أن هذه المنافسات تساهم في تكوين الفرد كوحدة متكاملة من جميع الجوانب، حيث يتأثر العقل والجسم ببعضهما البعض. فالعقل، على سبيل المثال، يؤثر على مجهود الجسم، مما يبرز العلاقة الوثيقة بينهما .

وبالتالي، فإن دور المنافسات الرياضية لا يقتصر على تنمية القوة البدنية فقط، كما يظن البعض، بل يمتد إلى تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية. في ما يلي، سنوضح أهم الأهداف التي تسعى إليها المنافسات الرياضية المدرسية.

• هدف النمو البدني :

- من أهداف المنافسات الرياضية المدرسية في هذا الجانب ما يلي:

- - تنمية القدرات البدنية للرياضيين المتنافسين.
- - تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- - تعزيز تحمل الأداء الخاص بكل الصفات مثل السرعة، الرشاقة، القوة، والمقاومة.
- - تعزيز الصحة البدنية والجسمية. .

• **هدف النمو الاجتماعي :**

تسعى المنافسات الرياضية أيضًا إلى تحقيق هدف اجتماعي يتمثل في خلق جو من التعاون بين التلاميذ. يتجلى هذا التعاون من خلال قيام كل تلميذ بالدور المطلوب منه، والتنازل عن بعض حقوقه لتحقيق هدف اجتماعي مشترك يعود بالفائدة على الجميع. على سبيل المثال، قد يتنازل التلميذ عن تسديد ركلة جزاء لتجنب الخلاف مع زميله الذي يرغب في تسديدها، مما يساهم في تعزيز روح التعاون والفائدة الجماعية للفريق ككل.

• **هدف النمو العقلي :**

تشمل المنافسات الرياضية المدرسية جميع الجوانب، بما في ذلك الجانب العقلي، حيث تفيد من الناحيتين البدنية والعقلية. تساهم هذه المنافسات في تعزيز التفكير واكتساب المعارف المختلفة المتعلقة بطبيعة المنافسة الرياضية، مثل تاريخ الرياضة التي يمارسها التلميذ، فوائدها، وطرق تدريبها. يُظهر هذا الترابط الوثيق بين العقل والجسم، حيث يستخدم الجسم العقل بشكل فعال ومؤثر.

• **هدف النمو النفسي :**

تشبه المنافسات الرياضية غيرها من الأنشطة التي تحقق الإنتاج واللذة، حيث تساعد التلميذ على التحرر من الضغوط المكبوتة وتملؤه بالبهجة والسرور عندما يتحكم في حركاته. بالإضافة إلى ذلك، تهدف هذه المنافسات إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض المراهقين من خلال الألعاب التنافسية العنيفة مثل الملاكمة. فعندما يقوم الملاكم بتوجيه ضربات قوية إلى خصمه، يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة .

تساهم هذه المنافسات في إعادة التوازن النفسي بسبب نجاح الفرد في نشاطه الرياضي. وبالتالي، يعتبر الحل الأمثل للتخلص من الاندفاعات غير المناسبة هو كبتها في اللاشعور وتوجيهها نحو سلوك مقبول اجتماعياً.

• هدف النمو الخلفي :

تُعتبر المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية أخلاقية، نظراً لما يوفره النشاط التنافسي من سلوكيات أخلاقية. يعود ذلك إلى الحماسة التي ترافق المنافسة، وما يجري خلالها من تصادم وهجوم ودفاع والخوف من الهزيمة، مما يحتم علينا التهذئة وتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به في هذه المنافسات. هذا بدوره يساعد التلميذ على تطوير العمل الصالح، والثقة بالنفس، وتحسين القدرة على التعامل مع الأخطاء، وبناء الصداقات، وتعزيز روح التعاون، والشعور بالمسؤولية.

4-8- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر :

تخضع المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر، مثل غيرها من المنافسات، لعدة مراحل تصفيات تشمل الأقسام الولائية، الجهوية، الوطنية، وأخيراً الدولية. على كل مستوى، توجد هيئات مخصصة لتنظيم هذه المنافسات. تُقسم هذه المنافسات إلى نوعين: الفردية والجماعية، وتشمل كلا الجنسين وفي مختلف الفئات.

4-8-1- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق المدرسية :

• يجب على كل مؤسسة تربوية إنشاء جمعية رياضية تتولى إعداد الطلاب الرياضيين والمشاركة في المنافسات الرياضية المدرسية مع المؤسسات التربوية الأخرى. وقد نصت القوانين على إلزامية إنشاء هذه الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية، حيث تنص المادة 02 على ضرورة إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية في كل مؤسسة تعليمية ضمن قطاع التربية الوطنية.

- عملية الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية تتم على النحو التالي:
- - تُنشأ الجمعية الرياضية على مستوى الثانوية وتُقدّم ملف اعتماد لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية، حيث يتكون ملف الاعتماد من:
- - طلب الانضمام.
- - قائمة اللجنة المديرية التي تشمل أسماء وعناوين ومناصب الأعضاء المسيرين.
- - تكون اللجنة المديرية مسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.
- - ترد الرابطة الولائية للرياضة المدرسية على طلبات انضمام أي جمعية خلال 15 يوماً من تقديمها، وتحدد الاتحادية كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، حيث تُسدد كل النفقات إلى الرابطة.

4-8-2- طرق اختيار الفرق المدرسية :

يرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أن عملية اختيار وانتقاء الفرق الرياضية المدرسية تتم كالتالي:

يقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفرق الرياضية من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة والممتازين، بناءً على الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتم في درس التربية البدنية والنشاط الداخلي. يبدأ المدرس بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق، ثم يجري بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم. يتم إعداد استمارة لكل طالب تحتوي على بياناته الشخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته.

بعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية، وقبل بدء المرحلة التدريبية، يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة. بعد ذلك، يخضع الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية، حيث يقوم الطبيب بتوقيع وختم ظهر الرخصة للسماح بمشاركة الطالب في الفريق المدرسي.

وبالنسبة لهذا النوع الأخير من الممارسة، ثمة نظام انتقاء يسمح أحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهيلها خلال المراحل التصفوية المختلفة التي تتم على مستوى الدائرة ثم الولائية ثم الجهة ثم المشاركة في المنافسة الوطنية ثم الدولية

4-9- الإدارة والتسيير في الرياضة المدرسية :

يشرف على إدارة وتسيير النشاط الرياضي المدرسي نوعان من الهياكل:

• هياكل الدعم والتوجيه والمتابعة :

ويتمثل في:

• الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية الوطنية :

مديرية الأنشطة الثقافية والرياضية، والمديرية الفرعية للنشاط الرياضي والصحة المدرسية، ومكتب النشاط الرياضي بمديريات التربية في الولايات، وإدارة المؤسسات التعليمية، ومدير المؤسسة، تُشكّل هياكل التنسيق المشتركة بين وزارتي التربية والرياضة. هذه الهياكل تشمل:

• - لجنة التنسيق الوطنية المشتركة.

• - لجنة التنسيق الولائية المشتركة.

• هياكل التنظيم والتسيير :

تتضمن التنظيمات الجموعية في إطار الرياضة المدرسية في الجزائر ما يلي:

-الاتحاديات الجزائرية للرياضة المدرسية.

-الرابطات الولائية للرياضة المدرسية.

- الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية.

- مهام الهياكل:

• مكتب النشاط الرياضي بالوزارة :

✓ انطلاقاً من المهام المنوطة بوزارة التربية الوطنية في مجال تنمية الرياضة التربوية، ومن خلال توجيهات

لجنة التنسيق الوطنية المشتركة، يتكفل المكتب بالآتي:

✓

✓ - **العمل على تنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي وتوجيهه** عبر رسم الخطوط الكبرى وتحديد

المبادئ الأساسية من خلال وضع المخططات والبرامج الولائية التي تشمل:

✓ - تنشيط أكبر عدد ممكن من التلاميذ لأطول فترة ممكنة خلال الموسم الدراسي.

✓ - ملاءمة النشاط مع خصوصيات الولاية (المسافة بين المؤسسات، المنشآت الرياضية، الوسائل

المالية المتوفرة).

✓ - حسن استعمال الموارد البشرية، لا سيما إطارات الشباب والرياضة المعنيين بقطاع التربية.

✓

✓ - **الحرص على أن تتوفر لكل مؤسسة تعليمية منشآتها الرياضية** عن طريق:

✓ - احترام برامج إنجاز المؤسسات الجديدة (تسليم المؤسسات بجميع المنشآت والمرافق الرياضية

المدرجة في مخطط الإنجاز).

✓ - تنفيذ برامج تهيئة الملاعب داخل المؤسسات عند توفر المساحات الكافية.

✓ - التدخل لدى الجماعات المحلية ومصالح الشباب والرياضة لاستغلال المنشآت التابعة لها طبقاً

لتوصيات لجنة التنسيق المشتركة.

✓ - متابعة عمليات تزويد المؤسسات التعليمية بالتجهيزات والعتاد الرياضي بالتنسيق مع مديرية التخطيط

ومركز التموين بالتجهيزات والوسائل التعليمية وصيانتها.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ✓ - البحث عن طرق تمويل النشاط الرياضي وترشيد استعماله.
- ✓ - إيجاد مصادر تمويل للنشاط الرياضي المدرسي (الدولة، الجماعات المحلية، الممارسون، الرعاية، إلخ).
- ✓ يتكفل المكتب أيضًا بمهام مراقبة المداخل والإيرادات المالية وطرق إنفاقها، والتي تشمل:
- ✓ - على مستوى الرابطات.
- ✓ - على مستوى الجمعيات.
- ✓ كما يتضمن العمل المهام التالية:
- ✓ - السهر على تطبيق النصوص القانونية والتنظيمية المتعلقة بتسيير النشاط الرياضي المدرسي وتنظيمه.
- ✓ - حث مديريات التربية على وضع وتنفيذ برامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي، وإعداد حصائل وتقديمها للجهات المعنية.
- ✓ - متابعة سير النشاط الرياضي المدرسي في مختلف جوانبه.
- ✓ - التنسيق مع الهياكل المسؤولة عن الصحة المدرسية لضمان إجراء الفحوص الطبية اللازمة للتأهيل لممارسة الرياضة والتربية البدنية والرياضية.
- **مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية :**
- إن الدور الأساسي لهذا المكتب هو دعم الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في تحقيق أهداف النشاط الرياضي. لتحقيق ذلك، يتعين على المكتب القيام بالمهام التالية:
- - التنسيق مع الرابطة لوضع مخطط لتنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي على مستوى الولاية، وفقًا لتوجيهات الوزارة وخصوصيات الولاية.
- - تنفيذ برامج بناء المؤسسات الجديدة وضمان وجود المنشآت الرياضية، والتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة لإعداد برنامج خاص لإنجاز منشآت رياضية وملاعب في المؤسسات التي تفتقر لها، وفقًا لنوع المؤسسة والمساحة المتوفرة.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- - التنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة لوضع برامج تزويد المؤسسات بالتجهيزات والعتاد الرياضي بناءً على الاحتياجات ونوع المنشآت الموجودة بالمؤسسات.
- - التدخل لدى الجماعات المحلية والصندوق الولائي لترقية مبادرات الشباب للحصول على الدعم المالي للرابطة والجمعيات المدرسية.
- - السهر على تنفيذ المنشور المتعلق بنفقات التمدرس ومتابعة صب المبالغ المستحقة للرابطة في الوقت المناسب.
- - مراقبة مداخل الرابطة والجمعيات، بغض النظر عن مصدرها، وفقاً لقانون الجمعيات.
- - السهر على التزود بالنصوص القانونية والتنظيمية الخاصة بتسيير النشاط الرياضي، واستنتاجها وتوزيعها.
- - التنسيق مع مصلحة التكوين لوضع برنامج لتكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال التنشيط الرياضي، ومتابعة تنفيذه مع المفتش.
- - إعداد الحصائل الخاصة بتنمية النشاط الرياضي، وتسييره، ومتابعته.
- - السهر على إلزامية وجود الحجم الساعي الخاص بالنشاط الرياضي في التوقيت الأسبوعي لأساتذة التربية البدنية ومعلمي المدارس الابتدائية.
- - يمكن لرئيس مكتب النشاط الرياضي المشاركة في أشغال المكتب التنفيذي للرابطة.

• مدير المؤسسة التعليمية :

يقوم مدير المؤسسة التعليمية بصفته رئيساً للجمعية الثقافية والرياضية المدرسية والمحرك الأساسي لها بالسهر على تطبيق القوانين الأساسية والتعليمات الصادرة على الوزارة في مجال النشاطات الثقافية والرياضية والعمل على تدعيم هذه النشاطات بالمؤسسة وتجنيد الأساتذة والأعوان لتأطير مختلف الفروع والنوادي التي تقام في إطار الجمعية ويأمر بكل المصاريف التي يقرها مكتب الجمعية في حدود الصالحيات المحولة له في هذا الإطار

• لجنة التنسيق الوطنية المشتركة :

وتتمثل في :

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- تحديد إستراتيجية مشتركة قصد إعادة المحتويات والمناهج والبرامج المرتبطة بتطوير وترقية الممارسات البدنية والرياضية بالأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط المدرسي .
- إعداد برامج التكوين والبحث في ميدان الأنشطة الشبابية والرياضية .
- دراسة واقتراح كل الأعمال المرتبطة بتمويل أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط التربوي
- دراسة وضبط التخصصات والشروط الخاصة بإنجاز واستعمال المنشآت والتجهيزات والعتاد الضروري لترقية أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط المدرسي
- **على صعيد الوسائل البشرية :**

يتمثل المشكل المطروح في نقص التأطير على مستوى المرحلة الابتدائية بسبب عدم حصول المعلمين على أي تكوين في التربية البدنية والنشاط الرياضي المدرسي كما أن محاولة سد هذا النقص باستعمال إطارات الشبيبة والرياضة لم تحقق النمو المطلوب نتيجة انعدام وسائل العمل بصفة خاصة (المنشآت والتجهيز) وبعض المشاكل الأخرى التي طرحت في الميدان واستعمال هؤلاء الإطارات التي سنبنينا لاحقا

- **على صعيد الوسائل المادية (الهياكل الأساسية والتجهيز**

إن المنشآت الموجودة قليلة جدا وغير خاصة في المرحلة الابتدائية حيث أن الساحات ال تصلح في غالب المجالات لممارسة الرياضة بل إن استعمالها يشكل خطرا على التلاميذ . أما بالنسبة للمنشأة التابعة للدولة والبلديات فإن استعمالها من طرف النوادي المدرسية محدود جدا بسبب الصعوبات المختلفة) قلة هذه المنشآت، استعمالها من طرف النوادي مبدئيا في الأوقات المخصصة للرياضة المدرسية، مطالبة بعض البلديات بدفع مبالغ مالية مقابل استغلال المنشأة . (

وبالنسبة لتجهيز الرياضي ثقيلًا كان أم خفيفًا، هو الآخر وعلى غرار المنشآت الرياضية التي هو مرتبط بها، يعد منعدما على مستوى العديد من المؤسسات

- **على صعيد الوسائل المالية :**

نقص الموارد المالية هو الآخر من أهم المشاكل التي يواجهها النشاط الرياضي المدرسي وقد تم التأكيد بشدة في التقارير على ضعف المبالغ المخصصة من ميزانية الدولة وعدم قدرة الرابطات على مواجهة الارتفاع المتزايد، النقل والإطعام ومصاريف التنظيم المختلفة

- **على صعيد الوسائل القانونية والتنظيمية في مجال التأطير الفني :**

المشكل المطروح في هذا الصدد يتمثل في عدم وجود نصوص تسمح بإدراج حجم ساعي ضمن النصاب الأسبوعي لبعض معلمي التعليم الأساسي الذين يتولون مهمة تأطير الفرق التابعة لمؤسساتهم كما هو الشأن بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية

• في مجال تأطير التنظيم أداري والتقني :

وضعية الموظفين والإداريين والتقنيين الموضوعين تحت تصرف الرابطات وعدم وجود نصوص واضحة تستند إليها أيضا من بين المشاكل التي أكدت عدة رابطات على إيجاد حل لها.

• التمويل :

يستفيد النشاط الرياضي المدرسي من موارد مالية مختلفة المصادر (وزارة الشبيبة والرياضة، الجماعات المحلية، مشاركة التلاميذ)، لكنه يسير أساسا بفضل الإعانات الأتية من ميزانية وزارة التربية ومن مشاركة التلاميذ. غير أن الاعتمادات التي ترصد حاليا للنشاط الرياضي المدرسي ضمن ميزانية الوزارة هي في الواقع بالقيمة المطلقة، أدنى بثلاثة مرات عما كانت عليه في السنوات السابقة نتيجة الارتفاع المتزايد لأسعار النقل والإطعام والإيواء وبذلك فهي غير متلائمة، ومع إرادة تطوير ودعم وتوسيع النشاط الرياضي المدرسي.

4-10-10- مطصحات تتعلق بالمرحلة العمرية :

4-10-1- المراهقة

المراهقة كما عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد (الهاشمي، 1976، صفحة 186)

المراهقة هي مرحلة التعليم الإعدادي الثانوي، وانتهاء مرحلة الطفولة وبدء مرحلة النضج والشباب، ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسما وعقليا وانفعالية واجتماعية ولعل أفضل ما توصف به هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى. (جورج، 1974، صفحة 112)

أ-التعريف اللغوي :

جاء في المعجم الوسيط ما يلي "الغلام الذي قارب العلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ العلم إلى سن الرشد".

والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة adolescence والمشتقة من الفصل Adolescence و معناه نمو

النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي. (فهمي، دون سنة، صفحة 278)

ب-التعريف الاصطلاحي :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عيسوي، 1999، صفحة 100)

يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (زهران، 1997، صفحة 289)

لقد أشار ستانلي مول في كتابه " المراهقة" الذي ألفه سنة 1904م، إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق ما صار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية. (اسماعيل، 1982، صفحة 20)

4-10-2- الطفولة :

تعد الطفولة مرحلة حاسمة في بناء شخصية الإنسان وتكوينها بكل جوانبها المختلفة، وفي تطوير قيمه أو أبعاد تفكيره وأسلوب حياته، وتؤثر في مقدار نجاحه وفشله في كثير من الحالات في المراحل اللاحقة من حياته

• تعريف الطفولة:

إن مراجعة المؤلفات التي تعرضت لمراحل النمو لا انه لنا تبين يوجد مؤلف لم منها يتعرض لتعريف الطفولة، ونظرا لتعددنا سنكتفي بذكر بعضها :

تعرف مرحلة الطفولة بأنها: المرحلة الأولى من مراحل تكوين الشخصية من تبدأ الميلاد حتى بلوغ طور البلوغ. (فؤاد البهي السيد، 1988، صفحة 228)

• أهمية مرحلة الطفولة :

تعتبر مرحلة الطفولة ذات أهمية كبرى في تكوين شخصية الفرد ذلك لأن فيها توضع البذور الأولى في شخصيته فعلى ضوء ما يلقي الفرد من خبرات في مرحلة الطفولة يتحدد إطار شخصيته فإذا كانت مواتية وسوية وسارة فإنه يشب رجلا سويا ومتكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به وإن كانت خبرات الفرد مؤلمة ومريرة فإنها حتما سوف تترك آثارا سلبية على شخصيته إن خبرات الطفولة تحفر جذورها عميقة في شخصية الفرد لأنه لا يزال كائن قابل للتشكيل والصلب، وعلى ذلك ينبغي الاهتمام بهذه المرحلة على وجه الخصوص وتوفير البيئة الصحية للطفل وتقديم الرعاية

النفسية له والعمل على إشباع حاجاته وحمايته من التوتر والقلق والخوف والشعور بعدم الأمان ومعاملته معاملة حسنة على أساس من الفهم العميق لدوافعه وانفعالاته وإحساساته .

وينبغي الإشارة إلى أن تربية الأطفال ليست عملية سهلة، ولكنها تتطلب الكثير من الوعي النفسي والتربوي من الآباء والأمهات والمعلمين، ومما يزيد من صعوبة هذه المهمة تعرض الطفل لكثير من المشكلات والأزمات النفسية والسلوكية ولقد أجمعت معظم مدارس علم النفس على أهمية مرحلة الطفولة المبكرة واعتبرتها المرحلة التي توضع فيها جذور الشخصية أو بذورها الأساسية، ولذلك كان من الواجب العناية بالطفل ورعايته رعاية شاملة ومتكاملة تشمل جميع الجوانب التالية: الجسمية أو البدنية (الحركية)، الخلقية أو الروحية، العقلية أو الفكرية، الاجتماعية، النفسية

ومن الخطأ أن نظن أن الطفل في حاجة إلى الإشباع المادي فحسب، بما في ذلك الحاجات الجسمية (البيولوجية) من مأكّل وملبس ومأوى، وإنما في الحقيقة الطفل في حاجة إلى إشباع الحاجات النفسية والعقلية أيضاً، ومن غير المجدي أن تشبع هذه الحاجات بصورة آلية ميكانيكية، بل لا بد أن تقترن بالعطف والحنان والاهتمام بالطفل. (عبد الحميد شرف، 2001، صفحة 95)

4-10-3- النمو:

- مفهومه :

النمو بمعناه النفسي يعني ويتضمن التغيرات الجسمية والفيولوجية من حيث الطول والوزن والحجم والتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة، والتغيرات العقلية المعرفية، والتغيرات السلوكية الانفعالية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. (طلعت همام، 1984، صفحة 17)

- أهداف دراسة النمو :

- فهم طبيعة الأفراد والمتغيرات التي تطرأ على سلوكهم عبر المراحل العمرية المختلفة .
- معرفة خصائص الأفراد النمائية في المراحل العمرية، الأمر الذي يسهم في توفير مطالب وحاجات النمو المناسبة لتلك المرحلة .
- اختيار الخبرات والمهارات الأكاديمية والغير الأكاديمية المناسبة لكل مرحلة .
- اختيار استراتيجيات وطرائق تقديم الخبرات (اختيار استراتيجيات التدريس المناسبة) .
- تحديد العوامل الوراثية والبيئية التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على النمو .
- وضع البرامج الإرشادية المناسبة: كبرامج الإرشاد والتوجيه النفسي أو برامج التوجيه المهني لمساعدة المراهقين على التكيف السليم (وليد رفيق العياصرة، 2011، صفحة 170)

- مبادئ وقوانين النمو :

إن النمو عبارة عن عملية تكامل في التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية، تهدف إلى تحسين قدرة الفرد على التحكم في البيئة، وإن هذه العملية منظمة وتسير وفق أسس وتتقدم بناء على قواعد يمكن التعرف عليها ودراستها، ومعرفة هذه المبادئ ضروري من أجل فهم الطفل، وتمثل القوانين والمبادئ التي تحكم عملية النمو باختصار في النقاط :

- يتم النمو خلال مراحل مرتبطة بفترات زمنية معينة
- هناك فروق فردية في عملية النمو
- يسير النمو حسب نظام مضطرد
- يأخذ النمو مظاهر متعددة كالجسمية، العقلية، الاجتماعية، الحركية، اللغوية والانفعالية
- يأخذ النمو اتجاهها خاصا به
- يشمل النمو على جانبين: كمي ونوعي (وظيفي)
- هناك فترة حرجة في النمو
- لكل عضو من أعضاء الجسم سير نمائي خاص به
- كل جهاز من الجسم له خط سير نمائي خاص به
- النمو عملية مستمرة
- هناك مهمات على الفرد أن يتعلمها في مراحل معينة دون الأخرى
- يتداخل النمو والتعلم في سلوك الفرد بشكل يصعب معه وضع حدود فاصلة بين التغيرات التي تعود للنضج والتغيرات التي تعود للتعلم .

• النمو نتاج لتفاعل عاملي الوراثة والبيئة (وليد رفيق العياصرة، 2011، الصفحات 189-193)

- العوامل المؤثرة في النمو :

- العوامل الوراثية:
- وهي انتقال السمات أو الخصائص الوراثية إلى الفرد من الوالدين والأجداد والاسلاف (أكرم خطايبية، 2011، صفحة 26)

تساهم العوامل الوراثية في عملية النمو من حيث طبيعة الصفات الوراثية التي يكتسبها الفرد من الآباء والأمهات والتي يتحقق في ضوءها السقف الأعلى للنمو .

- العوامل البيولوجية :

تتمثل العوامل البيولوجية في الجهاز الغددي والجهاز العصبي. تساهم العوامل البيولوجية في عملية النمو، حيث تلعب دورا في اكتمال النضج لدى الأفراد. يساهم الجهاز الغددي في عملية نضج الأجهزة الجسمية المختلفة واكمال وظائفها، من خلال ما تفرزه الغدد من هرمونات .

• العوامل البيئية :

تسهم العوامل البيئية المختلفة في عملية اكتمال النمو لدى الأفراد من حيث أنها تقرر المدى الذي ستصل إليه الخصائص الوراثية للأفراد في أثناء نمائها، فالعوامل البيئية قد تساهم في أن تصل هذه الخصائص إلى سقها الأعلى أو قد تحول دون ذلك (أكرم خطيبة، 2011، صفحة 26)

4-10-4- تقسيمات مرحلة الطفولة

لقد اختلف العلماء والباحثون عن كيفية تقسيم مراحل الطفولة، وعلى أي أساس يعتمدون في تقسيمهم، حيث كل حسب اتجاهه أعطى تقسيمات هامة للطفولة معتمدا في ذلك على بعض الملامح البارزة في كل مرحلة من المراحل، ونحن في دراستها هذه ركزنا الاهتمام على الفئة العمرية (08 -12) سنة أي ما يقابله مرحلة التعليم الابتدائي خاصة وبداية التعليم المتوسط، كما تندرج أيضا هذه الفئة ضمن مرحلة الطفولة المتأخرة

• مرحلة التعليم الابتدائي (06 -12 سنة) :

يصف البعض هذه المرحلة بأنها مرحلة إتقان للخبرات و المهارات اللغوية و الحركات العقلية السابق اكتسابها وبهذا ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة اللعب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في هذه المرحلة قليل المشكلات كثير النشاطات ويميل في منتصف هذه المرحلة إلى الانتقال من مرحلة الخيال والإيهام والتمثيل إلى مرحلة الواقعية أو الموضوعية وبحسب رأي بياجيه ينتقل الطفل من التمرکز الذاتي إلى الغيرية حوالي سن الثامنة ، فالطفل من سن الثامنة إلى سن الثانية عشر مخلوق عملي، واقعي، على وفرة من النشاط و يميل إلى جمع الأشياء و ادخارها و تنظيمها كما يميل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدو تنمو قبل ذلك بكثير

• مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 -12 سنة :

تعد هذه المرحلة في التربية الرياضية مرحلة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية وبناء المستويات، إذ تكون فيها قابلية التعلم سريعة ويكون مسارها وانسيابا واضحا، ويتوازن العمل بين الدافع والمانع. (وجيه محجوب و أحمد بدري، 2002،

صفحة 221)

- تعاريفها:

لقد اختلفت التعاريف الخاصة بمرحلة الطفولة المتأخرة باختلاف الإطار النظري المنطلق منه وفيما يلي سنستعرض منها :

• من ناحية العمر تعتبر هذه المرحلة الفترة النسبية ما بين 9 - 12 سنة، ومن ناحية التربية تميز الصفوف الثلاثة الأخيرة من المرحلة الابتدائية، ويطلق عليها البعض مرحلة ما قبل المراهقة . (حامد زهران، 1995، صفحة 264)

هي المرحلة الممتدة من سن الثامنة إلى حوالي 12 سنة، ويطلق البعض على هذه المرحلة "بمرحلة قبل المراهقة préadolescence" أين يصبح السلوك أكثر حدية للإعداد للمراهقة "

تعتبر هذه المرحلة فترة النضج الطفولي حيث يقول "Gesell" بداية من سن 9 سنوات تمثل منعرجا في حياة الطفل فهو لم يعود طفلا، لكنه لم يصبح بعد مراهقا (osterrieth، 1974، صفحة 210)

4-10-5- مميزات وخصائص مرحلة الطفولة المتأخرة :

توصف هذه المرحلة بأنها أفضل مراحل التعلم، ويرجع سبب ذلك الى الخصائص السنوية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية والنفسية والحركية . (فهيم و ناهد ، 1998 ، صفحة 198)

كما تعتبر هذه المرحلة من أحسن المراحل للتعلم ويرجع ذلك الى مجموعة الخصائص السيكلوجية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة حيث يصبح الجهاز العصبي متكاملا .إن هذه المرحلة تتميز بصفة عامة ببطء معدل النمو مقارنة بالمراحل السابقة والمراحل اللاحقة، حيث نلاحظ فقط نمو العضلات وقوتها إذ يتسع نموه الحركي فيزيد نشاطه ويبدأ ممارسة العديد من الألعاب الرياضية، ما يدفعه للاستقلال جزئيا عن الكبار وأسرته، والاعتماد تدريجيا على نفسه (ريسان خريبط وآخرون، 2004، صفحة 28)

كما هذه المرحلة يستطيع التحكم في عضلاته وضبط حركات العين مما يجعله قادرا على تأدية النشاطات التي تستدعي التآزر العقلي البصري كالكتابة، الرسم والأعمال اليدوية

أما عن الفروق بين الجنسين في هذه المرحلة فإنها تبدو واضحة في معدل النمو فتبدأ علامات البلوغ في الظهور لدى الفتيات، ويصبحن أطول وأكثر من وزنا الذكور الذين تبدأ علامات البلوغ عندهم بعد حوالي إلى سنة سنتين (صلاح الدين العمري، 2005، صفحة 131)

تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي، وبخاصة قابلية التصرف الحركي للأطفال، بحيث يقول "كورت ما نيل" انطلاقا من جهة نظر التطور الحركي، فإن هذا العمر هو أفضل عمر مني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الأوجه (مانيل، 1987، صفحة 204)

1- تقول "مونتسوري" (Montessori) "النشاط هو مفتاح الكشف عن سر نمو الطفل والمرشد الذي يدلكم عن السبيل الصحيح" (Montessori, 1972، صفحة 50)

2- وتعتمد طريقة "مونتسوري" في التربية على الحركة واللعب أكثر من كل شيء آخر. حيث تعتبر اللعب المحرك الأساسي الذي يدفع الطفل لاكتساب المعارف مهما كانت الاستراتيجية المتبعة في التعلم، فاللعب أسلوب ضروري لتربية الطفل مما يقتضي اقترانه بالتعلم .

3- يرى (Gallahue 1996), أن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيطة به، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة، وهي مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل وتطويره .

نستخلص أن هذه المرحلة هي أحسن مرحلة يمكن استثمارها لتعليم الحركات الجديدة للطفل، حيث أن الجهاز العصبي يظهر قدرة كبيرة للتعلم واكتساب المعارف الجديدة التي ينبغي أن تتحقق في هذا السن

4-10-6- مظاهر النمو في الطفولة المتأخرة (جوانب النمو) :

كلمة النمو تتضمن التغيرات الجسمية البدنية من حيث الطول والوزن والحجم نتيجة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم، كما تتضمن كافة التغيرات التي تحدث للكائن الانساني في مراحل عمره المختلفة في السلوك والمهارات نتيجة نشاط الانسان والخبرات التي يكتسبها عند استعمال عضلاته وأعصابه وحواسه وباقي أعضاء جسمه كما تتضمن بالإضافة الى ذلك كل التغيرات التي تطرأ على النواحي الحسية والحركية واللغوية والانفعالية والاجتماعية وكل تغير يشكل جانب من جوانب شخصية الفرد كما أن هناك علاقة ايجابية بين تلك المتغيرات المتعددة بعضها ببعض لأن الفرد يشكل كلا متكاملًا يصعب تجزئته وتشمل مظاهر النمو الانساني العدي الجوانب كما أنها تختلف من مرحلة عمرية لأخرى، وتتمثل مظاهر النمو في الطفولة المتأخرة فيما يلي

- النمو الجسمي :

يشتمل النمو الجسمي على التطورات التي تطرأ على ملامح الجسم الظاهرة وينمو الطول والوزن والنمو الهيكلي والتغيرات التي تطرأ في أنسجة وأعضاء الجسم وصفاته والقدرات الجسمية الخاصة والعجز الجسمي الخاص ويظهر النمو الجسمي بأشكال متعددة من أبرزها :

- تغيرات كمية مثل الزيادة في الطول والوزن والحجم

• التغيرات العددية مثل ظهور اعداد جديدة من الانسان حيث يولد الطفل بدون اسنان ثم تبدأ بعض الاسنان بالظهور في الشهر السادس من عمر الوليد وبتزايد عددها بعد ذلك الى ان تكتمل .

• التغيرات في نسب نمو الاعضاء ويظهر ذلك في سرعة نمو الاعضاء في مرحلة وبطنها في مرحلة اخرى .

التغيرات في شكل اختفاء خصائص وظهور خصائص جديدة ويظهر ذلك في ضمور الغدة الصنوبرية وظهور الغدة التناصلية عند المراهق واختفاء الاسنان اللبنية وظهور الاسنان الدائمة واختفاء الزحف وظهور المشي .

يجب أن نلاحظ أن النمو الجسمي من بين الأشياء التي تظهر بحيث أن هذه المرحلة تتميز حسب " جورج وينكر" بالتطور والزيادة في الوزن والقوة، حيث الزيادة في القوة تكون واضحة بالمقارنة مع الزيادة الضعيفة في الطول (Jürgen ,Weineck، 1992، صفحة 323)

خلال هذه المرحلة، يتميز النمو الجسمي بالزيادة في الوزن والزيادة في حجم العضلات لكن النمو الطولي يكون ضعيفا، أي ان هذه المرحلة تتميز بهدوء نسبي في النمو الجسمي . حيث إن معدل النمو في هذه الفترة يتزايد وخاصة النمو العضلي الذي يكون أقوى من ذي قبل، فيشهد الطول زيادة 5% في السنة، والوزن % 10 في السنة (صلاح الدين العمري، 2005، صفحة 131) .

أن كما الفروق الفردية بين الجنسين فيما يخص النمو، تظهر في هذه المرحلة بشكل واضح، حيث تتدخل العوامل الوراثية والبيئية في تحديد معدل النمو لدى كل جنس أو ذكر أنثى . ويقول بعض المختصين أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يكون بطيئا ومتزنا، ويتفوق البنات عن البنين، ويصل بعض الأطفال إلى فترة الكمون التي تسبق الطفرة في النمو والتي تحدث في مرحلة المراهقة . (فكري حسن، 1995، صفحة 80)

ويؤكد "سعد جلال" هذه الفكرة حيث يقول يلاحظ على الأطفال في هذه المرحلة توقف مؤقت في عملية النمو الجسماني، بينهما قفزة فجائية . (سعد جلال، دون سنة، صفحة 216)

- النمو الحسي :

إن حواس الطفل في هذه المرحلة تكاد تكون مكتملة والدليل على ذلك أن عملية الإدراك عنده قوية، إذ أن هذه العملية تعتمد على الحواس لإيصال المعلومات نتيجة البنية الصادرة من حوله، حيث يرتبط النمو الإدراكي بنمو الحواس، ففي هذه المرحلة يتطور إدراك الطفل للزمن والمدلولات الزمنية، والتتابع الزمني للأحداث بشكل أدق كما يميز أكثر بين الأوزان المختلفة (أحمد محمد الزغبى، 2001، صفحة 163)

أما عن حاسة البصر لم التي تكتمل بشكل في تام المراحل السابقة، فإن طول البصر في هذه المرحلة سيزول ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره، كما تزداد دقة السمع والتمييز بين الأنغام الموسيقية (روبرت، 2004، صفحة 474)

تتميز هذه المرحلة بالتحسن في "أدراك المداولات الزمنية وتتابع الزمن للأحداث التاريخية، وفي هذه المرحلة أيضا يتميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة ". (حامد زهران، 1995، صفحة 269)

كما أن طفل هذه المرحلة يتجاوز ما تنقل له حواسه بطريقة مباشرة "فمن قطعة جبر نصنعها على شكل مستطيل، ثم نجعلها على شكل قطع متجانسة، ثم على شكل ربطة عنق، والطفل هنا يعلم جيدا أنه رغم تغيير أشكال قطعة الجبر، فالقطعة هي نفسها" (Michaud، 1956، صفحة 52)

كما تتحسن "دقة السمع، طول البصر، الحاسة العضلية وهذا عامل من عوامل المهارة اليدوية". (حامد زهران، 1995، صفحة 271)

وفي هذه الفترة تزداد قدرة الطفل على التحكم المقصود في جميع حواسه التي يتم تكاملها الوظيفي

- النمو اللغوي :

يزداد النمو اللغوي عند طفل هذه المرحلة تطورا وتظهر الاناث تقوفا على الذكور في القدرة اللغوية وتبرز أهمية القصص والتدريبات اللغوية والعناية باللغة الفصحى لدى اطفال هذه المرحلة من قبل الاسرة والمدرسة معا

ومن مظاهر النمو اللغوي ازدياد المفردات اللغوية عند طفل هذه المرحلة ويزداد فهمه لها ويستطيع إدراك التباين والاختلاف القائم بين الكلمات وكذلك التشابه والمتضادات في اللغة ويتزايد اتقان الطفل في هذه المرحلة للمهارات اللغوية كما تزداد خبراته في هذا المجال .

ويلاحظ على الطفل في مرحلته المتأخرة إدراك معاني المجردات مثل الصدق والكذب والعدل والحرية والحياة والموت على ويلاحظ عليه كذلك قدرته الواضحة في التعبير اللغوي والجدل المنطقي ويكون الطفل في هذه السن قادرا اظهار فهمه واستمتاعه الفني ويلاحظ عليه اظهاره التذوق . (طلعت همام، 1984، صفحة 220)

- النمو الانفعالي والنفسي :

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، كما أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق عليها اسم (مرحلة الطفولة الهادئة) ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولةً باليد السيطرة على النفس وعدم التسرع في الانفعال فمثلاً اذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على

المقابل اعتداء بل لفظيا أو في شكل مقاطعة ، ويتضح الميل للمرح فيعبر عن سروره باستجابات كالجري والضحك والقفز ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية وتقل مظاهر الثورة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي قد تغضب والديه ويكون التعبير عن الغضب بالتمتمة ببعض الالفاظ وظهور تعبيرات الوجه. وعن غيرة الطفل في هذه الفترة فيعبر عنها بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه (روبيرت، 2004، صفحة 474)

إن الثبات أو الهدوء الذي يعرفه الطفل في هذه المرحلة قد يرجع إلى عدة أسباب وعوامل منها:

- النمو العقلي الذي يبدو واضحا لدى الطفل وذلك بفهم ما من حوله مظاهر وإدراك وجهات نظر الآخرين .
- تأثير المناخ المدرسي الذي يتيح للطفل فرصة التعبير عن انفعالاته، حيث يكون علاقات مع الزملاء، ويتعرف على أفراد جدد، كما يتعلم الهدوء والالتزام بالنظام المدرسي .
- اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية، حيث يتعلم الطفل أساليب المعاملة مع الغير ويدرك الخطأ من الصواب عن طريق احتكاكه بأفراد من بيئته .
- نمو اللغة بشكل واضح لدى الطفل، ما يساعده في التعبير عن مشاعره وأحاسيسه ويخفف من التوتر لديه . (مجدي احمد محمد عبد الله، 2006، صفحة 129)

- النمو الحركي :

يعتبر النشاط الحركي في هذه المرحلة نشاطا جديا قويا ويلاحظ ذلك في زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة دائم الحركة ويكون أداؤها بشكل سريع ومحكم، كما في أن هذه الفترة يحبذ الطفل الجري والمطاردة وغيرها من السلوكيات التي تتطلب استعمال القوة البدنية والعضلات الكبيرة والصغيرة والطاقة . (مجدي احمد محمد عبد الله، 2006، صفحة 129)

كما إلى يميل هو ما كل عملي، فهو دائما منهمك في صنع الأشياء وتخيل نفسه كعامل، ففي هذه الأثناء يكون التوافق الحركي نمو في مستمر والكفاءات والمهارات الحركية في زيادة، أنه حتى يتمكن من السيطرة بشكل واضح على الكتابة، ففي المهارات والنشاطات الحركية أيضا نلاحظ فروقا فردية بين الذكور والإناث في أنماط الحركة، حيث يقوم الذكور باللعب المنظم الذي يحتاج إلى القوة والشجاعة واستخدام العضلات، أم البنات فيقمن باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات كالرقص مثلا وطبعاً هذا رغم تشابه النشاط الحركي عند الأطفال، إلا أنه يتأثر ببعض العوامل كالبيئة والثقافة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي والاجتماعي وذلك في تعلم بعض المهارات الحركية (صلاح الدين العمري، 2005، صفحة 131)

• في هذه المرحلة () سنة نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته، ومن القدرة على التحكم فيها، وبها يصبح الطفل أكثر اقتصادية في بذل الجهد، حيث تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والانسائية وبمقدور الطفل أن يتعلم الحركات الصعبة والمعقدة، ولهذا يقول عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة . (Jürgen ,Weineck, 1992، صفحة 323)

ولقد أثبتت الدراسات التي قام بها "ليفين" ضرورة تزويد الأطفال بالخبرات التي من دون شك أنها تضمن النمو السوي لهذا الطفل، ومساعدته على معرفة أقصى ما يمكن معرفته على طبائع الأطفال عموماً وخصائصهم في مرحلة الطفولة، ويجب على مدرس التربية البدنية والرياضية، أن يستفيد من دراسته لمرحلة النمو ومعرفة مستوى نضج الأطفال، وأن يعرف أوجه نشاط الطفل في هذه المرحلة ويختار طرق التدريس المناسبة التي بدورها تتيح للطفل أن يعبر عن نفسه عن طريق اللعب ومختلف أوجه النشاط الحركي

• في هذه المرحلة يقال غالباً عن الطفل أنه عضو في جماعة أكثر منه فرداً، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة الاستجابة الهادئة والتأقلم مع الواقع، أما "فرويد" فقد سماها مرحلة الكمون (River Raymond, 1980، صفحة 198)

وما يحدث في مرحلة معينة من النمو يؤثر على المرحلة التي تليها ولذا نستطيع القول إن الطفولة هي المرحلة الأساسية في حياة الإنسان (سهير كامل، 1999، صفحة 43)

• يقصد بالنمو (أو التطور) الحركي عملية السيطرة على الحركات الجسمية من خلال النشاطات المنظمة للمراكز العصبية والأعصاب والعضلات. تبدأ هذه العملية عادة بالتحكم بالحركات الجسمية العامة التي تساعد الطفل على القيام بحركات أساسية مثل المشي، الركض، السباحة والقفز، ثم تنتقل إلى التحكم بحركات أساسية ومتخصصة مثل تلك التي يستخدمها الطفل للإمساك بالأشياء ورمي الكرات والتقاطها واستخدام الأدوات في الكتابة .

إن شعور الطفل بأنه يستطيع التحكم بحركات جسمه، مثلما يفعل غيره من الأطفال الذين هم في مثل هـ، سن على درجة كبيرة من الأهمية يعبر ويسهم بشكل فعال في التكيف الشخصي والاجتماعي السليمين عند هذا الطفل (شفيق علاونة، 2009، صفحة 115)

4-10-7- المبادئ العامة للنمو الحركي :

يخضع نمو السلوك الإنساني من حيث كونه ظاهرة يطرأ عليها التغير مع الزمن إلى مميزات أو مبادئ تميزه عن غيره من ظواهر النمو .

هذا والنمو الحركي باعتبار كونه أحد مظاهر نمو السلوك الإنساني، فإنه من المتوقع أن يسير وفقا لهذا المنحى من الخصائص العامة لعملية النمو. أما المميزات الخاصة التي تميزه عن غيره من مظاهر السلوك الإنساني المختلفة لكل عمر من الأعمار، ولكل مرحلة من المراحل . وفيما يلي مناقشة وتحليل المبادئ العامة للنمو بصفة عامة، والنمو الحركي بصفة خاصة .

أ/ مبدأ الاستمرار والتتابع :

يعتبر النمو عملية متصلة متدرجة، تتجه صوب هدف محدد هو النضج وهو يبدأ بالخلية المخصبة التي تكمل دورة نموها داخل بيئة الرحم على مدى تسعة أشهر، لتخرج بعدها إلى بيئة أخرى وتأخذ دورة أخرى للنمو، ورغم أن النمو عملية متصلة الحلقات مستمرة الحدوث بالنسبة للجانبين البنائي والوظيفي، ورغم أن حياة الطفل تشكل وحدة واحدة، إلا أن النمو يسير في مراحل يتميز كل منها بسمات وخصائص واضحة هذا وتمثل مراحل النمو الحركي الست السابقة حلقات متصلة في سلم متعاقب الدرجات، بحيث تعتمد كل مرحلة من تلك المراحل على التي سبقتها، وتمهد الطريق إلى ظهور المرحلة التي تليها . إن اكتساب الطفل القدرات الحركية الأولية من حيث السيطرة والتحكم في اتزان الجسم، ومن حيث الحركات الانتقالية مثل الزحف والحبو والمشي، تمثل أساسا هاما لاكتساب الطفل القدرات الحركية الأساسية مثل الجري أو الوثب أو الحجل، كما أن امتلاك الطفل للقدرات الحركية الأساسية على نحو جيد يمهد السبيل إلى استخدامها كمهارات خاصة لنشاط رياضي معين. (اسامة راتب، 1999، صفحة 42).

ب - مبدأ التكامل :

يمثل النمو الحركي عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الأخرى، بل إن العلاقة فيما بين هذه الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة حيث أن النمو الحركي والنمو العقلي والنمو الانفعالي يتأثر كل منها بالآخر ويؤثر فيه. وإذا كان هناك اهتمام خاص لوصف عملية نمو السلوك أو تطوره من جوانب معينة، فليس معنى هذا أن النمو في كل ناحية من هذه النواحي يتم بشكل مستقل عن النواحي الأخرى. وإنما يتم هذا التقسيم والوصف للنمو في كل جانب على حدة تسهيلا لعملية الوصف والتحليل العلمي. بل ربما نسير إلى ما هو أبعد من ذلك ونقرر هنا أننا لا يمكننا أن نفهم النمو في مظهر سلوكي معين دون أن نفهم النمو في المظاهر الأخرى. ومثل ذلك مهارة المشي حيث تعتبر في حد ذاتها نموا حركيا، ولكن تجعل الطفل أقدر على

استكشاف البيئة التي يعيش فيها مما يساهم في تطور نموه العقلي واتساع مداركه، كما أنها تؤثر في نمو السلوك من الجانب الاجتماعي، إذ عن طريق المشي تتسع دائرة اتصالات الطفل بالآخرين وتتنوع. هذا ويمتد تأثيرها كذلك إلى نمو سلوك الطفل من الناحية الانفعالية بطرق شتى، إذ أنه يساعد الطفل على تقبل المواقف التي تؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة والإعراض عن المواقف التي تؤدي إلى خبرات الفشل أو الألم. (اسامة راتب، 1999، صفحة 42)

ج - مبدأ اختلاف سرعة النمو :

يشير هذا المبدأ إلى وجود اختلاف في معدل سرعة النمو البدني والحركي عبر مراحل العمر المختلفة، فضلا عن الاختلاف القائم فيما بين المكونات البدنية والحركية في معدل سرعة نموها . والمعنى المستفاد منه لهذا المبدأ أن هناك فترات نمو سريعة يمر بها الطفل كما أن هناك فترات نمو بطيئة. ومثل ذلك ما قدمه لنا "Keoph" و "Sugden" عام 1985م لمعدل سرعة النمو لمتغير طول الجسم حيث يوضحان أن هناك فترات أربعة لمعدل سرعة نمو طول الجسم . ا واضحاّ هذا وتختلف سرعة نمو القدرات البدنية والحركية فيما بينها بمعنى أن مرحلة الطفولة والمراهقة قد تشهد نمو لبعض القدرات البدنية والحركية بينما لا يكون الأمر كذلك لبعض القدرات البدنية والحركية الأخرى. فعلى سبيل المثال تزداد القوة العضلية للأولاد خلال الفترة (07 - 17) سنة بمقدار الضعفين، بينما لا تتجاوز 50% بالنسبة للسرعة الانتقالية .

د/ مبدأ اتجاه النمو :

يسير اتجاه النمو الحركي وفقا لاتجاهين مختلفين: الاتجاه الأول ما يسمى بالاتجاه الطولي للنمو ويعني أن الأجزاء العليا من الجسم تسبق في نموها الأجزاء السفلى ويتضح ذلك من أن حركات الرأس وتثبيت العينين والتأزر بين اليد والعين يظهر مبكرا بصفة نسبية، عل حين أن المشي والوقوف يتأخر بعض الشيء. كذلك تتمكن الأطراف والعضلات التابعة للجزء الأعلى من الجسم من أداء وظائفها قبل أن تتمكن من ذلك الأطراف السفلى، وفي المشي نجد أن التأزر الملائم بين الذراعين يسبق تأزر بين الساقين. هذا ويجب ألا نفهم من ذلك أن الرأس ينمو ويكتمل قبل أن يبدأ النمو في المناطق الأخرى، بل معناه أن النمو يبدأ في المناطق العليا قبل أن يبدأ في المناطق السفلى، ثم يكتمل في المناطق العليا قبل أن يكتمل في المناطق السفلى.

أما الاتجاه الثاني للنمو الحركي فهو الاتجاه المستعرض الأفقي وبناءا عليه يتجه النمو من المحور الراسي للجسم إلى أطرافه الخارجية. وفي هذا الصدد نجد الطفل يمسك الشيء براحة يده قبل أن يتناوله بأصبعه.

ه/ مبدأ الانتقال من العام إلى الخاص وبالعكس :

يسير النمو الحركي من العام إلى الخاص، ومن العام إلى المفصل، ومن عدم التحديد إلى التحديد، فالطفل يحرك جسمه كله ليصل إلى لعبته قبل أن يتعلم كيف يحرك يده فقط ليصل إلى نفس اللعبة، وهو يمسك الأشياء أولا بكل يده ثم يستطيع بعد ذلك أن يمسك بأصابعه ثم ببعض أصابعه. وبينما يلاحظ أن الطفل في عمر 2-3 سنوات يحرك جسمه كله عندما يرمي الكرة للأمام، نجده عند الرابعة يتمكن من رمي الكرة بذراعه فقط وفي الوقت نفسه لا يقتصر النمو الحركي على ظهور الاستجابات المتخصصة أو الجزئية من خلال السلوك العام أو غير المميز كما سبق أن أوضحنا، بل أن هناك عملية أخرى مكتملة هي تكوين وحدات أكبر أو اعم من تلك الاستجابات الجزئية أو المتخصصة، فعلى سبيل المثال فإن حركة المشي تمثل حركة كلية ولكن لا يتمكن الطفل من أدائها قبل أن يتمكن من أداء العديد من الحركات الجزئية مثل حركات الرجلين وحركة الذراعين والتحكم في أوزان الجسم سواء من وضع الجلوس أو الوقوف .

وباختصار فإن النمو الحركي يسير في خطين متكاملين من العام غير المتميز إلى الخاص المميز، أو من الكل الغير متخصص إلى الجزء المتخصص، ثم مرة أخرى من مجموع جزئيات أخص إلى كليات أعم، أو من مجموعة حركات متخصصة إلى مهارات كلية أكبر وأكثر تعقيدا .

و/مبدأ الفروق الفردية :

بالرغم من أن الأطفال يخضعون في أطوار نموهم البدني والحركي لتتابع منتظم وتأتلف مظاهره في سلم متعاقب الدرجات بحيث قد لا تتقدم فيه خطوة عن أخرى، إلا أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث سرعة النمو كما وكيفا. وإذا كانت نتائج الدراسات الخاصة بتطور النمو البدني والحركي تعتمد على وصف الطفل المتوسط في سن معينة فإنه ليس من الضروري أن تنطبق هذه الخصائص المميزة للطفل المتوسط على كل طفل من نفس العمر. ويلاحظ أن هناك أطفالا عاديين في نموهم ينتشرون حول الدرجة المتوسطة وهم يمثلون الأغلبية، وان هناك أطفالا يتواجدون في الأطراف سواء بالزيادة أو النقصان وهم قلة (اسامة راتب،

1999، الصفحات 44-46)

• النمو العقلي والمعرفي :

يستمر الأطفال في هذه المرحلة في اكتشاف البيئة المحيطة[] م كما يميلون أيضا إلى اكتشاف البيئة المحيطة []م، وتكون نظراتهم نفعية يعتمدون على حواسهم وخبراتهم العلمية، والطفل في هذه المرحلة يكون متلهفا لمعرفة الأشياء الجديدة و للتعلم، بحيث يزداد الانتباه تدريجيا مع نمو الطفل ويكون التذكر مبنيا على الصورة البصرية والحركية، كما ينمو أيضا إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء الحركية، نظرا لاتساع مدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة بالإضافة الى إن الطفل يصبح و اعيا ومدركا ل لمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد . (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 105)

ويمشي "فكري حسن ريان" مع ما توصل اليه من قبله حول القدرة العقلية لهذه المرحلة، ويقول بأن الطفل في هذه المرحلة يستعمل تفكيره في حل المسائل المطروحة أمامه، ويستعمل الشرح على أساس من العقل. (فكري حسن، 1995، صفحة 81)

• النمو المعرفي عند "بياجيه" لطفل العمليات العيانية :

تتراوح القدرات العقلية النامية التي تسبق الإشارة اليهما مع خبرات التعلم في المدرسة لتمكن الطفل من ان يحقق انجازات معرفية جديدة بالكلمات والرموز تأخذ معاني جديدة وتتوج بقدرات حل المشكلة التي تعكس مستويات أكبر من الاستبصار والتروي، كما ان اطفال المدرسة بارعون بدرجة لا بأس بها في التعبير عن أنفسهم بمستويات ارقى من الكفاءة اللغوية .

وترتقي القدرات العقلية في هذا الوقت بالقدر الذي يسمح للطفل بالتعامل بانتظام مع عدد من المتغيرات بشكل متزامن، وفهم ومعالجة الابعاد المتعددة في البيئة تحسب من قبل العديد من الباحثين باعتبارها عمليات حاسمة في أداء الوظائف العقلية، ومع ذلك فان الطفل في سن المدرسة لا زال لديه بعض القيود المعرفية المعينة، فعلى الرغم من انهم بصفة عامة أكثر نظامية ومنهجية وموضوعية من الاطفال الاصغر فإنهم لازلوا لا يستطيعون أن يفكروا تفكيراً مجرد إلا في أضيق الحدود في أواخر المرحلة، ومثل هذه الانجازات المعرفية تنبغ في هذه المرحلة ولكنها لاتصل الى كمالها الا في المراهقة (علاء الدين كافي، 2009، صفحة 260)

• مميزات مرحلة العمليات المادية (العينية) أو الفترة الإجرائية المحسوسة:

واهم ما تتميز به هذه المرحلة :

- ✓ الانتقال من اللغة المتمركزة حول الذات إلى لغة ذات الطابع الاجتماعي
- ✓ يحدث التفكير المنطقي عبر استخدام الأشياء والموضوعات المادية الملموسة .
- ✓ يتطور مفهوم الاحتفاظ ، فالعناصر تحتفظ بخصائصها بالرغم من تغير شكلها

- ✓ يفهم مفردات العلاقة (أ أطول من ب)
- ✓ يصنف الموضوعات ويرتبها في سلاسل على أساس معين (مثلا من الأقصر إلى الأطول)
- ✓ يتطور مفهوم المقلوبية أو العكسية ويعني القدرة على التمثيل الداخلية لعملية عكسية .
- ✓ ولذلك فإن الطفل في هذه المرحلة يكون قادر على القيام في المدرسة بالسلوكيات الآتية :
- ✓ يستوعب المفاهيم والفرضيات البسيطة التي تقيم صلة مباشرة بالأفعال المألوفة والتي يمكن شرحها في ارتباطات مبسطة مثل النباتات أكثر الأطول لأنها أعطيت سمادا
- ✓ يتتبع التعليمات خطوة خطوة كالوصفة الطبية (تصنيف الكائنات الحية باستخدام مفتاح التصنيف .
- ✓ يصل بين وجهتي النظر في موقف بسيط .
- ✓ يبحث ويعرف المتغيرات التي سببت ظاهرة ما لكنه يفعل ذلك بدون منهجية وبشكل غير كاف .
- ✓ يقوم بملاحظات ويأتي بدلائل وعلاقات ولكنه لا يأخذ بعين الاعتبار كل الاحتمالات
- ✓ يستجيب للمسائل الصعبة بجل لا يكون صحيحا بالضرورة

- التغيرات المعرفية

تتغير عمليات فكر الاطفال تغيرا كبيرا بين العامين السابع او الثامن والحادي عشر او الثاني عشر، وقد سبق ان ذكرنا ان "بياجيه" ذهب الى طفل السبعة يدخل مرحلة العمليات العيانية من النمو المعرفي، وخلال هذه الفترة فان الخلط والارتباك وعدم الاتساق الذي يحدث في فكر ما قبل العمليات يحل محلها بالتدرج صورة اولية من المنطق وينمي اطفال المدرسة نسق جيد وقابل للعكس من العمليات العقلية، وباستخدام هذا النسق يكون الاطفال قادرين على تشكيل بنية هرمية ثابتة من الفئات والعلاقات وبقاء الكمية والعدد وبعض اوجه مفهومي المكان والزمان، انهم الان قادرون على ان يتخذوا قرارات منطقية على نحو ما ولو انهم ما زالوا محدودين في تناول المشكلات التي تتضمن موضوعات حقيقية او عيانية ويمكن تلخيص قدر الارتقاء المعرفي الذي يحققه الطفل في هذه المرحلة بقولنا انه لأول مرة يبدا في تفكير اقرب الى تفكير الراشد منه الى تفكير الطفل

ويرى "بياجيه" انه يكمن تحت هذه القدرات الجديدة تنظيم معرفي كلي جديد، والشواهد المتجمعة توصي بان هذه المرحلة من النمو المعرفي مثل الاخريات ترتبط مع التقدم والنمو الذي يحدث في المخ ويعكس ارتقاء في اداء وظائفه فكلما نضجت القشرة المخية وزاد تعقد الاتصالات البيئية بين الخلايا العصبية تحسن القدرة على التفكير، ان طبقة النسيج التي تصل بين نصفين الكرويين، والتي تسمى المخ الجاسي تكون غير ناضجة بنائيا في مرحلة ما قبل المدرسة، ولكن في سن السابعة او الثامنة ينضج النسيج ويكسب كل

النصف من النصفين في المخ القدرة على التواصل مع النصف الآخر، ومن هنا وليس مثيرا للدهشة ان يتحسن اداء الوظائف العقلية مع مزيد من نضج المخ والاحتكاك بالبيئة من خلال عمليتي الإستعاب والمواءمة التي اشار اليهما "بياجيه". (علاء الدين كافي، 2009، صفحة 260)

- التطبيقات التربوية لنظرية "بياجيه":

لقد أثارت بحوث "بياجيه" حول الذكاء اهتمام علماء النفس التربوي عامة ورجال التربية خاصة، حيث بدوا يخلون أفكار وتصورات "بياجيه" لاستخلاص ما يمكن أن ينتفعوا به في المجال الدراسي، ومن بين هذه الأفكار التي حاول العلماء تطبيقها:

- وضع المناهج التعليمية محل التدريس لما يناسب كل مرحلة .
- تحديد الأهداف التعليمية المناسبة لكل سن في كل مرحلة .
- اقتراح بعض العلماء أن يعاد تنظيم المناهج التعليمية سواء في محتواها وفي توقيت تدريسها حسب ما يناسب كل مرحلة نمو من المراحل التي ذكرها "بياجيه".
- اقتراح البعض الآخر عرض المادة الدراسية حسب ما يلاءم كل مرحلة من مراحل تطور ذكاء وتفكير الطفل .

إضافة إلى ذلك فإن نظرية "بياجيه" ترى أن هدف التربية هو أن تدفع بالطفل إلى مراحل النمو العقلي التالية في سن مبكرة، حيث تحسنا بأنواع المهارات التي يجب أن يتعلمها الطفل في كل مستوى من مستويات النمو. على هذا فقد أعد الباحثون برامج متعددة للانتقال بالطفل في سن ما قبل المدرسة أي في مرحلة ما قبل العمليات إلى مرحلة العمليات العيانية، وهي التي تبدأ في سن 6 إلى 7 سنوات حيث تعتمد هذه البرامج على توفير أنشطة مناسبة لمستوى نمو الأطفال وهي أنشطة تتحدى تفكير وذكاء الطفل. وهذا قد وجد أن الأطفال هذه البرامج يحققون تقدما ملحوظا حيث كان من الملاحظ أنهم يصلون إلى مرحلة العمليات العيانية في سن مبكر، كما اهتمت دراسات عديدة في هذا الشأن بإعداد برامج للتعجيل بالانتقال إلى مرحلة العمليات الشكلية، حيث التفكير الشكلي هام جدا بالنسبة للمربين وضروري للفهم الكامل للعلوم المختلفة مثل الفيزياء والرياضيات وغيرها، ولذلك أعدت برامج متعددة للتدريب على العمليات الشكلية. (سليمان الخضري الشيخ، 2008، الصفحات 220-221)

• العوامل المؤثرة في النمو المعرفي

النضج البيولوجي:

الذي يعد من أهم العوامل التي تؤثر في طريقة فهمنا للعالم من حولنا ، وهو تغير جيني موروث ضمن السلسلة النماية التي يمر بها الكائن الحي، وهذا العامل يرثه الفرد منذ لحظة التكوين ، ولا يمكن له أن يغير أو يبديل فيه .

• التوازن:

يحدث عندما تتفاعل العوامل البيولوجية مع البيئة الفيزيائية، فكلما نمت الفرد جسديا كانت قدرته على الحركة والتفاعل مع المحيط الذي حوله أفضل، ومع التجريب والفحص والملاحظة تتطور عملياتنا العقلية ن أو ، التغيرات الحقيقية في التفكير تحدث من خلال عملية التوازن التي تمثل نزعة الفرد لتحقيق التوازن . والتوازن هو المسئول عن نمو التفكير وتطور الحصيلة المعرفية ، لذلك لا بد من تمتع الطفل بالنشاط والحيوية حتى يكون أقدر على تحقيق عملية الاتزان ولهذا فإن "بياجيه " يرى بأن الإنسان السلبي لا يكتسب المعرفة .

• الخبرات الاجتماعية:

يؤدي النضج إلى زيادة القدرة على التفاعل مما يؤدي إلى اكتساب الخبرات من الآخرين والاستفادة من سلوكياتهم، حيث أن الطفل يعمل على تبادل المعلومات مع الراشدين ويحاول أن يوائم سلوكه مع أنشطة الآخرين الذين يحتلون مكانة في حياته حيث أن هذا التفاعل بين النضج والنشاط وما يترتب على ذلك من معلومات يكتسبها الطفل تؤثر تأثيرا حاسما على مراحل النمو المعرفي التي يمر بها

• اللعب في مرحلة الطفولة المتأخرة :

على الرغم من أن الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة لا يتوفر له وقت اللعب الكبير الذي كان متاح له في المرحلة السابقة بسبب انشغاله بالأعمال المدرسية ، إلا أن اللعب يظل له أهمية في جميع الأنشطة التي يقوم الطفل في هذه المرحلة؛ فخصوبة اللعب واتساع نطاقه يصل إلى قمته خلال هذه السنوات ، وخاصة مع سعي الطفل المستمر لاستطلاع واستكشاف مجالات وصور جديدة للعب

وبالطبع ، فإن صورة طفل "المدرسة الابتدائية" على أنه أكثر جدية وأكثر انشغالا بالعمل ، هي التي تدفعا للوقت البعض إلى اعتبار اللعب في هذه المرحلة غير مفيد، بل ومضي ، إلا أن هذا غير صحيح في ضوء النظريات والتفسيرات العديدة التي حاولت فهم قيم ووظائف اللعب في هذه المرحلة ، وتشمل هذه النظريات مفهوم اللعب كمتنفس مشروع للطاقة الزائدة عند الطفل كمتن حسب " هيربرت سبنسر"، وكوسيلة للتعبير عن الانفعالات العميقة من خلال أنشطة مقبولة في نظر " سيجموند فرويد"، وكخبرة يشعر فيها الطفل بالنمو الاجتماعي في رأي "ستانلي"م تسمح للطفل بتنمية مهارات التفكير حسب "جان بياجيه".

ويضيف آخرون إلى هذه "هول" ، وكعملية تعل الوظائف تنمية الابتكارية وتشجيعها، والتدريب على العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص وغيرها من المهارات الاجتماعية، وبلورة سمات الشخصية ومفهوم الذات واللعب أيضا وتنمية الجسم الإنساني ا هو وسيلةً ويزو موقف اللعب الأطفال بمعمل يمكنهم فيه اختبار قدراتهم في تفاعلها مع البيئة . الذي بدأ في اللعب في هذه المرحلة التابع أنشطة رحلة الطفولة المبكرة؛ فأنشطة اللعب الجماعية تتوازي مع التوجه المتزايد لدى الطفل نحو الأقران ، وقدرته على التفاعل الفعال معهم في موقف جماعي، وتظهر قدرة الأطفال على اللعب في جماعات بين سن 5 ، 8 سنوات، ويساير تطور جماعات اللعب الخطوات التي تناولناها في وصف النمو الاجتماعي (علاء الدين كافي، 2009، صفحة 269)

خلاصة:

مما سبق نستخلص أن الطفولة هي عماد بناء رجل الغد، لذا نال الطفل اهتمام العلماء والمفكرين في العصر الحديث خاصة أن حياة الإنسان قصيرة على الأرض، فمعرفة مختلف مراحل نمو الطفل، ومتطلبات كل مرحلة تدلنا على الأشياء التي يمكن أن يبدأ تعليمها للطفل، ومن خلال بحثنا تعرضنا لمرحلة مهمة من حياة الطفل ألا هي المرحلة المتأخرة، ولقد ركزنا عليها باعتبارها مرحلة انتقالية للطفل من الابتدائية الى المتوسطة . بصفة عامة يمكن القول أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان ففيها يبني وجدانيا وجسميا وعقليا، كما أنها من المراحل التطورية الشيقة والمهمة في حياة الطفل والتي ينطلق إلى عالم السمع والنطق واللغة، وإن الاهتمام ورعاية الطفل في شتى جوانبه النفسي - الوجداني، والجسمي الحركي، والعقلي - المعرفي سيؤدي إلى تعديل سلوكه سواء مع ذاته أو مع الآخرين وتحويله إلى طاقة منتجة وهذه المسؤولية تقع على عاتق الأسرة أولا والمؤسسات التعليمية والتربوية ثانيا، حتى نستطيع تنشئة جيل صالح بمقدرته أن يساهم في النمو وبناء الحضارة ومجتمع خال من المشاكل

الدراسات السابقة

في البحث العلمي، يُعتبر الاعتماد على الخلفية النظرية أمراً ضرورياً لدراسة أي موضوع بشكل متكامل وفعال. فهذه الخلفية تلعب دوراً بارزاً في توجيه الباحث نحو المسار الصحيح في البحث، إذ تحدد له الاتجاهات والمفاهيم التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار. وتشمل الخلفية النظرية العديد من النظريات

والدراسات السابقة والمقالات والمنشورات ذات الصلة، وتعتبر مصدرًا أساسيًا للمفاهيم والإطار النظري الذي يُستند إليه في الدراسة. وبناءً على هذا المبدأ، استندنا في دراستنا إلى هذه الخلفية النظرية كمرجع أساسي يمكننا من فهم وتحليل الموضوع بشكل عميق ومتكامل.

في هذا الفصل من الأطروحة، سنقوم بمراجعة وتحليل مجموعة من الدراسات السابقة التي استهدفت استخدام الألعاب التربوية وألعاب القوى كأدوات لتنمية القدرات الحركية للأطفال في مختلف الفئات العمرية. سيتم تقييم النتائج واستخلاص الاستنتاجات المهمة من هذه الدراسات، بهدف توجيه الأهداف والأساليب المستخدمة في الدراسة الحالية وتحديد التوجهات المستقبلية المحتملة في هذا المجال.

دراسة عمارة توفيق ورحو عمر (2023)

- **أهداف الدراسة:** الهدف الأساسي من الدراسة هو تقييم تأثير برنامج تعليمي مقترح يستخدم الألعاب التربوية في تنمية بعض القدرات الحركية للأطفال في المرحلة الابتدائية (10-11 سنة). وتهدف الدراسة بشكل خاص إلى معرفة تأثير الألعاب التربوية على تنمية القدرات الحركية الانتقالية والحركات الخاصة لدى الأطفال.
- **المنهج المتبع:** استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مع تصميم قبلي وبعدي مع مجموعتين (تجريبية وضابطة). تضمنت الدراسة تطبيق بطارية من الاختبارات لتقييم القدرات الحركية على العينة المختارة.
- **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة قصدية من الأطفال في المرحلة الابتدائية بعمر 10-11 سنة من مدرسة اينشتاين الابتدائية ببومرداس. شملت العينة 40 تلميذًا وتم تقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية طُبّق عليها البرنامج المقترح ومجموعة ضابطة طُبّق عليها برنامج تعليمي عادي. كل مجموعة تتكون من 20 طفل.
- **أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في محاولة تقديم حلول عملية ومبتكرة لتحسين القدرات الحركية للأطفال في المرحلة الابتدائية، وهو ما يمكن أن يساهم في تحسين النمو البدني والنفسي للأطفال في هذه الفترة العمرية الحرجة.
- **إجراءات البحث:** شملت إجراءات الدراسة تصميم برنامج تدريبي يستخدم الألعاب التربوية وتطبيقه على المجموعة التجريبية، ومقارنة النتائج بمجموعة ضابطة خضعت لبرنامج تعليمي عادي.

- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية القدرات الحركية الانتقالية والحركات الخاصة لصالح المجموعة التجريبية، ما يعني أن البرنامج المقترح كان فعالاً في تحسين هذه القدرات لدى الأطفال المشاركين.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة حول تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التربوية على تنمية بعض القدرات الحركية لدى أطفال المرحلة الابتدائية (10-11 سنة)، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. التركيز على فئة عمرية حساسة: الدراسة تركز على فئة عمرية حساسة، حيث يكون التطور الحركي والعقلي في مرحلة نشطة، مما يعزز من أهمية النتائج.
2. استخدام منهجية تجريبية: تطبيق منهجية تجريبية مع مجموعتين (تجريبية وضابطة) يعطي مصداقية أعلى للنتائج المتحصل عليها.
3. التحليل الإحصائي: استخدام التحليل الإحصائي لمقارنة النتائج بين المجموعتين يدعم صحة الاستنتاجات النهائية.

القيود:

1. حجم العينة وتمثيلها: الدراسة اعتمدت على عينة محدودة نسبياً مما قد يؤثر على تعميم النتائج على نطاق أوسع.
2. محدودية النطاق الجغرافي: تم إجراء الدراسة في مدرسة واحدة مما يحد من تعميم النتائج على مختلف السياقات التعليمية.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع العينة والنطاق الجغرافي: إجراء الدراسة على عينات أكبر وفي مناطق مختلفة لتعزيز قابلية تعميم النتائج.
2. دراسة المتابعة الطويلة الأجل: إجراء دراسات متابعة لتقييم التأثيرات طويلة الأمد لبرنامج الألعاب التربوية على القدرات الحركية.
3. إضافة مقاييس نوعية: استخدام أدوات تقييم نوعية لفهم تجربة الأطفال وآرائهم حول البرنامج للحصول على رؤى أعمق حول تأثيره.

هذه الدراسة تقدم مساهمة قيمة في مجال تنمية القدرات الحركية للأطفال من خلال الألعاب التربوية. بينما تبشر النتائج بفوائد ملموسة، يظل توسيع نطاق الدراسة وتحسين منهجياتها ضرورياً لتعزيز الفهم العام والتأثير العملي لهذه البرامج.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقدم الدراسات نظرة قيمة على تأثير البرامج التربوية والرياضية على تحسين القدرات الحركية للأطفال، لكنهما تختلفان في الأساليب والنطاق العمري للمشاركين. دراستنا تركز على تأثير برنامج ألعاب القوى على تحسين مهارات مثل السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك، والدقة لدى تلاميذ بعمر 11-12 سنة. واستخدمنا فيها المنهج الوصفي وأظهرت نتائج إيجابية معتمدة على اختبارات مقننة.

من ناحية أخرى، دراسة عمارة توفيق ورحو عمر (2023) استهدفت الأطفال بعمر 10-11 سنة واستخدمت الألعاب التربوية في برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات الحركية الانتقالية والحركات الخاصة. تمتاز هذه الدراسة بتطبيق منهج تجريبي مع تصميم قبلي وبعدي، وقدمت أيضاً نتائج دالة إحصائياً تعيد بفعالية البرنامج المقترح.

التباين في النتائج بين الدراستين يسلط الضوء على أهمية تصميم البرامج التعليمية والرياضية بما يتناسب مع خصائص الفئة العمرية المستهدفة. كلا الدراستين تؤكدان على قيمة الأنشطة المنظمة في تحسين القدرات الحركية للأطفال، ولكن يمكن القول بأن الألعاب التربوية قد توفر بيئة تعلم أكثر تفاعلية ومتعة للأطفال، بينما يمكن لبرامج الألعاب الرياضية أن تركز أكثر على تطوير المهارات البدنية الخاصة.

دراسة عبد الحميد لغرور وخالد شنوف (2020)

- **أهداف الدراسة:** الدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى على تحسين قدرات السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى الأطفال في الفئة العمرية من 5 إلى 6 سنوات.
- **المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج التجريبي مع تصميم تجريبي ذو المجموعة الواحدة، مما يناسب طبيعة الدراسة.
- **عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 30 طفلاً (ذكور وإناث) من الأطفال المتدربين في نادي أمل خنشلة لألعاب القوى، تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات، وتم اختيار 20 طفلاً منهم بطريقة قصدية لإجراء الاختبارات.

- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في التحقق من تأثير برنامج معين لألعاب القوى على تحسين القدرات الحركية لدى الأطفال، وهو ما يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على نموهم البدني والحركي في مراحل نموهم الأولى.
- إجراءات البحث: تضمنت إجراءات البحث استخدام اختبارات حركية لقياس الصفات الحركية وتطبيق برنامج الحزمة الإحصائية SPSS في العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- أهم النتائج: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات الحركية المطبقة، مما يدل على أثر برنامج ألعاب القوى في تحسين بعض القدرات الحركية للأطفال في المرحلة العمرية المذكورة.

تعليق

الإجابيات:

1. التركيز على فئة عمرية حساسة: الدراسة تركز على الأطفال في الفئة العمرية 5-6 سنوات، وهي مرحلة مهمة لتطوير القدرات الحركية.
2. المنهجية العلمية: استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة يسمح بمراقبة تأثير البرنامج التدريبي بشكل مباشر على الأطفال المشاركين.
3. تفصيل الإجراءات والأدوات: الدراسة تقدم وصفاً مفصلاً للأدوات والاختبارات الحركية المستخدمة، مما يعزز الشفافية ويسهل تكرار الدراسة.

القيود:

1. حجم العينة: على الرغم من كفاية حجم العينة للتصميم التجريبي، قد يكون من الصعب تعميم النتائج على مجتمع أوسع بسبب محدودية حجم العينة.
2. افتقار إلى مجموعة ضابطة: الدراسة لم تستخدم مجموعة ضابطة، مما قد يؤثر على قوة الدراسة في إثبات السببية بشكل قاطع.
3. الاعتماد على تقييمات كمية فقط: التركيز فقط على الاختبارات الكمية قد يتجاهل جوانب نوعية مهمة مثل تأثير البرنامج على الرفاه النفسي للأطفال.

اقتراحات للتحسين:

1. زيادة حجم العينة وتنويعها: إجراء دراسات مستقبلية بحجم عينة أكبر وأكثر تنوعاً قد يساعد في تعزيز الثقة في النتائج وتعميمها.

2. إضافة مجموعة ضابطة: استخدام مجموعة ضابطة سيعزز القدرة على القول بأن التغييرات في القدرات الحركية ناتجة بشكل مباشر عن البرنامج المعتمد.
 3. تقييمات نوعية: إضافة تقييمات نوعية قد تقدم بصيرة أعمق حول تأثير البرنامج على جوانب أخرى مثل التحفيز، الثقة بالنفس، والتفاعل الاجتماعي بين الأطفال.
- هذه الدراسة تقدم إسهاماً قيماً في فهم تأثير برامج ألعاب القوى على تطوير القدرات الحركية لدى الأطفال الصغار. توصيات التحسين يمكن أن تساهم في تعزيز نوعية البحوث المستقبلية في هذا المجال الحيوي.

مقارنة مع الدراسة الحالية

المقارنة بين دراستنا ودراسة عبد الحميد لغرور وخالد شنوف تكشف عن تشابهات واختلافات مثيرة للاهتمام في أهداف الدراسة والمنهجيات والنتائج:

كلتا الدراستين تهدفان إلى دراسة تأثير برنامج ألعاب القوى على تحسين القدرات الحركية للأطفال، ولكن تختلف الفئات العمرية المستهدفة. دراستنا تركز على الأطفال في الفئة العمرية من 11 إلى 12 سنة، بينما تستهدف دراسة لغرور وشنوف الأطفال الأصغر سناً من 5 إلى 6 سنوات. استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لتقييم القدرات الحركية، في حين أن دراسة لغرور وشنوف اعتمدت على المنهج التجريبي مع تصميم ذو مجموعة واحدة. هذا الاختلاف يعكس تنوعاً في الأساليب البحثية المستخدمة لتقييم التأثيرات المماثلة.

كلتا الدراستين أظهرتا نتائج إيجابية مع فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات الحركية للأطفال. ومع ذلك، تشير دراستنا إلى تحسين ملحوظ في الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك، بينما توضح دراسة لغرور وشنوف تأثيرات مشابهة ولكن في فئة عمرية أصغر.

كلتا الدراستين تقترح تطبيق برامج ألعاب القوى في المدارس لتعزيز النمو البدني والحركي للأطفال، مع تأكيد دراستنا على أهمية تطبيق البرنامج في المدارس الابتدائية الجزائرية.

هذه المقارنة تظهر كيف يمكن لبرامج ألعاب القوى المختلفة أن تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات الحركية للأطفال في مراحل عمرية متنوعة، وتسلب الضوء على الحاجة إلى بحوث متابعة تستكشف المزيد من جوانب هذا التأثير.

دراسة الديب، الشيماء جابر علي الشرقاوي وعلياء عماد الدين فخري (2022)

- أهداف الدراسة: الدراسة تهدف إلى استخدام برنامج لألعاب القوى مع الأطفال ودراسة تأثيره على القدرات البدنية والرضا الحركي للأطفال الممارسين لرياضة التنس الأرضي في الفئة العمرية 8-11 سنة.

- **المنهج المتبع:** استخدمت الدراسة منهج البحث التجريبي، واعتمدت على الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعات التجريبية والضابطة، مع التأكيد على المقارنة بين القياسات القبلية والبعديّة لكل مجموعة على حدة.
- **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث من اللاعبين بأكاديميات لتنس، وتراوح أعمارهم بين 8 و11 سنة. تشكلت عينة الدراسة من 42 طفلاً مقسمين إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، كل مجموعة تحتوي على 15 طفلاً، بالإضافة إلى 12 طفلاً في مجموعة استطلاعية.
- **أهمية الدراسة:** تبرز أهمية الدراسة في تقديم بيانات تؤكد تأثير برامج ألعاب القوى في تحسين القدرات البدنية والحركية للأطفال، مما يمكن أن يؤثر إيجابياً على نموهم البدني والنفسي.
- **إجراءات البحث:** شملت الإجراءات تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار 12 أسبوعاً وتقييم الأداء البدني للأطفال قبل وبعد التدريب. تضمنت الإجراءات استخدام أدوات قياس مختلفة لتقييم القدرات البدنية كالسرعة والرشاقة والقوة.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فعالية البرنامج المطبق في تحسين هذه القدرات.

تعليق

بعد مراجعة هذه الدراسة ، يمكن تقديم التعليق التالي الذي يشمل الإيجابيات، القيود واقتراحات للتحسين:

الإيجابيات:

1. شمولية الدراسة وتفصيلها: الدراسة تتناول تأثير برنامج ألعاب القوى على القدرات البدنية والرضا لدى الأطفال بشكل مفصل وشامل.
2. أسلوب منهجي صارم: استخدام منهج تجريبي مع مجموعات تجريبية وضابطة يعزز من قوة الدراسة ومصداقيتها.
3. تحليل إحصائي دقيق: الاعتماد على تحليلات إحصائية معقدة لتفسير النتائج يعطي دعماً قوياً للنتائج المستخلصة.

القيود:

1. المجتمع الدراسي محدود: الدراسة محدودة بعينة من الأطفال في سن معينة ومن منطقة جغرافية واحدة، مما قد يؤثر على تعميم النتائج.

2. الفترة الزمنية للدراسة: قد لا تظهر بعض التأثيرات الطويلة الأجل للبرنامج في الدراسات قصيرة الأمد.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع المجتمع الدراسي: إجراء الدراسة على عينات أكبر ومن مناطق مختلفة لتعزيز تعميم النتائج.
2. زيادة مدة الدراسة: تطبيق البرنامج لفترة أطول لملاحظة التأثيرات المستقرة والطويلة الأمد.
3. التركيز على التحليل النوعي: إضافة بعد نوعي للدراسة قد يعطي فهماً أعمق لكيفية تأثير البرنامج على الأطفال وتجاربهم الشخصية.

الدراسة تقدم مساهمة قيمة في فهم تأثير برامج ألعاب القوى على تحسين القدرات البدنية والرضا لدى الأطفال. ومع ذلك، فإن التحديات المتعلقة بالمجتمع الدراسي والفترة الزمنية للدراسة تتطلب مزيداً من البحث لتعزيز فهمنا وتطبيق النتائج بشكل أوسع. توصيات التحسين المقترحة قد تساهم في تعميق الفهم والتأكد من الفوائد المستدامة لمثل هذه البرامج.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقارن الدراستان بأثر تطبيق برامج الألعاب القوى على تحسين مهارات وقدرات الأطفال الحركية، لكنهما تختلفان في عدة جوانب مهمة. دراسنا تركز على تأثير هذه البرامج في تحسين الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى الأطفال في الفئة العمرية من 11 إلى 12 سنة، مستخدمة المنهج الوصفي وتختبر الأطفال بأدوات محددة مثل اختبارات الرشاقة والسرعة. أما دراسة الشيماء جابر وعلياء عماد الدين، فهي تستهدف الفئة العمرية من 8 إلى 11 سنة، مع التركيز على القدرات البدنية والرضا الحركي للاعبين التنس الأرضي، مستخدمة المنهج التجريبي مع اختبارات قبلية وبعديّة لمجموعات تجريبية وضابطة.

من حيث التصميم البحثي، دراسنا استخدمت اختبارات مخصصة لتقييم القدرات المحددة، بينما الدراسة الثانية اعتمدت على تقييم شامل للأداء البدني قبل وبعد البرنامج التدريبي. النتائج في كلا الدراستين تشير إلى فعالية برامج الألعاب القوى في تحسين القدرات الحركية للأطفال، لكن دراسنا قدمت تفصيلاً أكثر حول تأثيرات محددة مثل السرعة والرشاقة، في حين أن الدراسة الثانية ركزت على تحسينات عامة في القدرات البدنية.

هذه المقارنة تبين كيف يمكن للأهداف البحثية والمنهجيات المختلفة أن تؤدي إلى استنتاجات متنوعة حول تأثير البرامج الرياضية، مع التأكيد على الحاجة لدراسات أكثر تخصصًا لفهم أعمق للتأثيرات المحددة للتدريبات الرياضية على مختلف القدرات الحركية والبدنية لدى الأطفال.

دراسة مناد فوضيل وبن سي قدور حبيب وصياد حاج وبلفوضيل خديجة (2022)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية تعليمية ألعاب القوى للأطفال (العدو، الوثب، الرمي) وفق التعلم باللعب في تحسين القدرات البدنية والحركية لدى تلميذات (10-11) سنة.
- **المنهج المتبع:** استُخدم المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعتين متكافئتين) مع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.
- **عينة الدراسة:** شملت الدراسة 30 تلميذة موزعات على مجموعتين بالتساوي (15 ضابطة و15 تجريبية).
- **أهمية الدراسة:** تبرز الدراسة أهمية التنوع في محتوى المادة التعليمية والعمل بالوحدات التعليمية المقترحة لتحسين القدرات البدنية والحركية.
- **إجراءات البحث:** تضمنت الدراسة اختبارات مقننة لقياس القدرات البدنية والحركية، وتم تحليل البيانات لتقييم تأثير التعلم باللعب.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج تأثيرًا إيجابيًا لتعليمية ألعاب القوى وفق التعلم باللعب في تحسين القدرات البدنية والحركية للتلميذات.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة حول أهمية تعليم ألعاب القوى للأطفال وفق التعلم باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لتلميذات (10-11 سنة)، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. الأسلوب المنهجي: استخدام المنهج التجريبي مع مجموعات تجريبية وضابطة يعطي الدراسة مصداقية ويسمح بقياس التأثير المباشر للبرنامج التعليمي المقترح.
2. تركيز على فئة عمرية محددة: الدراسة تركز على فئة عمرية حساسة بشكل كبير للتأثيرات التعليمية والتربوية، مما يعزز من أهمية نتائجها.
3. دعم النتائج بالتحليل الإحصائي: استخدام التحليلات الإحصائية لدعم النتائج يعزز من الثقة في النتائج والاستنتاجات.

القيود:

1. تحديد النطاق الجغرافي: الدراسة أجريت في منطقة جغرافية محددة، مما قد يحد من تعميم نتائجها على مناطق أوسع.
2. التعميم على الذكور: الدراسة محصورة في تأثيراتها على الإناث فقط، مما يتطلب دراسة مماثلة لتقييم تأثير البرنامج على الذكور.
3. المتابعة طويلة الأمد: الدراسة لا تغطي تأثيرات طويلة الأمد للبرنامج، والتي قد تكون مهمة في تقييم استدامة تأثيراته.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق الدراسة: إجراء الدراسة في مناطق متعددة وعلى عينات أكبر لتعزيز تعميم النتائج.
2. إجراء دراسات متابعة: من المفيد أن تتبع الدراسة المجموعات المشاركة لفترات أطول لرصد الأثر المستدام للبرنامج.
3. المقارنة بين الجنسين: إجراء دراسات مماثلة تشمل الذكور لتقييم تأثير البرنامج عليهم ومقارنة النتائج.

هذه الدراسة تقدم مساهمة قيمة في فهم أهمية ألعاب القوى والتعلم باللعب في تحسين القدرات البدنية والحركية للتلميذات في الفئة العمرية من 10 إلى 11 سنة. بالرغم من قيودها، فإن النتائج تعزز الأدلة على أهمية البرامج التعليمية المتخصصة في هذه المرحلة العمرية. استمرار البحث وتوسيع نطاقه سيساهم في تعزيز فهمنا وتطبيقنا لهذه النتائج على نطاق أوسع.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقدم كل من الدراستين نظرة مفصلة على تأثير برامج ألعاب القوى على القدرات الحركية للأطفال، مع بعض الاختلافات في التركيز والمنهجية. دراستنا تركز على تحسين قدرات الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى الأطفال في الفئة العمرية من 11 إلى 12 سنة، مستخدمة المنهج الوصفي. من ناحية أخرى، دراسة مناد فوضيل والآخرين تهتم بتعلم العدو، الوثب، والرمي من خلال التعلم باللعب لتحسين القدرات البدنية والحركية لتلميذات تتراوح أعمارهن بين 10 و11 سنة، باستخدام المنهج التجريبي مع مجموعات متكافئة وقياس قبلي وبعدي.

الدراسة الثانية تسلط الضوء بشكل خاص على أهمية التنوع في محتوى المادة التعليمية وتستخدم اختبارات مقننة مشابهة لتلك المستخدمة في دراستنا لقياس التأثيرات على القدرات الحركية. كلا الدراستين

تؤكدان على فعالية برامج ألعاب القوى في تحسين مختلف القدرات الحركية لكن بأساليب ومنهجيات مختلفة، مما يعزز من الفهم العام لأهمية هذه البرامج في التطور الحركي للأطفال.

يمكن القول أن توصيات كلا الدراستين تشير إلى أهمية تطبيق وتوسيع نطاق هذه البرامج التعليمية، سواء كان ذلك من خلال الأندية الرياضية أو البرامج المدرسية، لضمان تحقيق أقصى تأثير ممكن على القدرات البدنية والحركية للأطفال في مختلف الفئات العمرية.

دراسة شيماء محمد نجيب وداليا رضوان لبيب (2022)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية على القدرات البدنية ومستوى السلوك التمريري لتلاميذ المرحلة الإعدادية.
- **المنهج المتبع:** استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، باستلام تحليل القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة نظرًا لطبيعة البحث.
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة البحث من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة جمال عبد الناصر بمدينة نصر، وتم اختيار العينة بطريقة عمدية من بين الطلاب.
- **أهمية البحث:** تبرز أهمية البحث في تقديم برنامج تدريبي يساهم في تنمية القدرات البدنية والحد من ظاهرة التمرير بين تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- **إجراءات البحث:** شملت إجراءات البحث تحليل الوثائق والمراجع العلمية، استخدام استمارات جمع البيانات، وتطبيق اختبارات القدرات البدنية لقياس التأثيرات.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج تحسينات في القدرات البدنية وانخفاض في مستويات السموك التمريري لدى التلاميذ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تعليق

بعد مراجعة هذه الدراسة والمتعلقة بتأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية على بعض القدرات البدنية والسلوك التمريري لتلاميذ المرحلة الإعدادية، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. منهجية محكمة: الدراسة تتبع منهجية تجريبية قوية مع مجموعات تجريبية وضابطة، مما يزيد من صحة نتائجها.
2. أهداف واضحة: الدراسة لها أهداف واضحة ومحددة تركز على تحسين القدرات البدنية والحد من السلوك التمريري.

3. تحليلات إحصائية مفصلة: استخدام التحليلات الإحصائية المتقدمة لقياس التأثيرات والفروق بين المجموعات.

القيود:

1. محدودية النطاق الجغرافي: إجراء الدراسة في موقع واحد قد يحد من قابلية تعميم النتائج على مستويات أوسع.
2. تركيز على فئة عمرية معينة: التركيز فقط على طلاب المرحلة الإعدادية قد يحد من فهم الأثر على فئات عمرية أخرى.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع الدراسة: إجراء الدراسة في أماكن متعددة وعلى مجموعات عمرية مختلفة لزيادة تعميم النتائج.
 2. متابعة طويلة المدى: إجراء متابعات بعد انتهاء البرنامج لقياس الأثر طويل المدى على الطلاب.
 3. دراسة تأثير النوع الاجتماعي: فحص التفاوتات بين الجنسين في استجابتهم للبرنامج.
- تقدم الدراسة مساهمة قيمة في فهم كيفية تأثير الأنشطة البدنية، مثل ألعاب القوى، في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للطلاب. على الرغم من أن نتائجها واعدة، إلا أن توسيع نطاق البحث وإجراء متابعات طويلة الأمد يمكن أن يعمق فهمنا للفوائد المستدامة لهذه البرامج.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تُظهر المقارنة بين الدراستين مدى التشابه والاختلاف في الأهداف والمنهجيات والنتائج. دراستنا تركز على تأثير برنامج ألعاب القوى في تحسين القدرات الحركية مثل الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى تلاميذ المرحلة العمرية 11-12 سنة باستخدام المنهج الوصفي. وقد أظهرت النتائج تحسينات ملحوظة في هذه القدرات لدى المجموعة التجريبية.

من ناحية أخرى، دراسة شيماء وداليا (2022) تُعنى بتأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية على القدرات البدنية والسلوك التتمري لتلاميذ المرحلة الإعدادية، باستخدام المنهج التجريبي مع تحليل القياس القبلي والبعدي. وتشير النتائج إلى تحسينات في القدرات البدنية وانخفاض في مستويات السلوك التتمري، مما يدل على فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

المقارنة بين الدراستين تُبرز كيف يمكن لبرامج ألعاب القوى المختلفة أن تسهم في تحسين القدرات البدنية للأطفال والمراهقين وتأثيرها المحتمل على جوانب أخرى مثل السلوك التتمري. كلتا الدراستين تستخدم منهجيات تجريبية مختلفة تتناسب مع طبيعة البحث وتهدف إلى تحقيق نتائج يمكن تطبيقها في البيئات

التعليمية. الاختلاف الرئيسي يكمن في التركيز على الأهداف، حيث تمتد دراسة شيماء وداليا لتشمل السلوكيات الاجتماعية بالإضافة إلى القدرات البدنية، بينما تركز دراستنا بشكل أساسي على القدرات الحركية. دراسة ماجد بن سعيد البوصافي وداود بن محمد بن سليمان البلوشي وبدرية بنت خلفان بن عيسى الهدابي (2022)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي يستخدم مسابقات ألعاب القوى للصغار في مناهج الرياضة المدرسية على تنمية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ (8-10) سنوات.
- **المنهج المتبع:** استُخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لقياس أثر البرنامج التعليمي على عناصر اللياقة البدنية.
- **عينة الدراسة:** شملت الدراسة (70) تلميذًا وتلميذة من الصفين الثالث والرابع، تم اختيارهم بطريقة عمدية من المدرسة العصرية العالمية.
- **أهمية الدراسة:** تبرز أهمية الدراسة في تقييم فاعلية برنامج ألعاب القوى للصغار كجزء من مناهج الرياضة المدرسية وتأثيره على اللياقة البدنية للأطفال.
- **إجراءات البحث:** تضمنت إجراءات البحث تطبيق البرنامج التعليمي لمدة (6) أسابيع واستخدام اختبارات بدنية لقياس السرعة، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة، والقدرة العضلية.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية للبرنامج التعليمي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة حول أثر البرنامج التعليمي باستخدام مسابقات ألعاب القوى للصغار بمناهج الرياضة المدرسية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (8-10 سنوات)، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. تركيز على النمو البدني والحركي: الدراسة تركز على عناصر اللياقة البدنية الهامة مثل السرعة، القوة العضلية، المرونة والرشاقة، وهي عناصر حيوية للنمو الصحي للأطفال في هذه الفئة العمرية.
2. استخدام التجربة العلمية والمنهجية: تطبيق المنهج التجريبي لتقييم أثر البرنامج، مما يوفر بيانات قوية تدعم النتائج.

القيود:

1. محدودية التنوع الجغرافي والثقافي: الدراسة أجريت في منطقة جغرافية محددة، مما قد يحد من تعميم النتائج على مناطق أخرى.

2. التركيز على عينة محددة من الطلاب: التركيز على تلاميذ المدارس قد يعني أن النتائج لا تعمم على أطفال خارج النظام المدرسي.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع الدراسة لتشمل مناطق مختلفة: لزيادة صلابة النتائج وقابليتها للتعميم، ينبغي تنفيذ الدراسة في مناطق جغرافية متنوعة.

2. تقييم التأثيرات طويلة الأمد: إجراء متابعة بعد فترة من الزمن لرؤية الأثر المستدام للبرنامج على اللياقة البدنية للأطفال.

3. التحقق من تأثيرات متنوعة: دراسة تأثير البرنامج على مختلف جوانب النمو النفسي والاجتماعي للأطفال لتقديم صورة أكثر شمولاً.

هذه الدراسة تقدم إضافة قيمة للأدبيات في مجال التعليم البدني بمدارس الأطفال، مظهرة كيف يمكن أن تسهم مسابقات ألعاب القوى المدمجة في المناهج المدرسية في تعزيز اللياقة البدنية لدى الأطفال في مرحلة النمو المبكرة. استمرار البحث وتطوير البرامج سيساهمان في تعزيز جودة التعليم البدني وأثره على الأجيال القادمة.

مقارنة مع الدراسة الحالية

المقارنة بين دراستنا ودراسة ماجد بن سعيد البوصافي وفريقه تظهر تشابهات واختلافات ملحوظة في الأهداف والمنهجيات والنتائج. كلتا الدراستين تركزان على أثر برامج ألعاب القوى على القدرات البدنية والحركية للأطفال، لكن تختلف الفئات العمرية المستهدفة والمجالات التي تم التركيز عليها.

في دراستنا، التركيز كان على تحسين القدرات الحركية مثل الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى تلاميذ المرحلة العمرية من 11 إلى 12 سنة. استُخدم المنهج الوصفي لتقييم هذه القدرات، وأظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في تحسين هذه القدرات لدى المجموعة التجريبية.

من ناحية أخرى، دراسة البوصافي وفريقه تركزت على تأثير برنامج تعليمي يستخدم مسابقات ألعاب القوى في مناهج الرياضة المدرسية لتنمية عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصفوف الثالث والرابع (8-10 سنوات)، واستُخدم المنهج التجريبي. النتائج أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية ما بين القياسين القبلي والبعدي.

الاختلاف الرئيسي بين الدراستين يكمن في عمق التركيز على تحسين مهارات محددة مقابل تعزيز عناصر اللياقة البدنية بشكل شامل، وكذلك الفئة العمرية المستهدفة التي تختلف بين الدراستين. كلتا الدراستين تقدم إضافات قيمة للمجال، إلا أنها تستهدف جوانب مختلفة من التطوير البدني والحركي للأطفال.

دراسة وائل السيد العبد خليفة (2019)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى تقييم تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية.
- **المنهج المتبع:** تم اتباع منهج تجريبي لتقييم فعالية البرنامج التعليمي.
- **عينة الدراسة:** شملت الدراسة عينة من طلاب المرحلة الإعدادية تم اختيارهم لتقييم البرنامج.
- **أهمية الدراسة:** تبرز الدراسة أهمية البرامج التعليمية المتخصصة في تطوير مهارات الطلاب الرياضية والبدنية.
- **إجراءات البحث:** تضمنت الدراسة تطبيق البرنامج التعليمي وتقييم تأثيره على الطلاب من خلال اختبارات محددة قبل وبعد التطبيق.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج تحسناً في الصفات البدنية ومهارات ألعاب القوى لدى الطلاب الذين شاركوا في البرنامج التعليمي.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المقدمة في الوثيقة التي تتناول تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. التركيز على تعليم مهارات محددة: الدراسة تركز على تحسين صفات بدنية معينة وتعليم مهارات أساسية في ألعاب القوى، مما يساعد في بناء أساس قوي للطلاب في هذا المجال.
2. استخدام منهجية قوية: تطبيق تصاميم بحثية تجريبية واستخدام القياسات قبل وبعد التدريب، يقدم دليلاً قوياً على فعالية البرنامج.

القيود:

1. محدودية الفئة العمرية: التركيز على المرحلة الإعدادية فقط قد يحد من الفهم الكامل لتأثير البرنامج على مراحل عمرية أخرى.

2. قياسات محدودة للنتائج الأخرى: الدراسة قد تكون ركزت بشكل كبير على الصفات البدنية ومهارات ألعاب القوى دون استكشاف التأثيرات الأخرى مثل الفوائد النفسية أو التحصيل الأكاديمي.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق البحث: إجراء الدراسة على مستويات عمرية مختلفة وفي بيئات تعليمية متنوعة لتعزيز الفهم العام لتأثير البرنامج.

2. إضافة مقاييس تقييم أخرى: قياس تأثيرات البرنامج على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب للحصول على فهم أكثر شمولية لفوائده.

تقدم الدراسة بيانات قيمة حول فعالية برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى في تحسين المهارات البدنية وتعلم مهارات ألعاب القوى لدى طلاب المرحلة الإعدادية. من خلال توسيع نطاق البحث وتعميق المقاييس التقييمية، يمكن للباحثين تعزيز فهم تأثير هذه البرامج وتحديد الطرق الأكثر فعالية لتنفيذها في البيئات التعليمية.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقارن الدراستان في مجال تأثير برامج ألعاب القوى على تطوير المهارات البدنية لدى الأطفال والمراهقين، لكن تختلف في التركيز العمري ونوع المهارات المستهدفة. دراستنا تركز على تحسين قدرات حركية معينة كالدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى تلاميذ بعمر 11-12 سنة، باستخدام المنهج الوصفي. وقد أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في هذه القدرات للمجموعة التجريبية.

في المقابل، الدراسة الثانية التي أجراها خليفة، تهدف إلى تقييم تأثير برنامج الإتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى في تحسين الصفات البدنية ومهارات ألعاب القوى بشكل أوسع لطلاب المرحلة الإعدادية، باستخدام منهج تجريبي. وقد أكدت النتائج أيضاً على فعالية البرنامج في تعزيز هذه الصفات والمهارات.

التشابه بين الدراستين يكمن في استهدافهما للتحسينات البدنية والحركية من خلال برامج ألعاب القوى، بينما يكمن الاختلاف في الفئات العمرية المستهدفة وتفاصيل القدرات المحسنة. كلتا الدراستين تسلطان الضوء على أهمية دمج الرياضة بشكل ممنهج في المناهج الدراسية لتعزيز النمو البدني والمهاري للطلاب.

دراسة أبو زيد ومحمد عبد المنعم أحمد وحمدى محمد علي (2019)

- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تقييم تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال على رفع مستوى كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية.

- **المنهج المتبع:** تم اتباع منهج تجريبي لتقييم الأثر المذكور، مع توضيح خطوات البحث والإجراءات المتبعة في الدراسة.
- **عينة الدراسة:** تتكون عينة الدراسة من طلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية، مقسمة إلى مجموعات تجريبية وضابطة، ويتم توضيح تصنيف العينة وعدد الأفراد في كل تصنيف.
- **أهمية الدراسة:** تبرز الدراسة أهمية الألعاب الرياضية في تحسين اللياقة البدنية للأطفال، وتأثير ذلك على الأداء الأكاديمي والصحة العامة.
- **إجراءات البحث:** تشمل إجراءات البحث تفاصيل حول كيفية جمع البيانات، الأدوات المستخدمة، وطرق التحليل. تم تصميم برنامج تدريبي مدته 12 أسبوعاً، يتضمن تمارين مختارة من الألعاب القوى، وأجريت قياسات للياقة البدنية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- **نتائج البحث:** أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في عناصر اللياقة البدنية بين المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المتعلقة بتأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال على رفع مستوى كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. التركيز على فئة عمرية محددة: تركز الدراسة على الأطفال في المرحلة الابتدائية يعد مهماً لأن هذه المرحلة العمرية تمثل فترة نمو حرجة يمكن خلالها تعزيز اللياقة البدنية بشكل فعال.
2. الاستخدام الفعال لألعاب القوى: تطبيق برامج ألعاب القوى يشجع على نشاط بدني متنوع ومفيد، ما يدعم تنمية مهارات حركية متعددة لدى الأطفال.

القيود:

1. محدودية النطاق الجغرافي والثقافي: إجراء الدراسة ضمن المؤسسات التعليمية الأزهرية فقط قد يحد من قدرة تعميم النتائج على سياقات تعليمية أخرى.
2. النطاق المحدود لعناصر اللياقة البدنية: الدراسة قد تركز على بعض عناصر اللياقة دون غيرها، مما يحتم الحاجة لأبحاث تغطي عناصر أخرى.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق الدراسة: من المفيد إجراء الدراسة في مؤسسات تعليمية غير أزهريّة وفي مناطق جغرافية متنوعة لزيادة تعميم النتائج.
 2. دراسة طويلة الأمد: من المهم إجراء دراسات متابعة لمدة أطول لتقييم الأثر المستدام لبرامج ألعاب القوى على اللياقة البدنية للأطفال.
- تساهم هذه الدراسة في إبراز أهمية ألعاب القوى كأداة تعليمية وتربوية في تنمية اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الابتدائية، وتقديمها ضمن النشاط البدني اليومي الموصى به للأطفال. استكمال هذا النوع من الأبحاث قبل المدرسة اث سيعزز من فهمنا لأفضل الطرق لتعزيز الصحة البدنية للناشئة.

مقارنة مع الدراسة الحالية

كلا الدراستين تركزان على تأثير برامج الألعاب القوى في تحسين القدرات البدنية للأطفال في مراحل دراسية محددة، لكن هناك اختلافات بارزة في التفاصيل والأهداف.

دراستنا تستهدف تحسين القدرات الحركية مثل الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لتلاميذ بعمر 11 إلى 12 سنة. تم استخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في هذه القدرات بين المشاركين. الدراسة تقدم توصيات محددة لتطبيق البرنامج في المدارس لتعزيز النشاط البدني.

من ناحية أخرى، تركز الدراسة الثانية على أثر استخدام ألعاب القوى لتحسين عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهريّة، مستخدمة المنهج التجريبي. تم تقسيم العينة إلى مجموعات تجريبية وضابطة، وأظهرت النتائج تحسناً في اللياقة البدنية بعد تطبيق برنامج مدته 12 أسبوعاً. هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية الألعاب الرياضية في النظام التعليمي وتأثيرها على الأداء الأكاديمي والصحة العامة.

بالمقارنة، الدراستان تشتركان في التركيز على أهمية الرياضة لتحسين القدرات البدنية للأطفال، لكن الدراسة الأولى تقدم نتائج أكثر تخصصاً في القدرات الحركية المعينة بينما تركز الدراسة الثانية على اللياقة البدنية بشكل عام. أيضاً، الدراسة الثانية تعطي وزناً لتأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي والصحة العامة، مما يعكس نهجاً أوسع في البحث.

دراسة مصطفى سعد كمال غريب سعودي (2024)

- أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تنمية وتحسين المهارات الأساسية والاجتماعية للأطفال ما قبل المدرسة من خلال التعرف على الفروق في مستوى العينة في مسابقات ألعاب القوى والمهارات الحركية والاجتماعية.

- **المنهج المتبع:** يتضمن المنهج تحديد صياغة جديدة لألعاب القوى لتلبية الاحتياجات التنموية للأطفال وتحقيق الأهداف الموضوعية لتنشيط عدد كبير من الأطفال.
- **عينة الدراسة:** تشمل عينة البحث الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتركز على تعزيز المهارات الحركية والاجتماعية لديهم.
- **أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في تطوير نموذج جديد من برامج الأطفال يبرز فيه تحديد صياغة جديدة لألعاب القوى لتلبية احتياجاتهم التنموية.
- **إجراءات البحث:** تتضمن إجراءات البحث استخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال كوسيلة لتنمية المهارات الحركية والاجتماعية، وتقييم الفروق في مستوى العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- **نتائج البحث:** تشير الدراسة إلى وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات الحركية والاجتماعية للأطفال بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على فعاليته في تحسين هذه المهارات

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المتعلقة بتأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. التركيز على الفئة العمرية المبكرة: تركز الدراسة على تنمية المهارات الأساسية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وهي مرحلة حاسمة لتطور القدرات الحركية.
2. استخدام منهجية التجربة والملاحظة: تطبيق التصميم التجريبي باستخدام القياسات قبل وبعد التجربة، مما يسمح بتقييم مباشر لتأثير البرنامج.

القيود:

1. حجم العينة وتمثيلها: العينة محدودة ومن مجتمع محدد، مما قد يؤثر على تعميم النتائج.
2. القياسات المستخدمة: قد تكون الأدوات المستخدمة لقياس التغيرات في المهارات الأساسية محدودة أو غير كافية لتقدير كل جوانب التطور الحركي.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق الدراسة: إجراء الدراسة في أماكن متعددة ومع عينات أكبر لتعزيز الثقة في تعميم النتائج.

2. تحسين أدوات القياس: استخدام مجموعة متنوعة من الاختبارات لتقييم المهارات الحركية قد يوفر فهماً أعمق لتأثيرات البرنامج.

تقدم الدراسة مساهمة قيمة في مجال تطوير المهارات الأساسية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال ألعاب القوى. من خلال تحسين منهجية الدراسة وأدواتها، يمكن تعميق الفهم لكيفية تأثير مثل هذه البرامج على التطور الحركي للأطفال.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقوم دراسنا بالتركيز على تأثير برنامج ألعاب القوى لتحسين القدرات الحركية كالدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى تلاميذ المرحلة العمرية من 11 إلى 12 سنة، مستخدمة المنهج الوصفي وأدوات قياس محددة. في المقابل، تهدف دراسة مصطفى سعد إلى تنمية المهارات الحركية والاجتماعية للأطفال ما قبل المدرسة، باستخدام منهجية تجريبية تتضمن تقييم الفروق قبل وبعد التجربة. الدراسة الأخرى تركز على فئة عمرية أصغر وتتضمن جانباً اجتماعياً بجانب الحركي، وتحاول تطوير نموذج جديد لألعاب القوى يلبي احتياجات التنمية للأطفال، بينما تركز دراسنا على التحسين المباشر للقدرات الحركية المحددة لعينة أكبر سناً.

دراسة حمدي السيد عبد الحميد النواصري ومحمد عاطف المتولى هيكل (2024)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى تنمية وتحسين المهارات الأساسية والاجتماعية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من خلال التعرف على الفروق في مستوى العينة في مسابقات ألعاب القوى والمهارات الحركية والاجتماعية.
- **المنهج المتبع:** يتضمن البحث تحديد الفروق في مستوى المهارات الحركية والاجتماعية لعينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتقييم نسب التحسن وتأثير البرنامج.
- **عينة الدراسة:** تشمل العينة الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتركز على تنمية مهاراتهم الأساسية والاجتماعية من خلال ألعاب القوى.
- **أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في تعزيز المهارات الحركية والاجتماعية للأطفال، والتي تعد أساسية لنموهم الشامل وتفاعلهم الاجتماعي.
- **إجراءات البحث:** يتضمن البحث تصميم برنامج تدريبي يشمل مسابقات ألعاب القوى المناسبة للأطفال، وتقييم المهارات الحركية والاجتماعية قبل وبعد البرنامج.

- نتائج البحث: تشير النتائج إلى وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات الحركية والاجتماعية للأطفال بعد تطبيق البرنامج، مما يدل على فعاليته.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المرفقة حول تأثير مسابقات ألعاب القوى للأطفال على تنمية بعض القدرات الحركية والبدنية لأطفال مرحلة (4-6 سنوات)، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. التركيز على تنمية القدرات الحركية والبدنية للأطفال: الدراسة تبرز أهمية الأنشطة البدنية في تنمية القدرات الأساسية مثل القوة، السرعة، والتوازن، وهي عناصر مهمة للنمو الصحي للأطفال.
2. استخدام منهج تجريبي واضح: توظيف منهج تجريبي لقياس التأثيرات القبلية والبعدي للبرنامج على الأطفال يعزز من صحة ودقة نتائج الدراسة.

القيود:

1. محدودية العمر والنطاق الجغرافي: الدراسة تركز فقط على الأطفال في فئة عمرية معينة (4-6 سنوات)، مما يحد من تعميم النتائج على فئات عمرية أخرى.
2. محدودية الأدوات والمهارات المقيمة: التركيز على مجموعة محددة من القدرات قد لا يشمل جميع الجوانب المهمة للتطور الحركي والبدني للأطفال.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق العمر والمشاركين: إجراء الدراسة على مجموعات عمرية أوسع ومن مناطق جغرافية متنوعة لزيادة تعميم النتائج.
2. إضافة تقييمات لمهارات إضافية: تقييم تأثير البرنامج على مهارات بدنية وحركية أخرى مثل الرشاقة والمرونة لتقديم صورة أكثر شمولية لتأثير البرنامج.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تقدم الدراسة مساهمة قيمة في فهم تأثير مسابقات ألعاب القوى على تطور القدرات البدنية والحركية للأطفال الصغار. من خلال التحسينات المقترحة، يمكن تعزيز الفهم والتطبيقات العملية لهذه البرامج التعليمية والتربوية في تنمية الأطفال بشكل متكامل وفعال.

دراسنا تركز على تأثير برنامج ألعاب القوى في تحسين القدرات الحركية مثل الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى تلاميذ المرحلة العمرية 11-12 سنة باستخدام المنهج الوصفي. بينما تهدف

الدراسة الثانية لتنمية المهارات الأساسية والاجتماعية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (4-6 سنوات) من خلال التعرف على الفروق في مستويات المهارات الحركية والاجتماعية قبل وبعد تطبيق برنامج مسابقات ألعاب القوى. الدراستان تشتركان في استخدام ألعاب القوى كأداة لتحسين القدرات الحركية ولكنهما تختلفان في الفئة العمرية المستهدفة والمهارات المركز عليها، إذ تركز دراستنا على القدرات الحركية الخاصة بينما تعمق الدراسة الثانية في المهارات الاجتماعية والحركية بشكل متزامن.

دراسة حمدي محمد علي ومحمود فكري الفار ومحمد سيد عوض ومصطفى سعد كمال (2024)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج ألعاب قوى للأطفال لتحديد تأثيره على بعض المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة.
- **المنهج المتبع:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي مع تصميم تجريبي لمجموعة واحدة، باستخدام الاختبارات القبليّة والبعديّة نظرًا لملاءمتها لطبيعة وأهداف البحث.
- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بشكل متعمد من مجموعة أطفال تتراوح أعمارهم بين 5-6 سنوات، بإجمالي 20 طفلاً، مقسمين إلى 15 طفلاً كعينة تجريبية و 5 أطفال كعينة استطلاعية.
- **أهمية الدراسة:** تبرز أهمية الدراسة في تقديم برنامج تدريبي يمكن أن يسهم في تطوير المهارات الأساسية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.
- **إجراءات البحث:** تضمنت إجراءات البحث استخدام المسح المرجعي للدراسات السابقة واستطلاع رأي الخبراء، بالإضافة إلى تطبيق مسابقات ألعاب القوى للأطفال.
- **نتائج البحث:** أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مسابقات ألعاب القوى للأطفال وفي بعض المهارات الأساسية، لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المرفقة حول تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة، يمكن تقديم التعليق التالي:

الإيجابيات:

1. تعزيز المهارات الأساسية للأطفال: البرنامج نجح في تحسين مهارات ما قبل المدرسة الأساسية مثل التوازن والتناسق، وهو أمر حيوي في هذه المرحلة العمرية لتطوير قدراتهم الحركية.

2. التصميم التجريبي: استخدام التصميم التجريبي مع القياسات قبل وبعد توفر أساسًا متينًا لتقييم فعالية البرنامج بشكل علمي دقيق.

القيود:

1. تحديد الفئة العمرية: التركيز فقط على أطفال ما قبل المدرسة قد يحد من القدرة على تعميم النتائج على فئات عمرية أخرى.

2. نطاق الدراسة المحدود: الدراسة قد تكون محدودة بموقع جغرافي أو ثقافي معين، مما قد يؤثر على تعميم النتائج.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع الدراسة لتشمل مناطق مختلفة: يمكن إجراء الدراسة في أماكن متعددة لزيادة قابلية تعميم النتائج.

2. إضافة مجموعات عمرية أخرى: تقييم تأثير البرنامج على فئات عمرية أوسع لفهم تأثيره على مراحل نمو مختلفة.

هذه الدراسة تقدم دليلاً على أن البرامج التي تركز على ألعاب القوى يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تطوير المهارات الحركية لأطفال ما قبل المدرسة. استمرار البحث وتوسيع نطاقه سيساعد في تعزيز الفهم وتطبيق هذه البرامج بشكل أكثر فعالية.

مقارنة مع الدراسة الحالية

دراسنا تركز على تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال في تحسين القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة العمرية (11-12) سنة باستخدام المنهج الوصفي وأدوات قياس محددة لتقييم الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك. في المقابل، دراسة حمدي والآخرين تستهدف تحديد تأثير برنامج مماثل لألعاب القوى على المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة (5-6 سنوات) باستخدام المنهج التجريبي مع تصميم تجريبي لمجموعة واحدة. الفرق الرئيسي بين الدراستين يكمن في الفئات العمرية المستهدفة وأسلوب التقييم، حيث يتضمن البحث الثاني استخدام الاختبارات القبلية والبعدي لقياس التأثير، مما يوفر أساسًا متينًا لتقييم فعالية البرنامج. كلتا الدراستين تشتركان في تطبيق برامج ألعاب القوى ولكن مع تركيز على تحسين مهارات مختلفة وفي فئات عمرية متباينة.

دراسة صهييب محمد محمد الضهراوي (2021)

- أهداف الدراسة: وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريب الموه ومعرفة تأثيره على تطوير مهارات الرمي لألعاب القوة للأطفال للمرحلة السنية 12 - 13 سنة.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المياس المبدئي والبعدي لمجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.
- عينة الدراسة: تمثلت في تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة ميت أبوعربي الإعدادية بمحافظة الشرقية، وعددهم 135 تلميذ.
- أهمية الدراسة: تركز على أهمية تدريب القوة العضلية للأطفال في هذه المرحلة السنية وتأثيرها على تطوير مهارات الرمي لألعاب القوة.
- إجراءات البحث: شملت إجراء التجربة الاستطلاعية، تنفيذ تجربة البحث، المياسات المبدئية والبعدية، واستخدام أجهزة وأدوات مختلفة لقياس متغيرات البحث. تم تطبيق تدريبات مخصصة من ألعاب الرمي وأجريت قياسات لمهارات الرمي قبل وبعد التدخل التدريبي.
- نتائج البحث: تحسنت مهارات الرمي: أظهرت النتائج تحسناً ملموساً في مهارات الرمي لدى الأطفال في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

تعليق

الإيجابيات:

1. التركيز على الفئة العمرية الحرجة: تركزت الدراسة على الأطفال في سن 12-13 سنة، وهي فترة مهمة لتطوير القوة البدنية والمهارات الرياضية.
2. التصميم التجريبي: استخدام منهجية تجريبية بتصميم المياس المبدئي والبعدي يعتبر قوياً في تقييم التأثيرات المباشرة للتدخلات التدريبية على المهارات المستهدفة.
3. قياسات ما قبل وبعد التدريب: إجراء المياسات المبدئية والبعدية يساعد على تقدير التأثير الفعلي للبرنامج التدريبي بشكل دقيق.

القيود:

1. عدم تنوع العينة: الدراسة محدودة بتلاميذ مدرسة واحدة، مما قد يؤثر على تعميم نتائج الدراسة على أطفال آخرين من مناطق أو بيئات مختلفة.
2. تفاصيل التدخل: قد يكون هناك نقص في تفصيل نوعية التدريبات المستخدمة وكيفية تطبيقها، مما يصعب تكرار الدراسة بشكل دقيق.

3. متابعة طويلة المدى: لم تُجرِ الدراسة متابعة طويلة الأمد لتقييم استدامة التحسينات في مهارات الرمي.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع نطاق العينة: من المفيد توسيع الدراسة لتشمل عينات من مدارس مختلفة أو مناطق جغرافية متنوعة لزيادة تعميم النتائج.
2. تفصيل أكثر للبرنامج التدريبي: يجب توفير وصف أكثر تفصيلاً للتدريبات المستخدمة، بما في ذلك الجدول الزمني، الأحمال، والتكرارات لضمان القدرة على تكرار البرنامج بنجاح.
3. متابعة ما بعد التدخل: إضافة فترات متابعة بعد انتهاء البرنامج التدريبي لتقييم استدامة التأثيرات على المهارات المكتسبة.

مقارنة مع الدراسة الحالية

دراسات "تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال" و"تدريب القوه وتطوير مهارات الرمي لألعاب القوه للأطفال" تركزان على تأثير برامج تدريبية محددة على قدرات حركية معينة لفئة عمرية محددة. بينما تستخدم كل دراسة منهجية تجريبية، تتنوع القدرات المستهدفة والمنهجيات المستخدمة، حيث تركز دراستنا على القدرات الحركية مثل السرعة والرشاقة، بينما تركز دراسة الضهراوي على مهارات الرمي. يمكن تعزيز فعالية الدراسات وقوة استنتاجاتها من خلال توسيع نطاق العينة وتفصيل أكثر للبرنامج التدريبي وإضافة متابعة ما بعد التدخل.

دراسة جيهان حامد حندوق (2015)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج ألعاب الحركة على تطوير المهارات الحركية والسلوكية لدى الأطفال، وكذلك دراسة تأثيره على تقليل السلوك العدواني.
- **المنهج المتبع:** تتبع الدراسة منهجاً تجريبياً يشمل مجموعات تجريبية وضابطة لمقارنة النتائج قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- **عينة الدراسة:** تتكون عينة الدراسة من مجموعة من الأطفال تم اختيارهم وفقاً لمعايير محددة، وتم تقسيمهم إلى مجموعات تجريبية وضابطة.
- **أهمية الدراسة:** تبرز الدراسة أهمية الألعاب الحركية في تنمية المهارات الحركية والسلوكية للأطفال ودورها في التأثير على السلوك العدواني.
- **إجراءات البحث:** تشمل إجراءات البحث تصميم البرنامج التجريبي، تطبيقه على الأطفال، واستخدام أدوات قياس لتقييم التغيرات في المهارات الحركية والسلوكية.

- نتائج البحث: تشير النتائج إلى وجود تحسن ملحوظ في المهارات الحركية والسلوكية للأطفال في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وانخفاض في السلوك العدواني.

تعليق

الإيجابيات:

1. تصميم الدراسة: يُعد استخدام المنهج التجريبي مع مجموعات تجريبية وضابطة من نقاط القوة في الدراسة، حيث يساعد ذلك في توفير أدلة قوية على فعالية البرنامج.
2. الأهداف الشمولية: تركز الدراسة على جوانب متعددة مثل تطوير المهارات الحركية والسلوكية وكذلك تأثيرها على السلوك العدواني، مما يعزز من أهمية وشمولية النتائج.
3. التطبيق العملي للنتائج: تقدم الدراسة إسهامات مباشرة في مجال التربية البدنية وعلم النفس التربوي، مما يمكن من استخدام النتائج في تصميم برامج تعليمية وتربوية فعالة.

القيود:

- تحديد العينة: الدراسة محدودة بالأطفال الذين تم اختيارهم وفقاً لمعايير معينة، وقد يؤدي ذلك إلى تحديات في تعميم النتائج على جميع الأطفال.
1. مدة البرنامج: لم تذكر الدراسة مدة تطبيق البرنامج التجريبي، وهذا قد يؤثر على فهم العلاقة طويلة الأمد بين البرنامج وتأثيراته على الأطفال.

اقتراحات للتحسين:

2. زيادة حجم العينة وتنوعها: لتعزيز صحة النتائج، يُقترح زيادة حجم العينة وتنوعها لتشمل مجموعات أوسع من الأطفال من خلفيات مختلفة.
3. دراسة المتابعة طويلة الأمد: إجراء دراسات متابعة لتقييم استدامة التأثيرات الملحوظة ومعرفة إذا كانت النتائج الملحوظة تدوم على المدى الطويل.
4. تقييم عوامل أخرى: يمكن توسيع نطاق الدراسة لتقييم تأثير عوامل أخرى مثل البيئة الأسرية والدعم الاجتماعي الذي قد يكون له تأثير على فعالية البرنامج.

هذه التعليقات تعكس مجالات القوة والتحديات والفرص للتحسين في الدراسة، وتقدم نظرة شاملة عن مساهماتها وإمكانات تطبيق نتائجها في السياقات التربوية والسلوكية المختلفة.

مقارنة مع الدراسة الحالية

تركزت دراستنا على تأثير برنامج ألعاب القوى على القدرات الحركية لدى الأطفال من سن 11-12 عامًا، ووجدت تحسناً في السرعة الانتقالية والرشاقة العامة مع عدم تحسن ملحوظ في قدرة التوازن المتحرك والدقة، واستخدمت الوصف الإحصائي وأدوات مقننة لتحليل البيانات. بينما ركزت الدراسة الثانية على تأثير برنامج ألعاب الحركة على المهارات الحركية والسلوكية للأطفال دون تحديد الفئة العمرية، ووجدت تحسناً ملحوظاً في المهارات الحركية والسلوكية مع تقليل السلوك العدواني، واستخدمت منهجاً تجريبياً مع مجموعات تجريبية وضابطة للتحقق من التأثيرات، مما يشير إلى فعالية برامج الحركة في تحسين قدرات وسلوكيات الأطفال.

دراسة حنان السيد عبد الفتاح وأمل جميل يوسف و نادر إسماعيل محمد وأسماء غريب (2022)

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة تأثيره على تحسين مستوى الإنجاز لمهارات الوثب والقفز لدى الأطفال.
- **المنهج المتبع:** استخدمت أساليب تجريبية لقياس التأثير الفعلي للبرنامج الترويحي الرياضي على مهارات الأطفال الحركية.
- **عينة الدراسة:** تتكون عينة الدراسة من أطفال لاعبي ألعاب القوى، ولكن لم يتم تحديد حجم العينة أو خصائصها بالتفصيل.
- **أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في تقييم تأثير البرامج الترويحية على تطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال وتأثيرها على النواحي البدنية والنفسية.
- **إجراءات البحث:** يشمل البحث تصميم برنامج ترويحي وتقييم تأثيره على الأطفال، ولكن لم يتم توضيح الإجراءات بالتفصيل.
- **نتائج البحث:** تحسين ملموس في الإنجاز الحركي: أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في مهارات الوثب والقفز لدى الأطفال في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

تعليق

بعد مراجعة الدراسة المرفقة حول تأثير برنامج ترويحي رياضي على تحسين مستوى الإنجاز في مسابقات ألعاب القوى (الوثب والقفز) للأطفال، يمكنني تقديم التعليق التالي:
الإيجابيات:

1. تأثير إيجابي على الأداء البدني والحركي: الدراسة أظهرت أن البرنامج الترويحي الرياضي كان له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الإنجاز في مهارات الوثب والقفز.

2. مساهمة في تنمية القدرات الاجتماعية والنفسية: البرنامج ساهم أيضاً في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية للمشاركين، مما يعكس الفائدة المتعددة الأبعاد للأنشطة الرياضية الترويحية.

القيود:

1. محدودية العينة والنطاق الجغرافي: الدراسة أجريت على عينة محدودة من الأطفال في مواقع محددة، مما يحد من قدرة تعميم النتائج على مستوى أوسع.
2. تركيز على مهارات محددة: التركيز على مهارات الوثب والقفز دون غيرها قد يحد من فهم الأثر الشامل للبرنامج على مختلف القدرات الحركية والبدنية.

اقتراحات للتحسين:

1. توسيع الدراسة لتشمل مناطق متعددة وفئات عمرية أوسع: لتعميم النتائج وفهم تأثير البرنامج في سياقات مختلفة.
2. تقييم تأثيرات طويلة الأمد: إجراء متابعات طويلة الأمد لتقييم استدامة التأثيرات الإيجابية للبرنامج على الأطفال.

الدراسة تقدم دليلاً مشجعاً على أن البرامج الترويحية الرياضية يمكن أن تحسن بشكل ملموس مهارات الوثب والقفز بين الأطفال، بالإضافة إلى تعزيز جوانبهم النفسية والاجتماعية. توسيع نطاق البحث وإجراء متابعات طويلة الأمد سيساعدان في فهم أفضل لكيفية تكامل هذه البرامج في السياسات التعليمية والرياضية لتعزيز التنمية الشاملة للأطفال.

مقارنة مع الدراسة الحالية

دراستنا تركز على تأثير برنامج الألعاب القوى في تحسين القدرات الحركية المختلفة مثل الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك لدى الأطفال في الفئة العمرية 11-12 سنة، مستخدمة منهج وصفي وأدوات تقييم مقننة لتحليل البيانات. في المقابل، دراسة حنان السيد عبد الفتاح وآخرين تستخدم منهج تجريبي لتقييم تأثير برنامج تروحي رياضي على مهارات الوثب والقفز، دون تحديد خصائص عينة البحث بدقة، مما يجعل مقارنة النتائج بين الدراستين تحدياً بسبب الفروق في المنهجيات والأهداف البحثية. بينما تركز دراستنا على تحسين قدرات محددة متعددة، تركز الدراسة الثانية على تأثيرات بدنية ونفسية أوسع نطاقاً من خلال أنشطة ترويحية، مما يعكس تنوع في الأهداف والمنهجيات البحثية.

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

في هذا الفصل، يسعى الباحث إلى تقديم توضيح دقيق لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بهدف تحقيق الأهداف المحددة مسبقاً للدراسة. يتضمن هذا التوضيح التفصيلي عدة عناصر رئيسية، منها تحديد المنهج العلمي المستخدم، وتوصيف عينة البحث، وبيان مجالات البحث التي تم التركيز عليها. كما يشمل الفصل تعريفات إجرائية للمصطلحات الأساسية المستخدمة في البحث، وكذلك ضبط إجرائي لجميع المتغيرات ذات الصلة.

يتناول الفصل أيضاً عرضاً مفصلاً للأدوات البحثية المستخدمة في جمع البيانات. هذه الأدوات، التي تم اختيارها بعناية، تلعب دوراً محورياً في تحليل وتفسير البيانات المجمعة ضمن الدراسة. في ختام الفصل، يقدم الباحث وصفاً للوسائل الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات، مما يؤدي إلى نتائج دقيقة تعكس مدى تحقق الأهداف الموضوعية. الفصل يختتم بإصدار تعليقات وأحكام موضوعية تتعلق بموضوع الدراسة، مما يساهم في تعزيز فهم القارئ للموضوع وتقديم إسهام علمي قيم.

1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذا الفصل، يهدف الباحث إلى تقديم تفصيل متأن ودقيق لمنهجية المتبعة في البحث والإجراءات الميدانية التي تم اعتمادها لتحقيق الأهداف المحددة. يتضمن هذا التوضيح التفاصيل الكاملة حول المنهج العلمي المستخدم، وتحديد عينة البحث، وتعريف المجالات المدروسة. يشمل الفصل أيضاً تعريفات إجرائية للمصطلحات الأساسية وضبط دقيق للمتغيرات المعنية.

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية جزءاً حاسماً من هذه العملية، حيث تُمكن الباحث من اختبار وتقييم صلاحية الأدوات المستخدمة قبل التطبيق الرئيسي في البيئة الميدانية. تركز الدراسة الاستطلاعية على دمج عنصري الاستطلاع والتجربة لتحقيق التحكم في المتغيرات الأساسية وقياس تأثيراتها. في هذه المرحلة، يتم تجربة مكونات الأدوات بعد إعدادها للتحقق من ملاءمتها وصدقها، وكذلك استكشاف العقبات المحتملة التي قد تواجه الباحث في الدراسة الفعلية.

تُجرى الدراسة الاستطلاعية بهدف الوقوف على مستوى الصدق والثبات للأدوات المستخدمة، وتشمل:

- تحديد ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة وخصائصها.
- التعرف على السبل والطرق الأمثل لتطبيق الأدوات البحثية.
- تقييم صدق وثبات الاختبارات وضمان توافقها مع الفئة العمرية المستهدفة.
- الإحاطة التامة بالبرنامج الدراسي لتحقيق الأهداف المرجوة.

- تكوين خلفية واضحة حول آليات التطبيق الميداني.

قبل البدء بالدراسة الميدانية، قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية تضمنت التحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة. تم إجراء هذه الدراسة في مدرسة متوسطة بمدينة تبسة، حيث تم اختيار عينة عشوائية من التلاميذ بالتعاون مع المسؤولين التعليميين لتوفير الظروف المناسبة للدراسة. تم الحصول على الإذن اللازم من الجهات المعنية واستخدمت أدوات معتمدة لقياس القدرات الحركية المستهدفة، وذلك للتأكد من كفاءة هذه الأدوات وملاءمتها لأهداف الدراسة.

2- المنهج العلمي المتبع:

في إطار هذا البحث، تم اعتماد المنهج الوصفي، والذي يُفهم عمومًا بأنه الطريق أو السبيل. يُعرف المنهج الوصفي بأنه فن التنظيم الدقيق للأفكار المتنوعة، وهو ما يُمكن من تنظيم وتصنيف البيانات بطريقة تُمكن من فهمها وتحليلها بشكل موضوعي. تم اختيار هذا المنهج بناءً على طبيعة الموضوع والأهداف المحددة للدراسة، حيث يُمكن المنهج الوصفي الباحث من استكشاف ووصف الظواهر كما هي دون التدخل لتغييرها.

بناءً عليه، يُعد المنهج الوصفي طريقة منهجية يتبناها الباحث لتحقيق الأهداف المُسطرة مسبقًا، وذلك من خلال جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها لفهم الظواهر المدروسة بشكل دقيق ومفصل. يُتيح هذا المنهج للباحث إمكانية التعرف على خصائص وسمات الحالة أو المشكلة المدروسة، ويُعزز من قدرته على رسم صورة واضحة حول الأبعاد المختلفة المتعلقة بموضوع الدراسة. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2013، صفحة 65)

في إطار هذه الدراسة، سيقوم الباحث بتطبيق عدة وسائل لجمع المعلومات بهدف تعزيز موثوقية وفعالية البيانات المجمعة. من بين هذه الوسائل، سيتم الاعتماد على الزيارات الميدانية وإجراء مقابلات شخصية مع خبراء ومختصين في مجال التربية البدنية والرياضية، بهدف تحكيم الأدوات المستخدمة في البحث. ستنجح هذه المقابلات فرصة للتواصل مع أولئك الذين لم تسمح الظروف باللقاء المباشر بهم، وبالتالي جمع آراء متنوعة تساهم في تحسين وتقييم الدراسة.

كما سيتم التركيز على تقييم واقع تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على تحسين القدرات الحركية من خلال إجراء اختبارات رياضية على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة (أعمار 11 إلى 12 سنة) في ولاية تبسة. هذه الاختبارات ستمكن الباحث من تحديد مدى تأثير البرنامج بشكل موضوعي ودقيق، مما يساهم في توفير بيانات علمية قيمة تدعم أهداف الدراسة وتوصل إلى نتائج تفيد في تطوير الممارسات التربوية والرياضية لهذه الفئة العمرية.

3- عينه البحث:

عرف العينة على أنها مجموعة من المفردات أو الوحدات المأخوذة من مجتمع معين، حيث يُمكن للباحث الحكم على خصائص هذا المجتمع من خلال النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة" (علاوي ونصر الدين، 2000، صفحة 216).

بناءً على هذا المنطلق، قام الباحث باختيار عينة محدودة العدد، حيث بلغ عدد التلاميذ 40 من متوسطة محمد بوضياف في تبسة. وقد مراعى الباحث الشروط العلمية الأساسية التي يجب توافرها في عملية اختيار العينة، ومن بينها:

يجب أن تكون العينة مماثلة للمجتمع الأصلي.

يجب أن تتاح فرص متساوية لأفراد المجتمع للوقوع في العينة.

وفي هذا السياق، يشير نصر الدين رضوان إلى أن المعاينة تُعنى بالطرق التي يتم من خلالها التأكد من تمثيل العينة للمجتمع الأصلي (رضوان، 2003، صفحة 17). وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

1. المجالات البحثية:

- المجال البشري: تمت الدراسة على عينة من تلاميذ متوسط محمد بوضياف في تبسة.
- المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية المتوسطة والمركب الرياضي 4 مارس 1945 في تبسة.
- المجال الزمني: أجريت الدراسة الاستطلاعية في بداية السنة الدراسية 2023، والدراسة الأساسية بدأت حوالي بداية شهر أكتوبر 2023.

2. الضبط الإجرائي:

- تم اتباع إجراءات الضبط اللازمة للمتغيرات لضمان التحكم الكافي ودقة النتائج.
- تم اختيار اختبارات سهلة الاستخدام والتي لا تتطلب موارد كبيرة.
- تم التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى المختبرين من الناحية المهارية والبدنية والعقلية.
- تم التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة مثل ساعة الوقت والعارضة الخشبية للسير دوائر التصويب.
- تم فحص الطلاب من الناحية الصحية بمساعدة المستشار التربوي والاطلاع على السجلات الصحية لضمان استبعاد أي شخص يعاني من أمراض معينة.
- تم التأكد على الحالة النفسية والتربوية للمختبرين، مع التأكيد على نشاطهم وحيويتهم.
- تم تهيئة المكان والأدوات وتجنب أي عوامل قد تعيق أداء العمل.
- تم التركيز على عنصر التشويق والأثارة أثناء إجراء الاختبارات لزيادة تركيز المختبرين واستعدادهم.

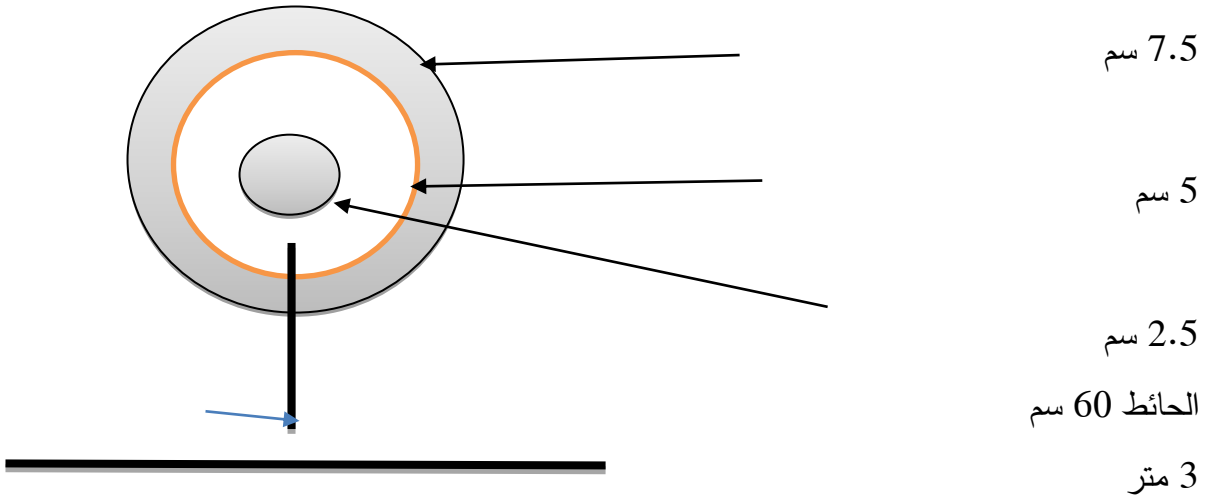
3. ترتيب الاختبارات:

- تم تحديد أربع اختبارات وتم استبعاد الخامس في القشي.

الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية

(الاختبارات الخاصة بعنصر الدقة Precision)

الاختبار الاول: التصويب على الدوائر المتداخلة



الاختبار المذكور مصمم لقياس دقة الرمي، ويستهدف الأفراد الذين تتراوح أعمارهم من 10 سنوات فأكثر، ويناسب كل الجنسين حتى المرحلة الجامعية. يتطلب الاختبار استخدام خمس كرات تنس وحائطاً مع ثلاث دوائر متداخلة على ارتفاع محدد من الأرض، مع وجود خط يبعد مسافة محددة على الأرض من الحائط.

يجب أن يقف المختبر وراء الخط ثم يقوم بتصويب الكرات على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغيرة. للمختبر حرية استخدام أيديه أو كليهما معاً في التصويب.

تتضمن الشروط التالية:

1. التصويب على الدوائر.

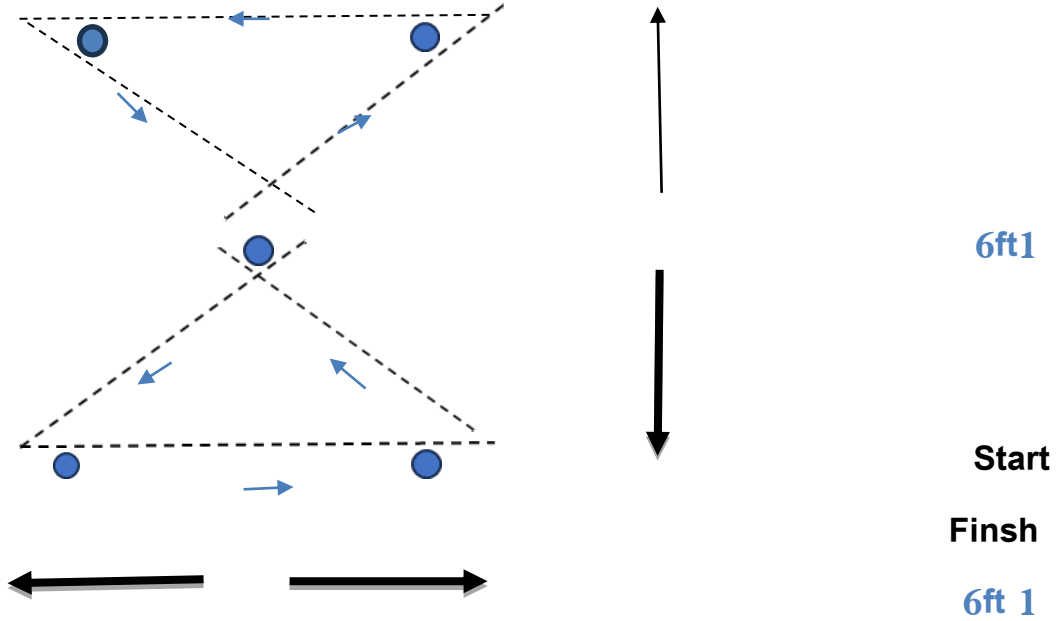
2. استخدام اليدين أو كليهما معاً في التصويب.

أما بالنسبة لتسجيل النتائج:

1. إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة، يُحسب للمختبر ثلاث درجات.
2. إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة، يُحسب للمختبر درجتان.
3. إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى، يُحسب للمختبر درجة واحدة.

الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية

الاختبار الثاني: اختبار جري الزجاجي



الغرض من الاختبار هو قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاهات. يمكن تطبيق هذا الاختبار على الأفراد من المرحلة الابتدائية حتى المرحلة الجامعية.

الأدوات المطلوبة تتضمن ساعة إيقاف، وخمسة قوائم وثب عالية أو صولجانات أو خمس كرات كرة طائرة، بالإضافة إلى مساحة من الأرض الصلبة تصلح للجري، خالية من العوائق، وتحدد بأبعاد محددة.

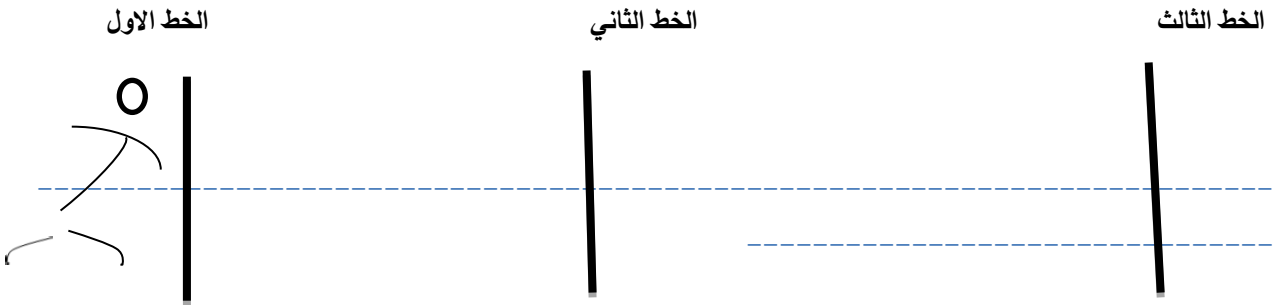
يبدأ المختبر الاختبار بالوضع الابتدائية، ثم يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة مرة أو مرتين أو ثلاثة، على شكل الرقم 8، بعد سماع إشارة البدء.

التوجيهات للأداء :

- عدم لمس القوائم أثناء الجري.
- عدم شدها أو دفعها.
- الاستمرار في الجري حتى الوصول إلى خط النهاية.
- في حالة عدم اتباع التعليمات:
- يعاد الاختبار مرة أخرى.
- يجب أن يقدم المختبر:
- نموذجًا للاختبار قبل التطبيق.
- يجب أداء محاولة واحدة فقط للاختبار.

الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية

اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة



الغرض من الاختبار هو قياس السرعة الانتقالية. يمكن تطبيق هذا الاختبار على الأفراد من عمر 6 سنوات فأكثر، وهو مناسب لكلا الجنسين حتى المرحلة الجامعية. الأدوات المطلوبة تتضمن ساعة إيقاف وثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، حيث يكون الفارق بين الخط الأول والثاني عشر متراً (10 أمتار)، وبين الثاني والثالث ثلاثين متراً (30 متراً).

يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو حتى يتخطى الخط الثالث، ويحسب زمن المختبر ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (30 متراً).

يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة البالغة ثلاثين متراً (30 متراً) من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

الاختبارات الخاصة بالمكونات البدنية

الاختبار الخاص بعنصر التوازي: (Balance)

اختبار المشي على العارضة

الغرض من الاختبار هو قياس التوازن من خلال الحركة. يمكن تطبيق هذا الاختبار على الأفراد من عمر 8 سنوات فأكثر، وهو مناسب لكلا الجنسين حتى المرحلة الجامعية. الأدوات المطلوبة تتضمن عارضة توازن بعرض 10 سم وطول 4 م وسمك يتراوح بين 3 إلى 5 سم، وأرض مستوية، وساعة توقيت.

يبدأ المختبر المشي على العارضة عند سماع الإشارة بالبدء، حيث يتجه نحو النهاية ثم يقوم بالدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة ممكنة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

تتضمن الشروط وضع اليدين جانباً، والنظر إلى الأمام، وعدم لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

يتم تسجيل الزمن المستغرق في المشي على العارضة، ويتم إضافة ثانية واحدة للوقت المستغرق في حالة ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

5- الوسائل الإحصائية:

من أجل إعطاء وتقرير أصداء أحكام موضوعية حول الظاهرة المدروسة (موضوع البحث)، يقوم الباحث بمعالجة النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام الوسائل التالية التي ذكرها:

- النسبة المئوية.
- مقياس النزعة المركزية الذي يتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار المطابقة كا².

قانون النسبة المئوية هو قاعدة رياضية تُستخدم لحساب النسب المئوية وتمثيلها بالرموز الرياضية. يتم تعريف هذا القانون بواسطة العلاقة التالية:

$$\text{نسبة مئوية} = 100 * \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

حيث:

- النسبة المئوية هي النسبة التي تعبر عن جزء معين من الكل بالنسبة إلى 100.

- الجزء هو الكمية أو القيمة التي نريد حساب نسبتها.

- الكل هو القيمة الإجمالية أو المجموع الذي يتم قياس الجزء بالنسبة إليه.

الرموز المستخدمة في هذا القانون هي:

- النسبة المئوية (%) تُستخدم لتمثيل النسب المئوية وتعبّر عن عدد الأجزاء من كل 100.

- الجزء: يُمثل الكمية أو القيمة التي نريد حساب نسبتها.

- الكل: يُمثل القيمة الإجمالية أو المجموع الذي يتم قياس الجزء بالنسبة إليه. (نبيل عبد الهادي، 1999،

صفحة 141)

مقياس النزعة المركزية هو مفهوم يُستخدم في الإحصاء وعلم الاجتماع لوصف توزيع البيانات في مجموعة معينة. يهدف هذا المفهوم إلى تحديد مكان تجميع القيم حول قيمة مركزية واحدة. يتمثل أحد أهم مقاييس النزعة المركزية في معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

معامل الارتباط البسيط لبيرسون (بالإنجليزية Pearson correlation coefficient) هو إحدى الأدوات الإحصائية التي تُستخدم لقياس قوة واتجاه العلاقة الخطية بين زوجين من المتغيرات. يمكن تعريف معامل الارتباط البسيط لبيرسون بالطريقة التالية:

$$r = \frac{\sum(x_i - x') \cdot (y_i - y')}{\sqrt{\sum(x_i - x')^2 \cdot \sum(y_i - y')^2}}$$

حيث:

ر : هو معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

x_i و y_i : هم القيم في الزوج الثاني من المتغيرات.

x' و y' : هم المتوسطات الحسابية للقيم في كل من المتغيرين.

- الجمعية \sum تعبر عن الجمع عبر جميع القيم في العينة.

معامل الارتباط البسيط لبيرسون يتراوح بين -1 و +1، حيث:

- إذا كان قيمة ر تقترب من +1، فهذا يشير إلى وجود علاقة خطية إيجابية قوية بين المتغيرات.

- إذا كان قيمة r تقترب من -1 ، فهذا يشير إلى وجود علاقة خطية سلبية قوية بين المتغيرات.

- إذا كان قيمة r تقترب من 0 ، فهذا يشير إلى عدم وجود علاقة خطية بين المتغيرات.

بمساعدة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، يمكن للباحثين فهم العلاقات الخطية بين متغيرين وتحليل البيانات بشكل أفضل (فريد كامل ابو زينه، 2002، صفحة 230)

اختبار المطابقة كاي χ^2 هو أحد الاختبارات الإحصائية المستخدمة لتقييم مدى تطابق التوزيع الفعلي للبيانات مع توزيع متوقع أو متوقع. يُستخدم هذا الاختبار عادةً عندما يكون لدينا متغيران معينان ذيا قيم معينة أو فئات، ونود معرفة ما إذا كانت التوزيعات الفعلية لهذين المتغيرين مختلفة بشكل يعتبر غير عادي من التوزيع المتوقع.

تتمثل فكرة الاختبار في مقارنة الفروق بين التوزيعات الفعلية والتوزيع المتوقع باستخدام معيار χ^2 (الذي يتم احتسابه كمجموع الفروق المربعة بين القيم الفعلية والمتوقعة، مقسومًا على القيم المتوقعة). تكون الفرضية الصفرية في هذا الاختبار أنه لا توجد فروقات بين التوزيعات الفعلية والتوزيع المتوقع.

يمكن استخدام اختبار المطابقة كاي-مربع في العديد من السيناريوهات، مثل:

- في مجال الطب لتقييم فعالية العلاج.

- في مجال علم النفس لفحص تأثير عامل معين على السلوك.

- في مجال التسويق لفحص تأثير حملة إعلانية على سلوك المستهلكين.

لتنفيذ اختبار المطابقة كاي-مربع، يتم استخدام جدول χ^2 لحساب قيمة الاختبار ومقارنتها بقيمة الحد النصفى لتحديد ما إذا كانت الفروقات بين التوزيعات معنوية إحصائيًا أم لا.

المتوسط الحسابي: المعروف أيضًا بالمتوسط البسيط، هو قيمة تمثل المركز الإجمالي لمجموعة من الأعداد.

يُحسب المتوسط الحسابي عن طريق جمع جميع الأعداد في المجموعة ثم قسمتها على عددها.

لمجموعة من الأعداد x_1, x_2, \dots, x_n ، يُحسب المتوسط الحسابي x' كالتالي:

$$x' = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

حيث:

x' هو المتوسط الحسابي.

x_1, x_2, \dots, x_n هي الأعداد في المجموعة.

n هو عدد الأعداد في المجموعة.

المتوسط الحسابي يُستخدم بشكل شائع في تحليل البيانات لتمثيل القيمة المتوسطة للمجموعة ولتقدير قيمة مركزية تمثلها. (فريد كامل ابو زينه، 2002، صفحة 141)

الانحراف المعياري هو قياس لدرجة تشتت القيم داخل مجموعة من البيانات. يُعتبر الانحراف المعياري مؤشراً على مدى تباين القيم داخل المجموعة، حيث يشير الانحراف المعياري الأكبر إلى وجود تشتت أكبر بين القيم، بينما يشير الانحراف المعياري الأصغر إلى تجمع القيم حول المتوسط دون تشتت كبير. يُحسب الانحراف المعياري (σ للمجموعة الكاملة أو s للعينة) بواسطة الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{(x_r - x')^2}{n}}$$

حيث:

- σ أو s هو الانحراف المعياري.

- x_r هي القيم في المجموعة.

- x' هو المتوسط الحسابي للمجموعة.

- n هو عدد القيم في المجموعة.

الانحراف المعياري يعتبر مقياساً هاماً في تحليل البيانات، حيث يساعد في فهم مدى تفاوت البيانات وتقدير مدى توزيعها حول المتوسط. ويُستخدم الانحراف المعياري في مجموعة واسعة من التطبيقات، بما في ذلك العلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية، والإحصاء، والهندسة، والاقتصاد. (عبد القادر حلمي، 1993، صفحة 48)

قانون ت ستيودنت (Student's t-test) هو أداة إحصائية تُستخدم لتحديد ما إذا كان هناك فرق يعتبر إحصائياً بين متوسطين لعينتين مستقلتين من البيانات. يُستخدم هذا الاختبار عادةً عندما تكون العينات صغيرة نسبياً (عادةً أقل من 30) وتتوافر بيانات كمية.

هناك نوعان رئيسيان من اختبار تي ستيودنت:

1. **اختبار ت لعينة واحدة:** يُستخدم لمقارنة متوسط عينة واحدة مع قيمة متوسطة معروفة مسبقاً (مثل المتوسط الذي يتوقعه الباحث)، أو للتحقق مما إذا كانت قيمة متوسطة معينة تختلف عن قيمة مرجحة.
2. **اختبار ت لعينتين مستقلتين:** يُستخدم لمقارنة متوسطين من عينتين مستقلتين للتحقق مما إذا كان هناك فرق إحصائي بينهما.

للقيام بالاختبار تي ستودنت لعينتين مستقلتين، يُستخدم الإحصاء التالي:

$$t = \frac{x'_1 - x'_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{2^n} + \frac{s_2^2}{1^n}}}$$

حيث:

- t هو قيمة الاختبار التي يتم حسابها.

- x'_1 و x'_2 هم المتوسطات الحسابية للعينتين الأولى والثانية على التوالي.

- s_1^2 و s_2^2 هي التباينات العينية للعينتين الأولى والثانية على التوالي.

- 1^n و 21^n هم أحجام العينتين الأولى والثانية على التوالي.

بعد حساب قيمة الاختبار t ، يتم استخدام جدول توزيع تي (جدول توزيع الطلاب) لتحديد مدى توافق قيمة

t مع درجة حرية محددة ومستوى الدقة (مستوى الاحتمالية أو القيمة p المحددة) لتحديد ما إذا كان الفرق

بين متوسطي العينتين يعتبر إحصائياً معنوياً أو لا.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة

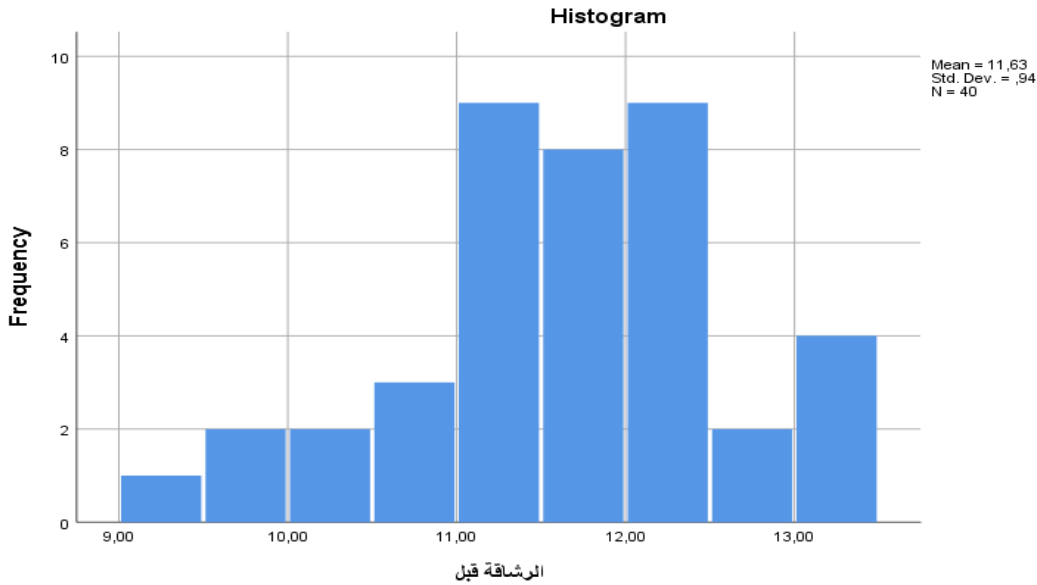
جدول رقم 02: يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

إختبار التوزيع الطبيعي					
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a		
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات
,4000	40	,9710	,200*0	40	,0880
,4440	40	,9730	,200*0	40	,0910

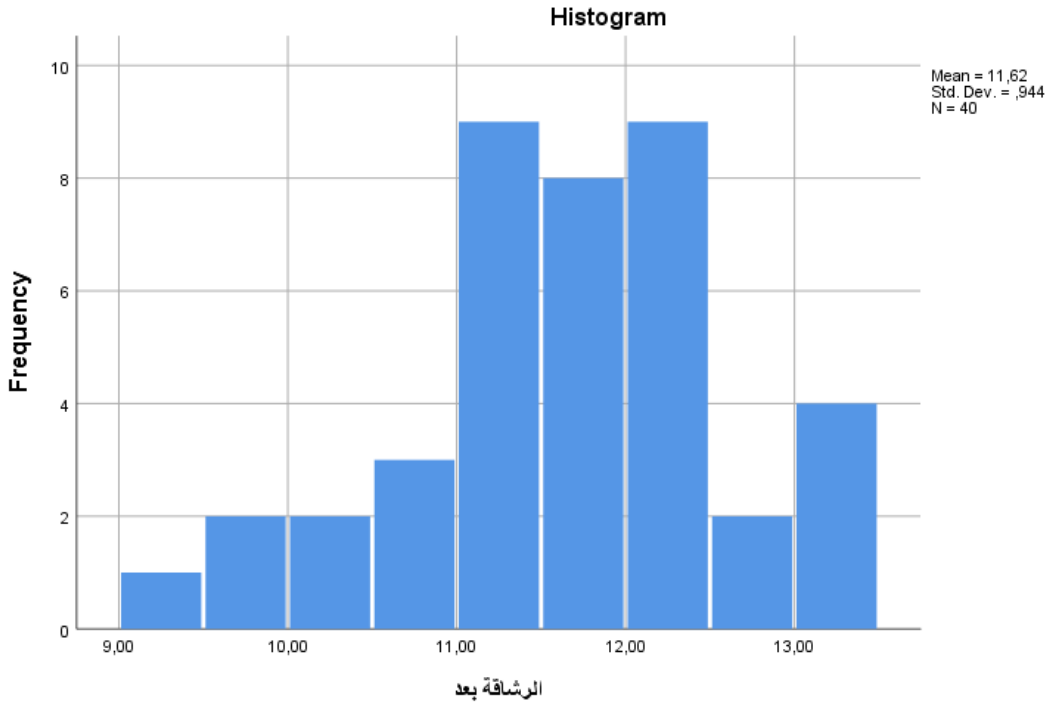
*مستوى المعنوية عند 0.05

نلاحظ في كل من اختبار Shapiro-Wilk -Kolmogorov-Smirnov احصائيتين وهما إحصائية الرشاقة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أكبر من 0.05 (0.400 بالنسبة للاختبار القبلي، و0.444 بالنسبة البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار عدم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا.

الخلاصة: البيانات تتوزع طبيعيا أي فرضية التوزيع الطبيعي للبيانات محققة وهذا يخول لنا استخدام اختبار t لعينتين متربطين.



الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي للرشاقة



الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي للرشاقة

الجدول رقم 03 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة:

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
0.9400	40	11,6287	الرشاقة قبلي	اختبار الرشاقة
0.9440	40	11,6195	الرشاقة بعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار الرشاقة القبلي بلغ (0.9400 ± 11.6287)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار الرشاقة البعدي بلغ (0.9440 ± 11.6195)

الجدول رقم 04: حساب معامل الارتباط لاختبار الرشاقة:

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة		
0.000	1,000	40	الرشاقة قبلي & الرشاقة بعدي	المجموعة

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (1.000) أي 100%

وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار بأن معامل الارتباط يساوي 1، أي يوجد ارتباط قوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بمعنى عدم وجود فروق بينهما.

الجدول رقم 05 : يمثل إشارة Sign test لاختبار الرشاقة:

العدد		
22	الفروق السالبة ^a	الرشاقة بعدي - الرشاقة قبلي
12	الفروق الموجبة ^b	
6	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a.بعدي الرشاقة < الرشاقة قبلي		
b.بعدي الرشاقة > الرشاقة قبلي		
c.بعدي الرشاقة = الرشاقة قبلي		

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 22 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 12 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 06 حالات وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات الموجبة.

الجدول رقم 06: يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار الرشاقة:

الدالة	الاحتمالية	درجة الحرية	ت ستودنت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.026	39	2.307	0.9400	11,6287	الرشاقة قبلي
				0.9440	11,6195	الرشاقة بعدي

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

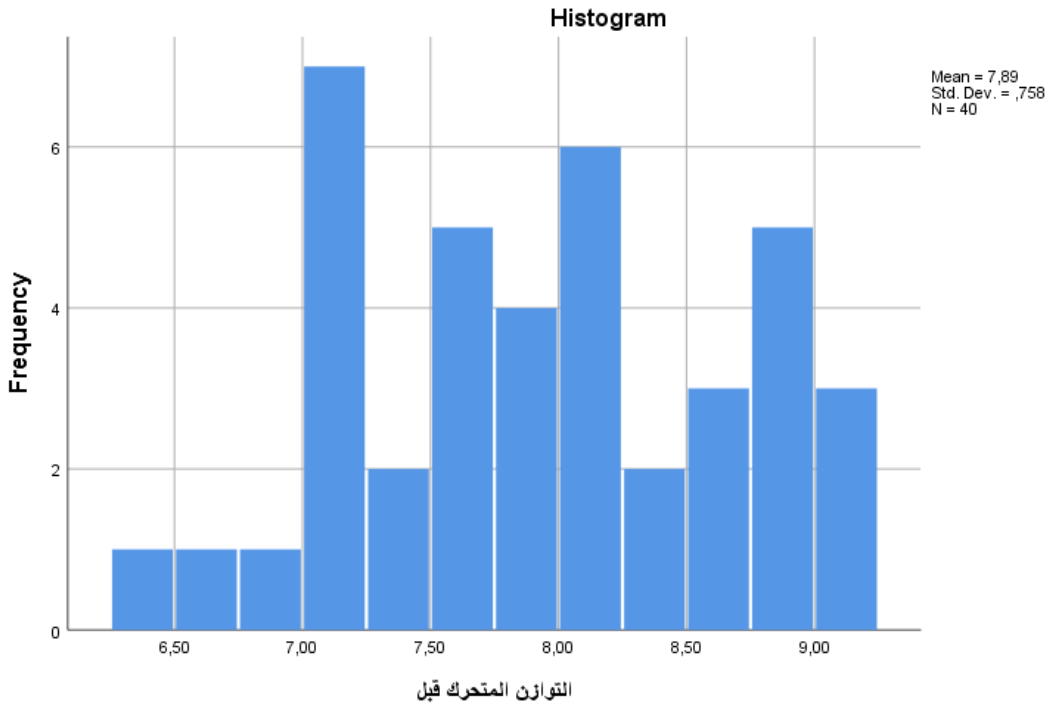
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة القبلي جاءت قيمه على التوالي: (0.9400±11.6287)، أما الاختبار الرشاقة البعدي فقدر متوسطها الحسابي وانحرافها المعياري على التوالي: (0.9440±11.6195). أما "ت" ستودنت فجاءت قيمتها مقدرة ب 2.307 عند درجة حرية 39. والقيمة الاحتمالية 0.026. وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05. وهي غير دالة إحصائيا. أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة

الجدول رقم 07: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار التوازن المتحرك

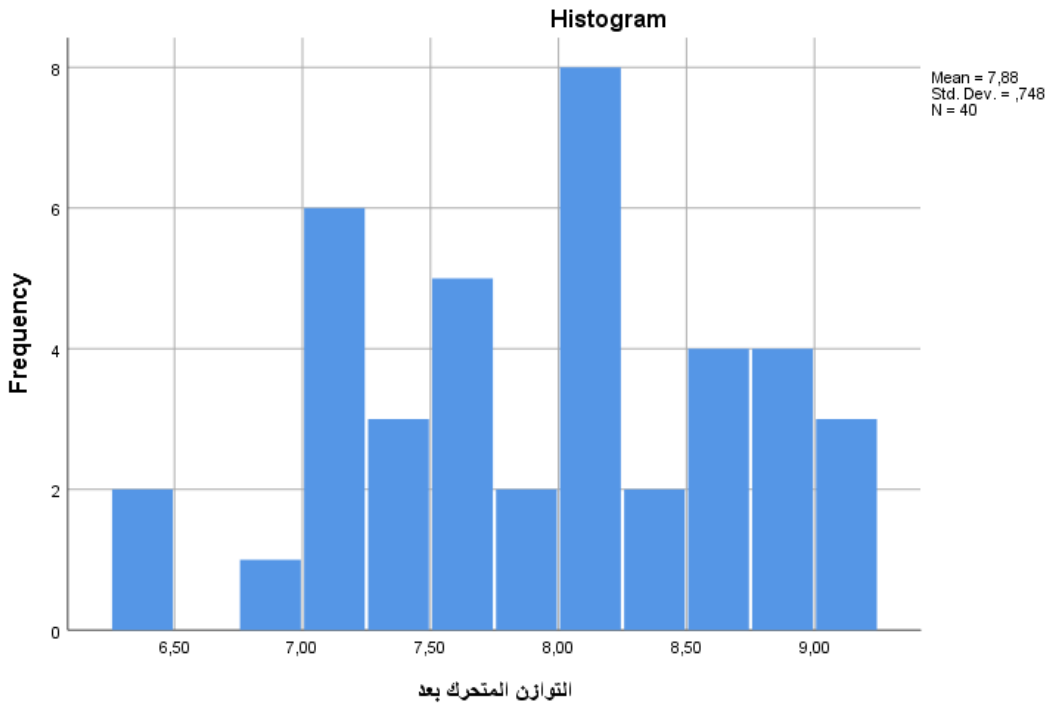
إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov ^a			التوازن المتحرك
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.052	40	0945	0.200*	40	0.090	الاختبار القبلي
0.121	40	0.956	0.200*	40	0.089	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro–Wilk احصائيتين وهما إحصائية التوازن المتحرك (اختبار قبلي، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أكبر من 0.05 (0.052 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.121 بالنسبة البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار عدم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا.

الخلاصة: البيانات تتوزع طبيعيا أي فرضية التوزيع الطبيعي للبيانات محققة وهذا يخول لنا استخدام اختبار t لعينتين متربطين.



الشكل رقم 03: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي للتوازن المتحرك



الشكل رقم 04: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي للتوازن المتحرك

الجدول رقم 08: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك:

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
0.7578	40	7.8858	الاختبار القبلي	التوازن المتحرك
0.7482	40	7.8798	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للتوازن المتحرك بلغ (7.8858 ± 7.8798)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار البعدي للتوازن المتحرك بلغ (7.8798 ± 0.7482)

الجدول رقم 09: حساب معامل الارتباط لاختبار التوازن المتحرك:

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	
0.000	0.993	40	المجموعة التوازن المتحرك قبلي & التوازن المتحرك بعدي

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.993) أي 99.3% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار بأن معامل الارتباط تقريبا يساوي 1، أي يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بمعنى عدم وجود فروق بينهما.

الجدول رقم 10 : يمثل إشارة Sign test لاختبار التوازن المتحرك:

العدد		
13	الفروق السالبة ^a	التوازن المتحرك بعدي -التوازن المتحرك قبلي
20	الفروق الموجبة ^b	
7	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. التوازن المتحرك بعد < التوازن المتحرك قبل		
b. التوازن المتحرك بعد > التوازن المتحرك قبل		
c. التوازن المتحرك بعد = التوازن المتحرك قبل		

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 13 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 20 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 07 حالات وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات السالبة.

الجدول رقم 11: يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار التوازن المتحرك:

التوازن المتحرك	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستودنت	درجة الحرية	الاحتمالية	الدالة
الاختبار القبلي	7.8858	0.7578	0.413	39	0.682	غير دالة
الاختبار البعدي	7.8798	0.7482				

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك القبلي جاءت قيمه على التوالي: (0.7578 ± 7.8858) ، أما اختبار التوازن المتحرك البعدي فقدر متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري على التوالي: (0.7482 ± 7.8798) . أما "ت" ستودنت فجاءت قيمتها مقدرة ب 0.413 عند درجة حرية 39. والقيمة الاحتمالية 0.682 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05 وهي غير دالة إحصائيا. أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار التوازن المتحرك

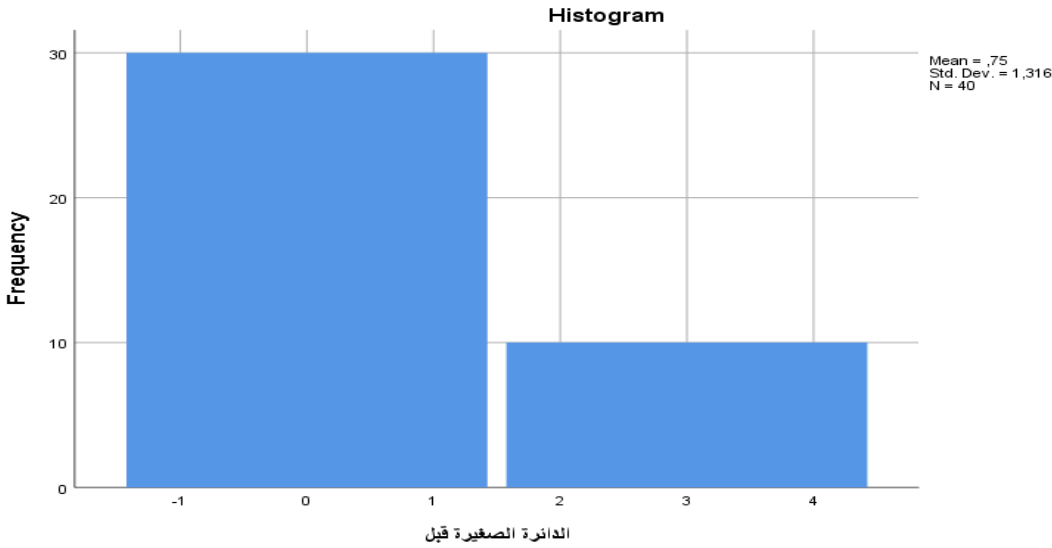
الجدول رقم 12: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk		Kolmogorov-Smirnov ^a			اختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)	
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.000	40	0.539	0.00	40	0.466	الاختبار القبلي
0.000	40	0.517	0.000,0	40	0.478	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

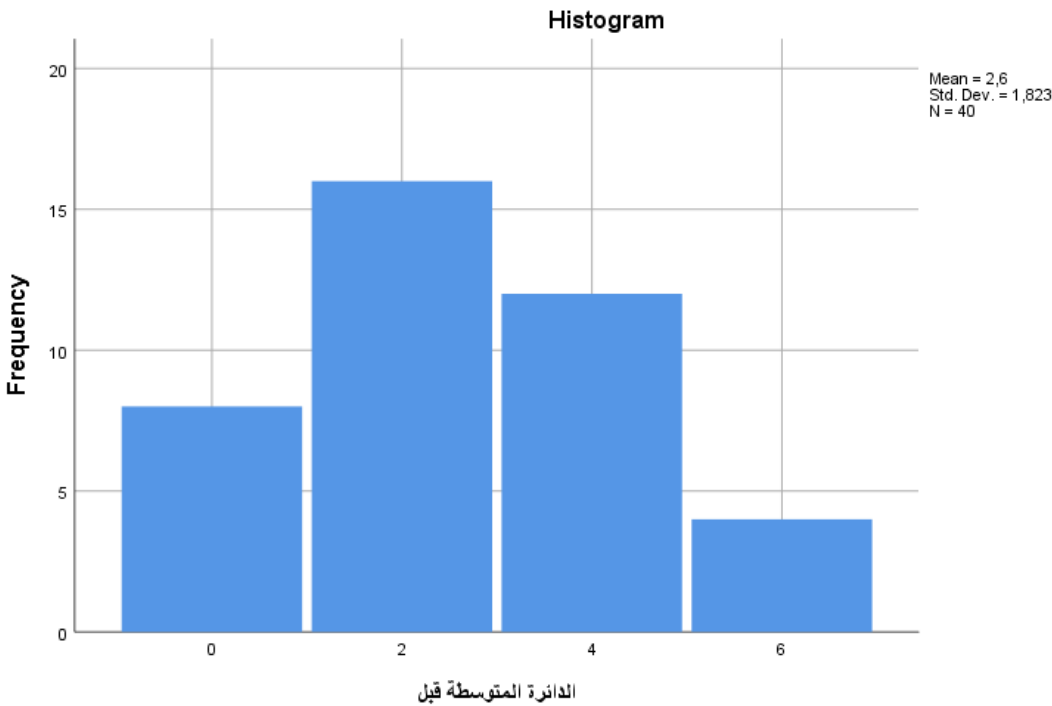
نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة الصغيرة (اختبار قبلي، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.000) أي في هذه

الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا.

الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t



الشكل رقم 05: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الصغيرة)



الشكل رقم 06: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الصغيرة)

الجدول رقم 13 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الاختبار	الدقة (الدائرة الصغيرة)
1.316	40	0.75	الاختبار القبلي	
1.269	40	0.67	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 0.75
(1.316)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 0.67
(1.269)

الجدول رقم 14 : حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	
0.001	0.518	40	الدائرة الصغيرة قبلي & الدائرة الصغيرة بعدي

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.518) أي 51.8% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي بمعنى عدم وجود فروق بينهما.

الجدول رقم 15 : يمثل حساب اختبار ويلكوسون لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة):

العدد		
4	الفروق السالبة ^a	الدائرة الصغيرة قبلي & الدائرة الصغيرة بعدي
3	الفروق الموجبة ^b	
33	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. الدائرة الصغيرة بعدي < الدائرة الصغيرة قبلي		
b. الدائرة الصغيرة بعدي > الدائرة الصغيرة قبلي		

c. الدائرة الصغيرة بعدي = الدائرة الصغيرة قبلي

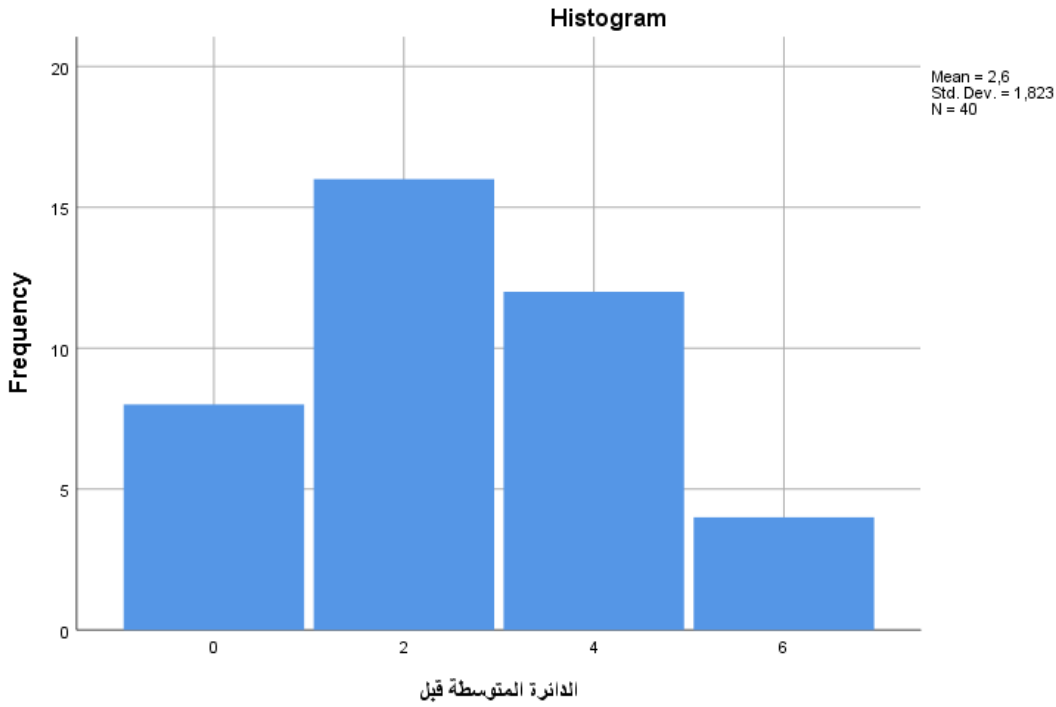
يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 4 بمجموع رتب 16.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 3 بمجموع رتب 12.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 33 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات الموجبة.

الجدول رقم 16: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)

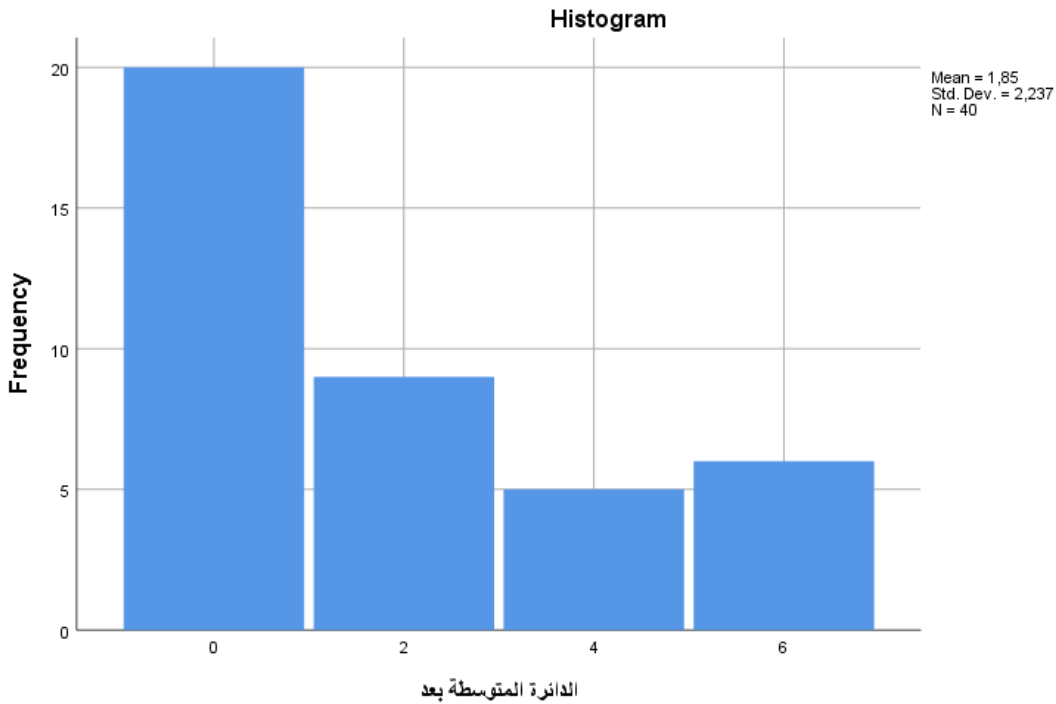
إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			إختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.000	40	0.877	0.00	40	0.229	الاختبار القبلي
0.000	40	0.766	000,0	40	0.296	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة الصغيرة (اختبار قبلي، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.000) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا.

الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t.



الشكل رقم 07: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة المتوسطة)



الشكل رقم 08: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة المتوسطة)

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 17 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	اختبار الدقة (الدائرة)	اختبار
1.823	40	2.60	الاختبار القبلي	المتوسطة
2.237	40	1.85	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة المتوسطة) بلغ ± 2.60
(1.823)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة المتوسطة) بلغ ± 1.85
(2.237)

الجدول رقم 18 : حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	الدائرة المتوسطة قبلي & الدائرة المتوسطة بعدي
0.001	0.501	40	

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.501) أي 50.1% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

الجدول رقم 19 : يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة):

العدد	الفروق السالبة ^a	الفروق الموجبة ^b	الحالات المماثلة ^c	المجموع	الدائرة المتوسطة قبلي & الدائرة المتوسطة بعدي
17					
6					
17					
40					
d. الدائرة المتوسطة بعدي < الدائرة المتوسطة قبلي					
e. الدائرة المتوسطة بعدي > الدائرة المتوسطة قبلي					
f. الدائرة المتوسطة بعدي = الدائرة المتوسطة قبلي					

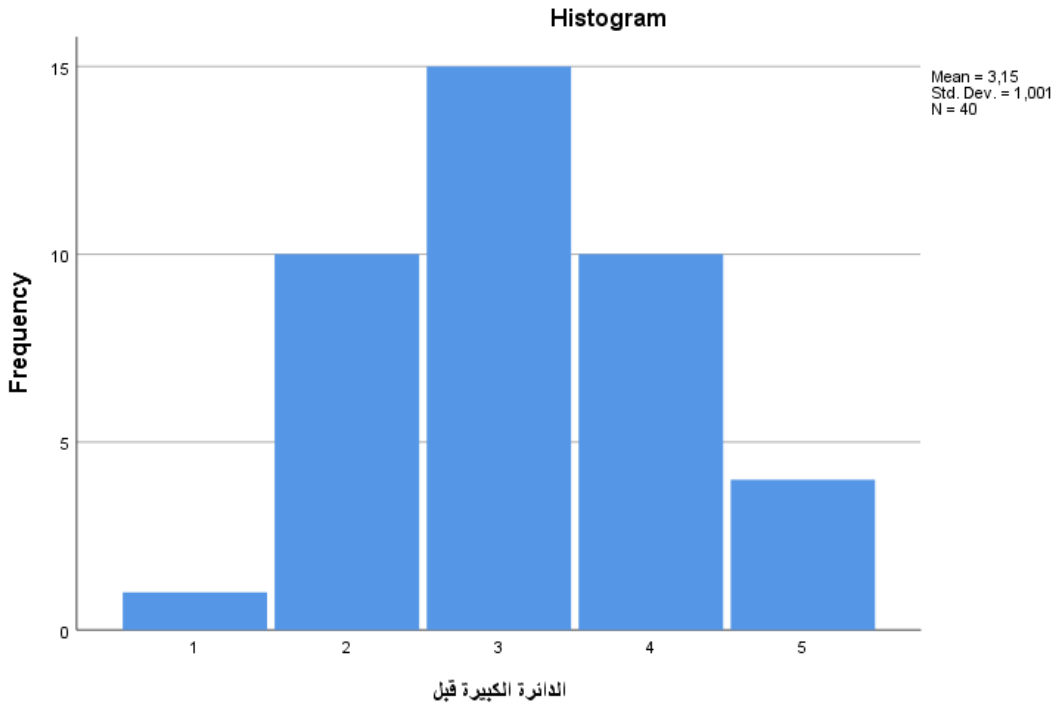
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 17 بمجموع رتب 205.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 6 بمجموع رتب 71.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 17 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات الموجبة.

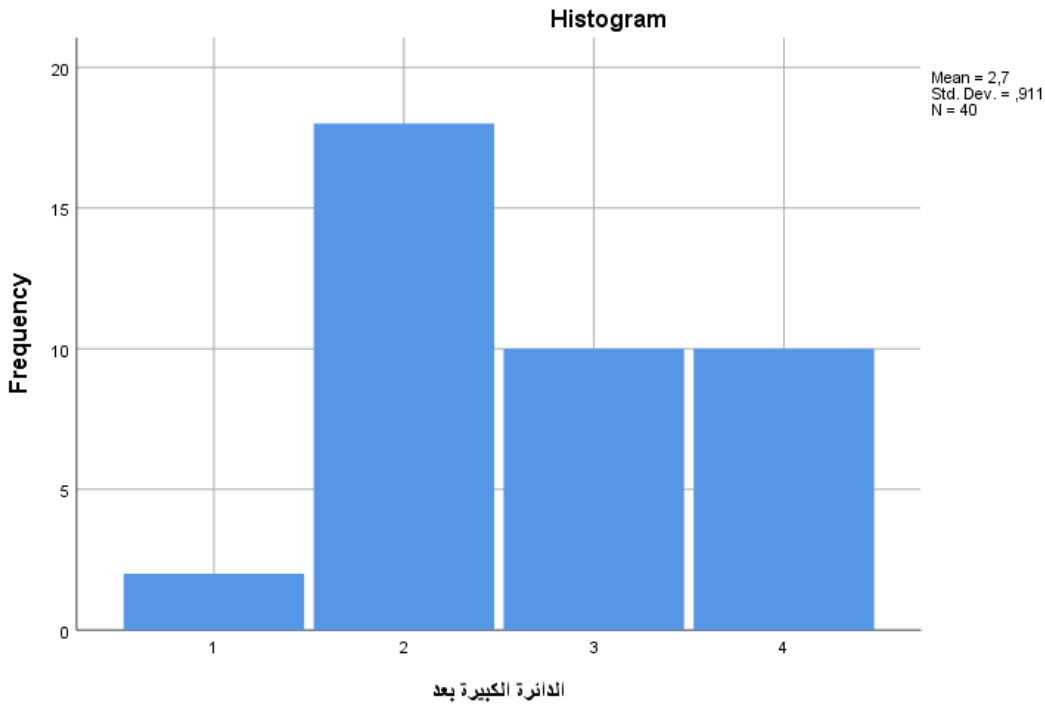
الجدول رقم 20: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			إختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.003	40	0.905	0.00	40	0.210	الاختبار القبلي
0.000	40	0.833	000,0	40	0.279	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة الكبيرة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.003) بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.000 بالنسبة للاختبار البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا. الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 09: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الكبيرة)



الشكل رقم 10: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الكبيرة)

الجدول رقم 21 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1.001	40	3.15	الدقة (الدائرة)	الاختبار القبلي
0.911	40	2.70	الاختبار البعدي	الدائرة الكبيرة

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة الكبيرة) بلغ ± 1.001
(0.911)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة الكبيرة) بلغ ± 2.70
(0.911)

الجدول رقم 22: حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	الدائرة الكبيرة قبلي & الدائرة الكبيرة بعدي
0.001	0.500	40	

مثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.500) أي 50% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 23 : يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة):

العدد	الفروق السالبة ^a	الفروق الموجبة ^b	الحالات المماثلة ^c	المجموع
16				
4				
20				
40				
a. الدائرة الكبيرة بعدي < الدائرة الكبيرة قبلي				
b. الدائرة الكبيرة بعدي > الدائرة الكبيرة قبلي				
c. الدائرة الكبيرة بعدي = الدائرة الكبيرة قبلي				

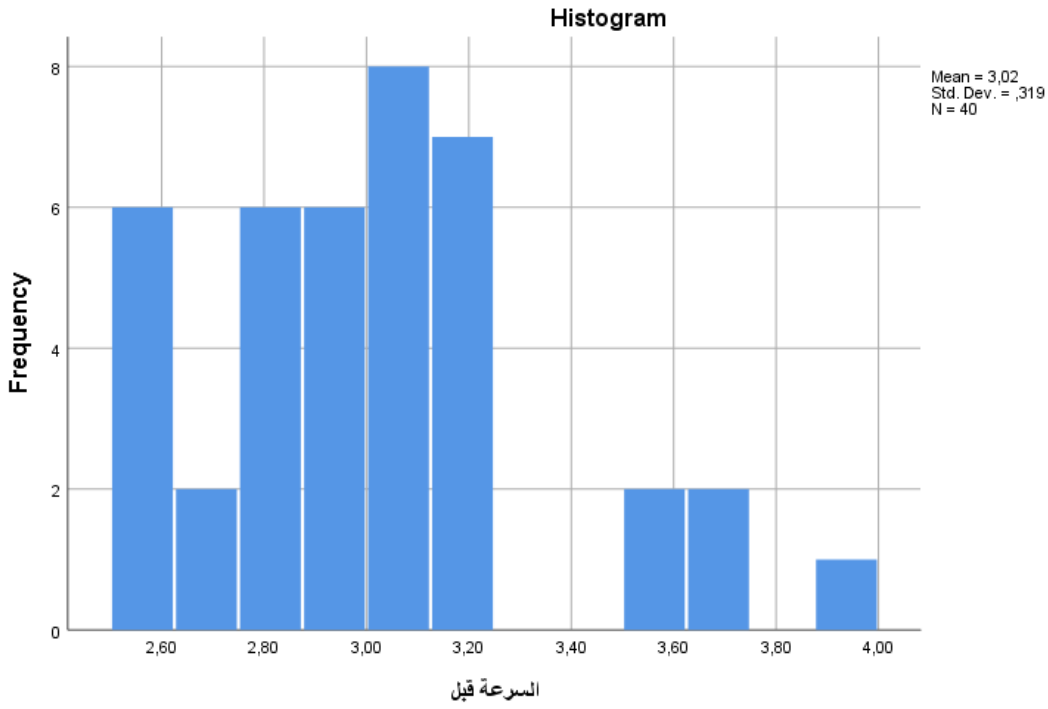
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 16 بمجموع رتب 174.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 4 بمجموع رتب 36.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 20 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات الموجبة.

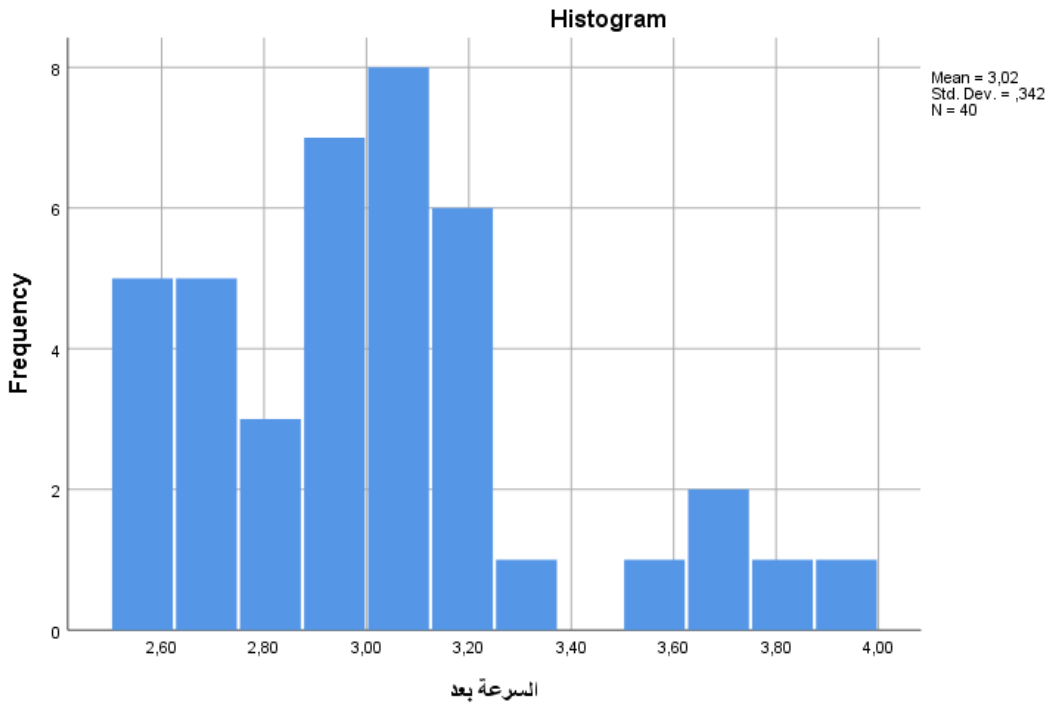
الجدول رقم 24: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار السرعة الانتقالية

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			اختبار السرعة الانتقالية
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.012	40	0.926	0.060	40	0.136	الاختبار القبلي
0.003	40	0.916	0.053	40	0.138	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية السرعة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.012) بالنسبة للاختبار القبلي، و0.003 بالنسبة للاختبار البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا. الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 11: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي السرعة الانتقالية



الشكل رقم 12: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي السرعة الانتقالية

الجدول رقم 25 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة الانتقالية

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
0.050	40	3.015	الاختبار القبلي	اختبار السرعة الانتقالية
0.054	40	3.019	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 3.015 (0.050)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 3.019 (0.054)

الجدول رقم 26: حساب معامل الارتباط لاختبار السرعة الانتقالية

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	
0.001	0.775	40	اختبار السرعة قبلي & اختبار السرعة بعدي

مثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.775) أي 75.5% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 27 : يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار السرعة الانتقالية

العدد		
9	الفروق السالبة ^a	اختبار السرعة قبلي & اختبار السرعة بعدي
11	الفروق الموجبة ^b	
20	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. اختبار السرعة بعدي < اختبار السرعة قبلي		
b. اختبار السرعة بعدي > اختبار السرعة قبلي		
c. اختبار السرعة بعدي = اختبار السرعة قبلي		

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

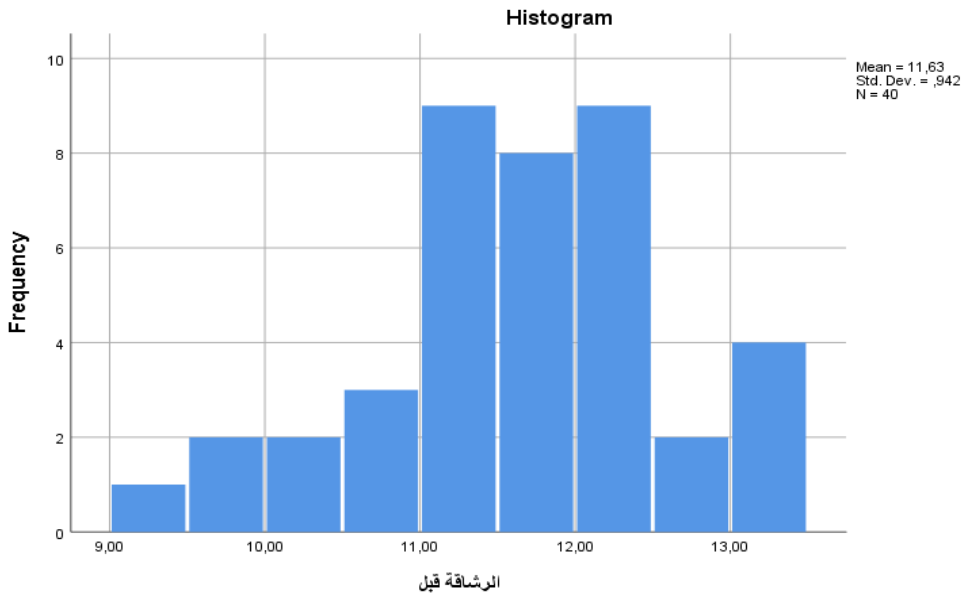
يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 9 بمجموع رتب 89.50 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 11 بمجموع رتب 120.50 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 20 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات السالبة.

2/ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

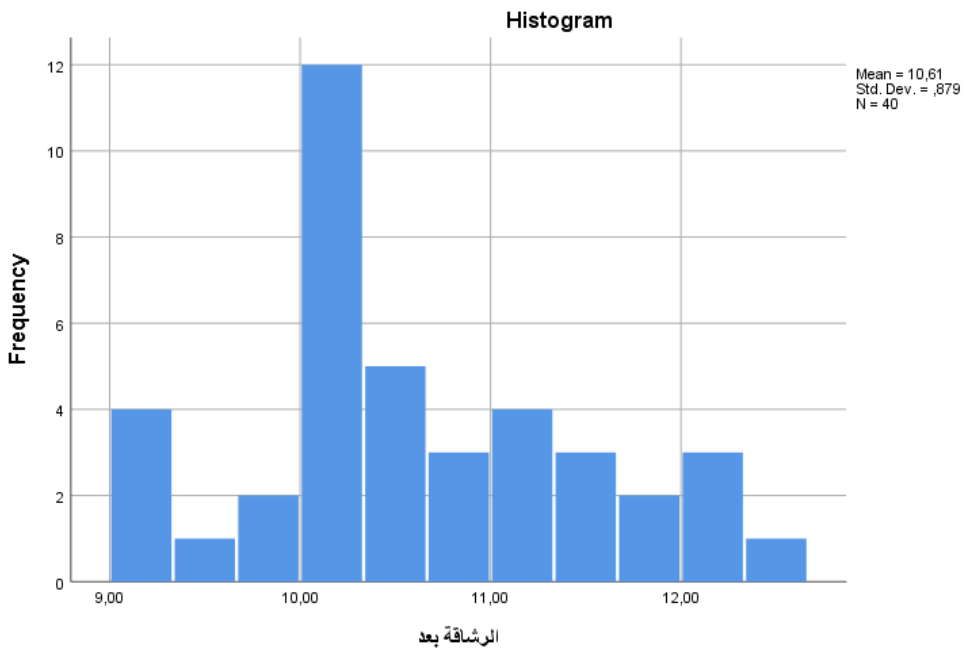
الجدول رقم 28: يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لصفة الرشاقة

إختبار التوزيع الطبيعي					
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a		
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات
0,405	40	0,972	0,200*	40	0,087
0,160	40	0,959	0,027	40	0,148
*مستوى المعنوية عند 0.05					

نلاحظ في كل من اختبار Shapiro-Wilk -Kolmogorov-Smirnov احصائيتين وهما إحصائية الرشاقة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أكبر من 0.05 (0.405) بالنسبة للاختبار القبلي، و0.160 بالنسبة البعدي أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار عدم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا.



الشكل رقم 13: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي للرشاقة



الشكل رقم 14: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي للرشاقة

الجدول رقم 29: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة:

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
,94200	40	11,6315	الرشاقة قبلي	اختبار الرشاقة
,87890	40	10,6060	الرشاقة بعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

3- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار الرشاقة القبلي بلغ (0.9420 ± 11.6315)

4- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار الرشاقة البعدي بلغ (0.8789 ± 10.6060)

الجدول رقم 30: حساب معامل الارتباط لاختبار الرشاقة:

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة		
0.000	0.740	40	الرشاقة قبلي & الرشاقة بعدي	المجموعة

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.740) أي 74% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار وجود ارتباط قوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 31 : يمثل إشارة Sign test لاختبار الرشاقة:

العدد		
40	الفروق السالبة ^a	الرشاقة بعدي - الرشاقة قبلي
0	الفروق الموجبة ^b	
0	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. بعدي الرشاقة < الرشاقة قبلي		
b. بعدي الرشاقة > الرشاقة قبلي		
c. بعدي الرشاقة = الرشاقة قبلي		

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 40 بمعنى أن

الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 00 ، أما الحالات

المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 00 حالات وهذه الحالة لا يتم

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات التي يكون فيها الاختبار القبلي أكبر من الاختبار البعدي وهي الإشارات السالبة 40.

الجدول رقم 32: يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار الرشاقة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستودنت	درجة الحرية	الاحتمالية	الدالة
11,6315	,94200	9.838	39	0.000	دالة
10,6060	,87890				

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الرشاقة القبلي جاءت قيمه على التوالي: (11.6315 ± 0.9420) ، أما الاختبار الرشاقة البعدي فقد متوسطها الحسابي وانحرافها المعياري على التوالي: (10.6060 ± 0.8789) . أما "ت" ستودنت فجاءت قيمتها مقدرة ب 9.838 عند درجة حرية 39. والقيمة الاحتمالية 0.000. وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05. وهي دالة إحصائيا. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الرشاقة

الجدول رقم 33: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار التوازن المتحرك

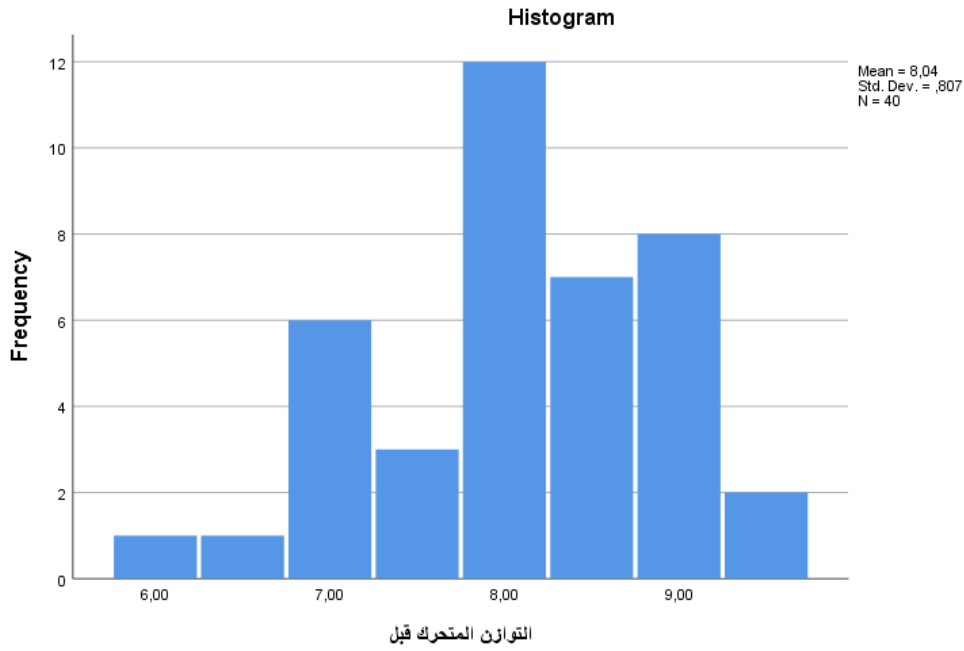
إختبار التوزيع الطبيعي					
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a		
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات
0,1060	40	0,9540	,200*0	40	0,1070
0,4110	40	0,9720	,200*0	40	0,1060

* مستوى المعنوية عند 0.05

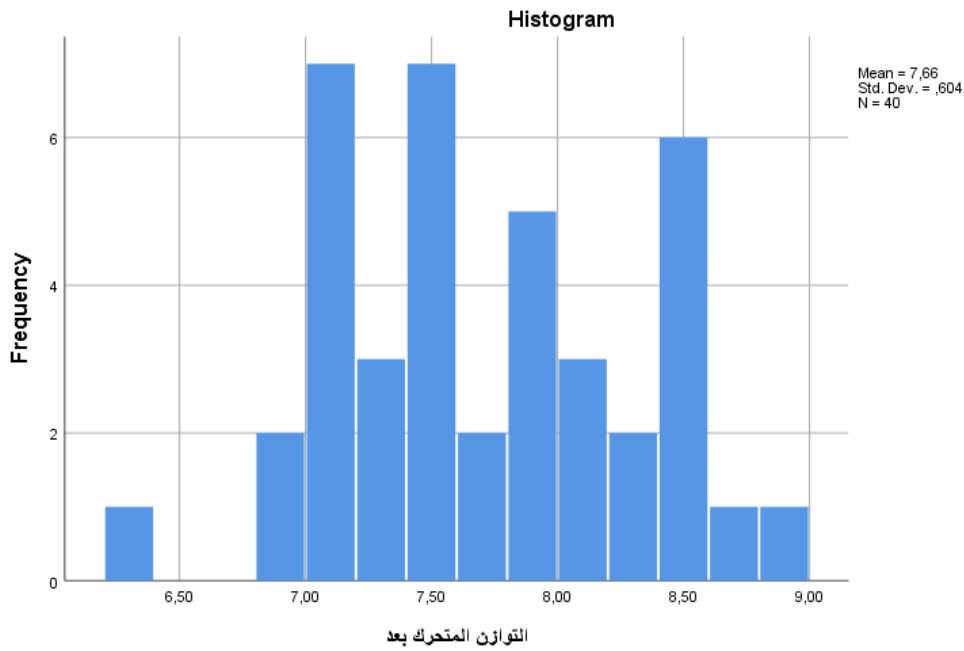
نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية التوازن المتحرك (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أكبر من 0.05 (0.106 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.411 بالنسبة البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار عدم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الخلاصة: البيانات تتوزع طبيعياً أي فرضية التوزيع الطبيعي للبيانات محققة وهذا يخول لنا استخدام اختبار t لعينتين مترابطتين.



الشكل رقم 15: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي التوازن المتحرك



الشكل رقم 16: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي التوازن المتحرك

الجدول رقم 34 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك:

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
,80690	40	8,0425	الاختبار القبلي	التوازن المتحرك
,60410	40	7,6625	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للتوازن المتحرك بلغ (8.0425 ± 0.8798)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار البعدي للتوازن المتحرك بلغ (7.8798 ± 0.7482)

الجدول رقم 35: حساب معامل الارتباط لاختبار التوازن المتحرك:

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة		
0.000	0899	40	التوازن المتحرك قبلي & التوازن المتحرك بعدي	المجموعة

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.899) أي 89.9% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار بوجود ارتباط قوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 36 : يمثل إشارة Sign test لاختبار التوازن المتحرك:

العدد		
31	الفروق السالبة ^a	التوازن المتحرك بعدي -التوازن المتحرك قبلي
5	الفروق الموجبة ^b	
4	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. التوازن المتحرك بعد < التوازن المتحرك قبل		
b. التوازن المتحرك بعد > التوازن المتحرك قبل		
c. التوازن المتحرك بعد = التوازن المتحرك قبل		

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 31 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 05 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 04 حالات وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات التي يكون فيها الاختبار القبلي أكبر من الاختبار البعدي وهي الإشارات السالبة 31.

الجدول رقم 37: يبين نتائج اختبار ت ستودنت حساب لاختبار التوازن المتحرك:

التوازن المتحرك	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستودنت	درجة الحرية	الاحتمالية	الدالة
الاختبار القبلي	8,0425	,80690	6.421	39	0.000	دالة
الاختبار البعدي	7,6625	,60410				

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن المتحرك القبلي جاءت قيمه على التوالي: (8.0425 ± 0.8798) ، أما اختبار التوازن المتحرك البعدي فقدر متوسطه الحسابي وانحرافه المعياري على التوالي: (7.8798 ± 0.7482) . أما "ت" ستودنت فجاءت قيمتها مقدرة ب 6.421 عند درجة حرية 39. والقيمة الاحتمالية 0.000 وهي أقل من مستوى المعنوية 0.05 وهي دالة إحصائيا. أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار التوازن المتحرك

الجدول رقم 38: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

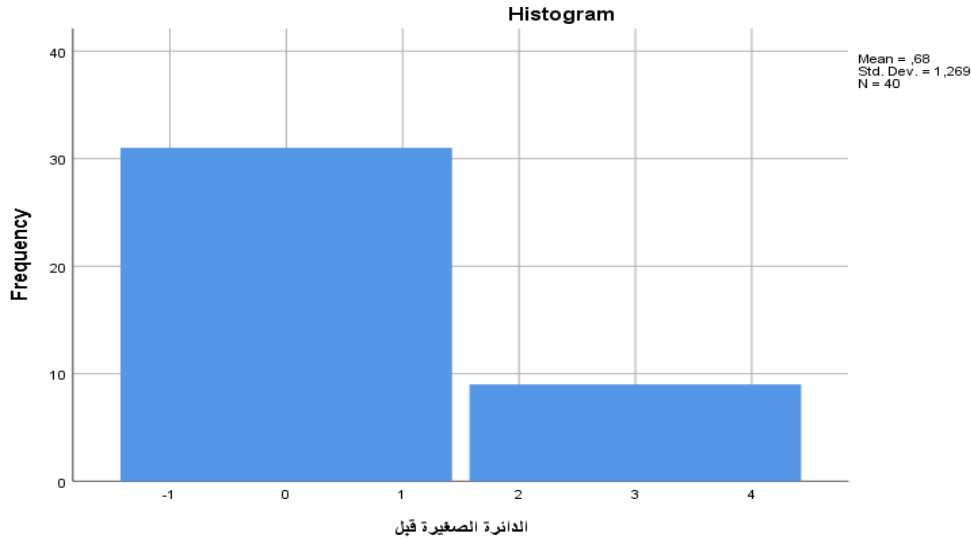
إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			إختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0,000	40	0,517	0,000	40	0,478	الاختبار القبلي
0,000	40	0,705	0,000	40	0,361	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk إحصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة الصغيرة (اختبار قبلي، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.000) أي في هذه الحالة

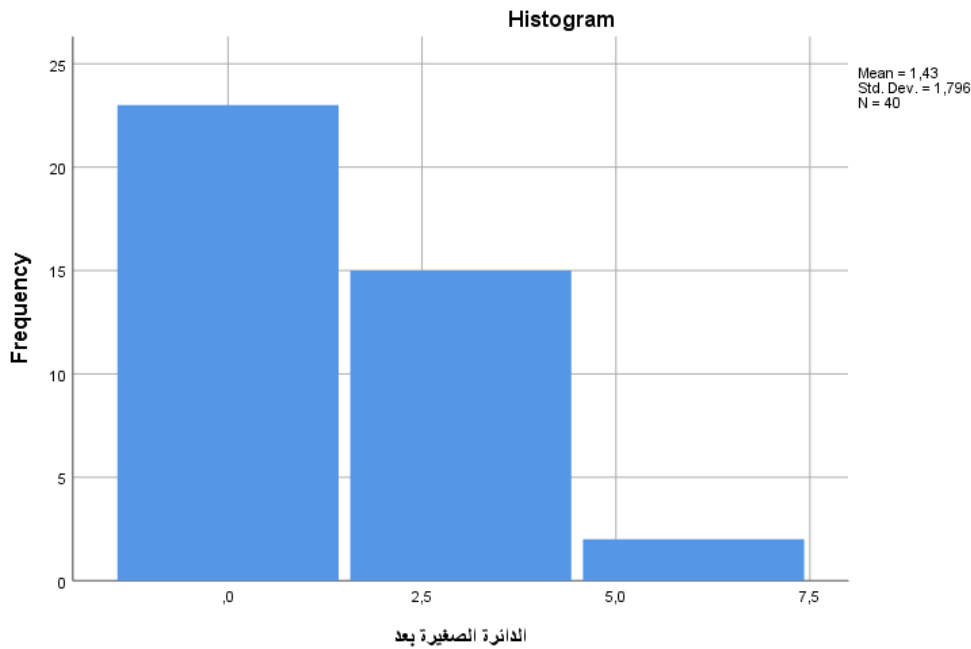
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا.

الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 17: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الصغيرة)



الشكل رقم 18: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الصغيرة)

الجدول رقم 39 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1.269	40	0.67	الدقة (الدائرة)	الاختبار القبلي
1.796	40	1.42	الاختبار البعدي	الدقة (الدائرة)

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 0.67 (1.269)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة الصغيرة) بلغ ± 1.42 (1.796)

الجدول رقم 40: حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	الدائرة الصغيرة قبلي & الدائرة الصغيرة بعدي
0.002	0.479	40	

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.479) أي 47.9% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 41 : يمثل حساب اختبار ويلكوسون لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة):

العدد	الفروق السالبة ^a	الفروق الموجبة ^b	الحالات المماثلة ^c	المجموع
2				
12				
26				
40				

d. الدائرة الصغيرة بعدي < الدائرة الصغيرة قبلي

e. الدائرة الصغيرة بعدي > الدائرة الصغيرة قبلي

f. الدائرة الصغيرة بعدي = الدائرة الصغيرة قبلي

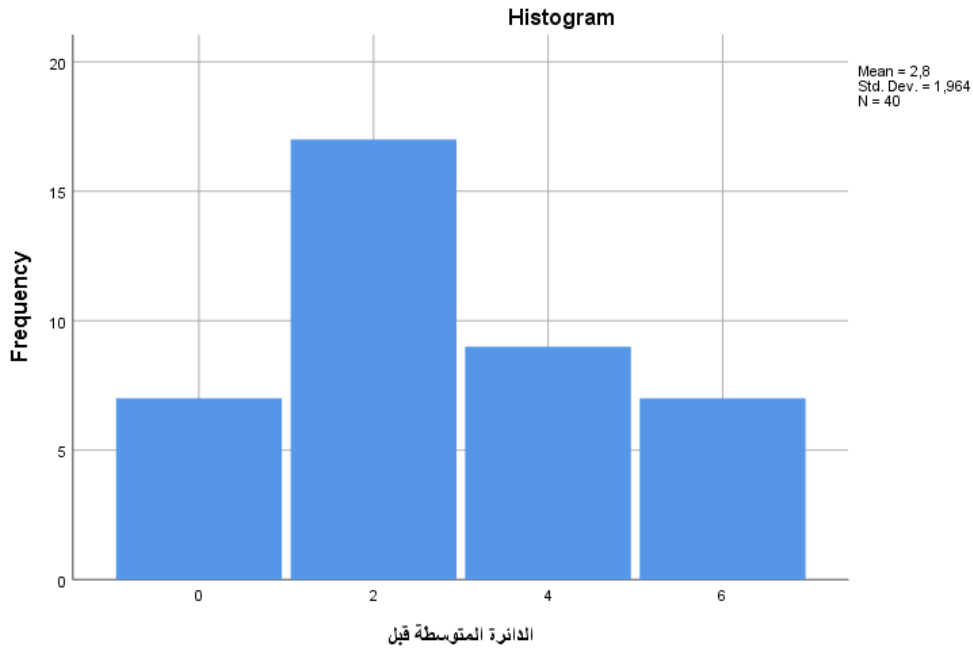
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 2 بمجموع رتب 15.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 12 بمجموع رتب 90.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أقل من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 26 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي يكون فيها الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي وهي الإشارات الموجبة.

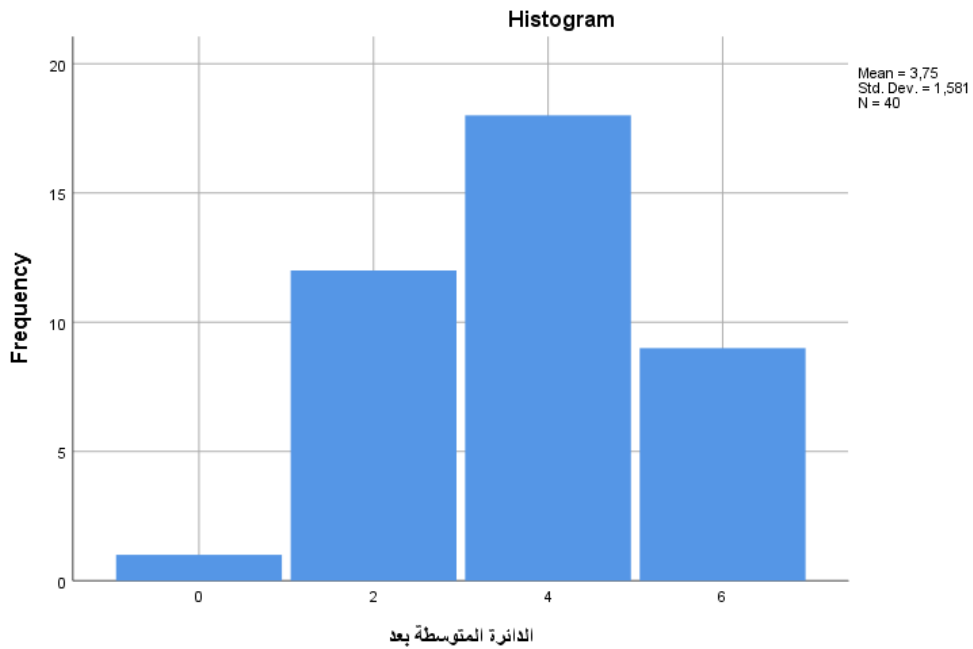
الجدول رقم 42: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			إختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0,000	40	0,867	0,000	40	0,258	الاختبار القبلي
0,000	40	0,851	0,000	40	0,238	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة المتوسطة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.000 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.000 بالنسبة للاختبار البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا. الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 19: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة المتوسطة)



الشكل رقم 20: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة المتوسطة)

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 43: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
1,964	40	2,80	الاختبار القبلي	اختبار الدقة (الدائرة المتوسطة)
1,581	40	3,75	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة المتوسطة) بلغ ± 2.80
(1.964)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة المتوسطة) بلغ ± 3.75
(1.581)

الجدول رقم 44: حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الصغيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	
0.021	0.363	40	الدائرة المتوسطة قبلي & الدائرة المتوسطة بعدي

يمثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.363) أي 36.3% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.021) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

الجدول رقم 45: يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة المتوسطة):

العدد		
6	الفروق السالبة ^a	الدائرة المتوسطة قبلي & الدائرة المتوسطة بعدي
20	الفروق الموجبة ^b	
14	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
<p>g. الدائرة المتوسطة بعدي < الدائرة المتوسطة قبلي</p>		
<p>h. الدائرة المتوسطة بعدي > الدائرة المتوسطة قبلي</p>		
<p>i. الدائرة المتوسطة بعدي = الدائرة المتوسطة قبلي</p>		

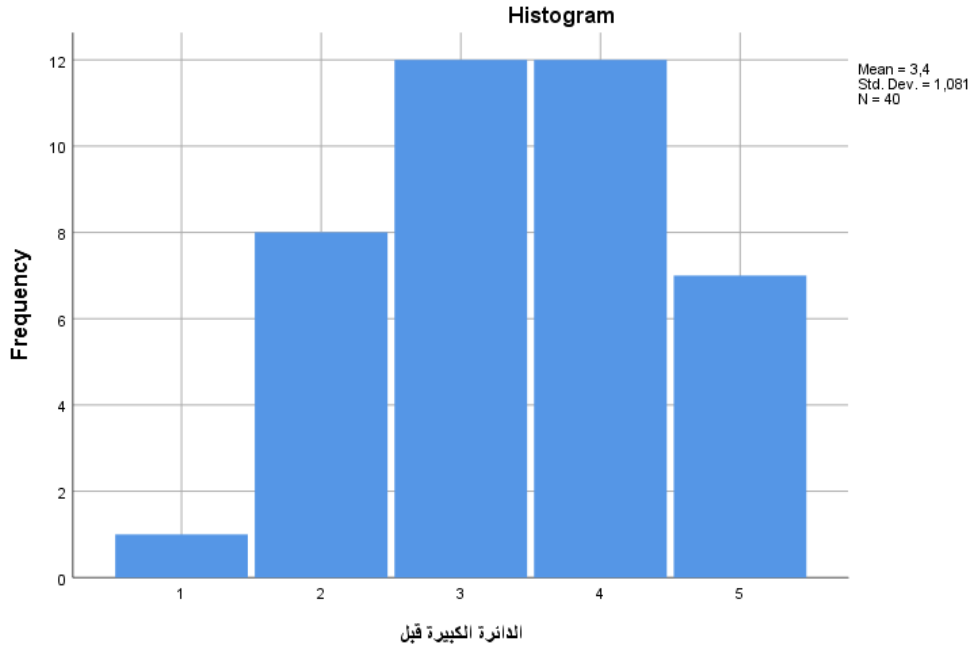
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 06 بمجموع رتب 75.50 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 20 بمجموع رتب 275.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أقل من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 14 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي يكون فيها الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي وهي الإشارات الموجبة.

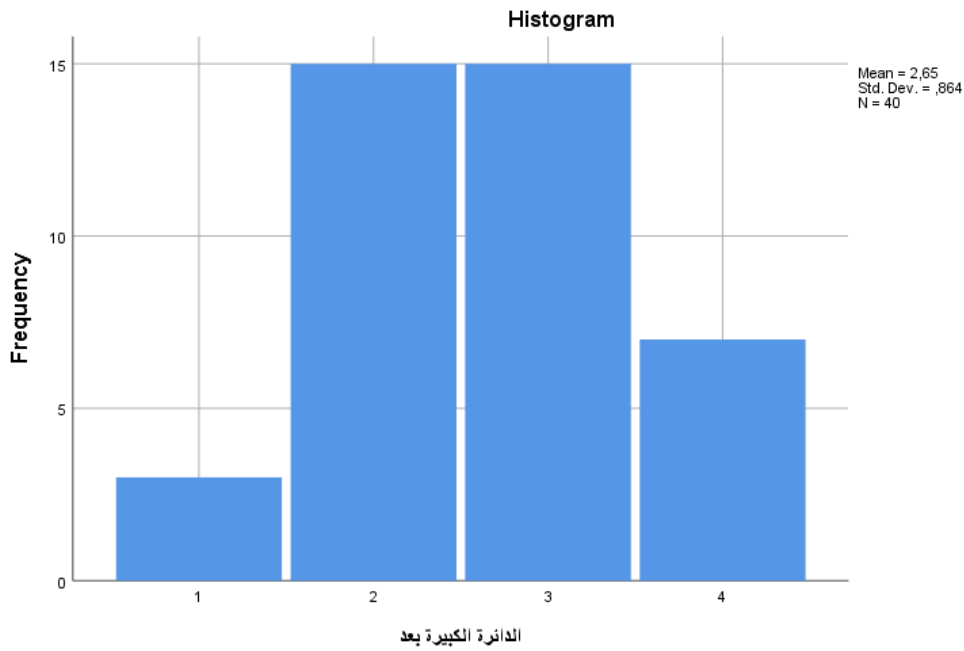
الجدول رقم 46: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			إختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0,003	40	0,906	0,001	40	0,186	الاختبار القبلي
0,000	40	0,872	0,000	40	0,224	الاختبار البعدي
* مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro-Wilk احصائيتين وهما إحصائية الدقة بالنسبة للدائرة الكبيرة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.003 بالنسبة للاختبار القبلي، و 0.000 بالنسبة للاختبار البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا. الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 21: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي الدقة (الدائرة الكبيرة)



الشكل رقم 22: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي الدقة (الدائرة الكبيرة)

الجدول رقم 47 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1,081	40	3,40	الدقة (الدائرة)	الاختبار القبلي
0,864	40	2,65	الاختبار البعدي	الدائرة الكبيرة

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للدقة (الدائرة الكبيرة) بلغ ± 3.40

(1.081

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي للدقة (الدائرة الكبيرة) بلغ ± 2.65

(0.864

الجدول رقم 48: حساب معامل الارتباط لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة)

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	الدائرة الكبيرة قبلي & الدائرة الكبيرة بعدي
0.000	0.620	40	

مثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.620) أي 62% وهو معامل

ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه

الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 49 : يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار الدقة (الدائرة الكبيرة):

العدد	الفروق السالبة ^a	الفروق الموجبة ^b	الحالات المماثلة ^c	المجموع
22				
1				
17				
40				
j. الدائرة الكبيرة بعدي < الدائرة الكبيرة قبلي				
k. الدائرة الكبيرة بعدي > الدائرة الكبيرة قبلي				
l. الدائرة الكبيرة بعدي = الدائرة الكبيرة قبلي				

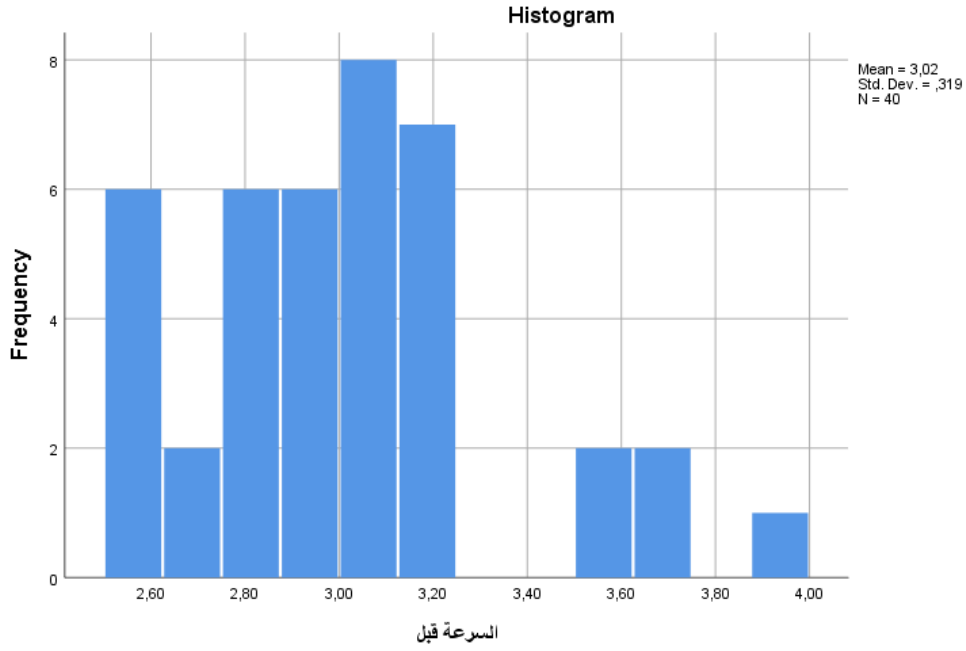
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 22 بمجموع رتب 268.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 01 بمجموع رتب 8.00 بمعنى أن الاختبار القبلي أقل من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 17 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي يكون فيها الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي وهي الإشارات الموجبة.

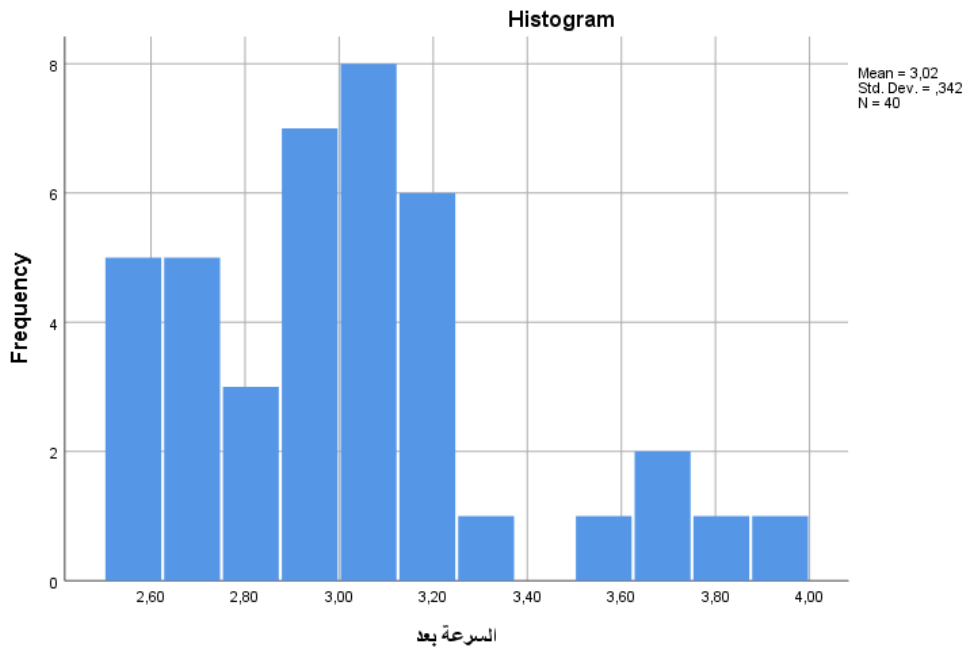
الجدول رقم 50: يبين نتائج الاختبار الطبيعي لاختبار السرعة الانتقالية

إختبار التوزيع الطبيعي						
Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov ^a			اختبار الانتقالية السرعة
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0,012	40	0,926	0,060	40	0,136	الاختبار القبلي
0,006	40	0,916	0,053	40	0,138	الاختبار البعدي
*مستوى المعنوية عند 0.05						

نلاحظ في اختبار Shapiro–Wilk احصائيتين وهما إحصائية السرعة (اختبار قبلي ، اختبار بعدي)، ونلاحظ أيضا أن القيمتين الاحتماليتين كلاهما أقل من 0.05 (0.012 بالنسبة للاختبار القبلي، و0.006 بالنسبة للاختبار البعدي) أي في هذه الحالة يتم اتخاذ قرار رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن البيانات تتوزع طبيعيا وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتوزع طبيعيا. الخلاصة: البيانات لا تتوزع طبيعيا وهذا القرار يخول لنا لاستخدام اختبار التجانس وهو اختبار بديل لاختبار t .



الشكل رقم 23: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار القبلي السرعة الانتقالية



الشكل رقم 24: أعمدة بيانية تمثل البيانات الخاصة بالاختبار البعدي السرعة الانتقالية

الجدول رقم 51 : يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار السرعة الانتقالية

الانحراف المعياري	العينة	المتوسط الحسابي		
0.319	40	3.015	الاختبار القبلي	اختبار السرعة الانتقالية
0.341	40	3.019	الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدول أنه يتضمن مجموعة من الخصائص الوصفية تتمثل في:

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لاختبار السرعة الانتقالية بلغ (± 3.015)
(0.319)

2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي لأختبار السرعة الانتقالية بلغ
(0.341 \pm 3.019)

الجدول رقم 52: حساب معامل الارتباط لاختبار السرعة الانتقالية

مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	العينة	
0.000	0.775	40	اختبار السرعة قبلي & اختبار السرعة بعدي

مثل هذا الجدول قيمة الارتباط بين الاختبارين حيث بلغت درجة الارتباط (0.775) أي 77.5% وهو معامل ارتباط دال إحصائياً لأن القيمة الاحتمالية تقدر ب: (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05، وفي هذه الحالة يتم اتخاذ القرار أنه يوجد ارتباط بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

الجدول رقم 53 : يمثل حساب اختبار ويلكوكسون لاختبار السرعة الانتقالية

العدد		
9	الفروق السالبة ^a	اختبار السرعة قبلي & اختبار السرعة بعدي
11	الفروق الموجبة ^b	
20	الحالات المماثلة ^c	
40	المجموع	
a. اختبار السرعة بعدي < اختبار السرعة قبلي		
b. اختبار السرعة بعدي > اختبار السرعة قبلي		
c. اختبار السرعة بعدي = اختبار السرعة قبلي		

يمثل هذا الجدول عدد الفروق بين الاختبارين حيث بلغت الفروق السالبة 9 بمجموع رتب 89.50 بمعنى أن الاختبار القبلي أصغر من الاختبار البعدي، أما الفروق الموجبة فقد بلغت 11 بمجموع رتب 120.50 بمعنى أن الاختبار القبلي أكبر من البعدي، أما الحالات المماثلة بمعنى تساوي الاختبار القبلي مع الاختبار البعدي فقد بلغت 20 حالة وهذه الحالة لا يتم أخذها بعين الاعتبار والحالة التي يتم أخذها بعين الاعتبار هي الحالات التي تتكرر فيها الإشارات بدرجات أقل وهي الإشارات السالبة.

3- نتائج الدراسة

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في (الرشاقة، التوازن المتحرك، الدقة، السرعة الانتقالية) في المجموعة الضابطة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدره الدقة لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدره السرعة الانتقالية لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال وللصالح لاختبار البعدي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدره الرشاقة العامة لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدره التوازن المتحرك لدى افراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج ألعاب القوى للأطفال لصالح الاختبار البعدي .

الخاتمة

الخاتمة

يعتبر برنامج "ألعاب القوى للأطفال" الذي طوره الاتحادية الدولية لألعاب القوى (IAAF) ، والمعروف أيضًا باسم "Kids Athletics" ، مبادرة بارزة تهدف إلى تعزيز النشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال في سن مبكرة. يهدف هذا البرنامج إلى جعل ألعاب القوى متاحة وممتعة للأطفال من خلال تقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة والتمارين المصممة لتطوير مهاراتهم الحركية الأساسية.

يشمل برنامج "Kids Athletics" مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الجري، القفز، الرمي، والألعاب التعاونية الأخرى التي تساهم في تحسين التوازن، الرشاقة، السرعة، والتنسيق الحركي. كما يعزز البرنامج قيم التعاون والتفاعل الاجتماعي بين الأطفال.

تتميز هذه المبادرة بتقديم نموذج تعليم مستدام للأطفال، حيث تم تصميم الأنشطة لتحفيز المشاركة الفعالة والمتكررة. ومن المتوقع أن يكون للبرنامج تأثير طويل الأمد على تنمية القدرات الحركية والصحية العامة للأطفال، مما يساهم في بناء أسس قوية لأسلوب حياة نشيط وصحي في المستقبل.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير برنامج "ألعاب القوى للأطفال" وتقييم مدى فعالية هذه الأنشطة الرياضية المتنوعة في تحسين القدرات الحركية للأطفال في مختلف مراحل تطوهم. وقد تم التركيز على الفئة العمرية من 11 إلى 12 عامًا، مما يبرز أهمية اللعب ودوره المحوري في حياة الطفل.

استنادًا إلى الدراسة النظرية للمتغيرات والنتائج الكمية للتحليل، بالإضافة إلى الاختبارات والمقاييس المطبقة على عينة الدراسة، توصلنا إلى أن التحسن الملحوظ في القدرات الحركية كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج التعليمي العالمي (IAAF) على المجموعة التجريبية. في المقابل، لم نشهد أي تحسن في القدرات الحركية لدى المجموعة الضابطة، مما يبرز الأثر الإيجابي لبرنامج "ألعاب القوى للأطفال" على المجموعة التجريبية، التي استمرت في ممارسة الأنشطة المقررة لفترة محددة مع تصحيح الأداء من جميع النواحي للوصول إلى نتائج إيجابية وملموسة.

أعد الباحث مجموعة من الحصص التعليمية، التي تم تصميمها بالاستناد إلى دراسات سابقة ومراجع علمية، وتم تنظيمها بشكل متنوع، مما أظهر نتائج إيجابية لصالح المجموعة التجريبية على مستوى تحسين بعض القدرات الحركية مقارنة بالاختبار البعدي.

تجدر الإشارة إلى أن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تعتبر نسبية، نظرًا لعدم شمولها جميع المتغيرات أو العوامل المؤثرة في عملية التعلم والأداء الحركي، مثل الخبرة في تدريب الأطفال على تطوير المهارات الحركية، نوع القدرة، والجنس. بناءً على ذلك، يتطلب الموضوع مزيدًا من الدراسات التجريبية والتحليلية من

الخاتمة

زوايا متعددة، خاصة في المؤسسات التربوية والمراحل الابتدائية، لتحقيق نتائج أكثر شمولية ودقة على الصعيد الميداني.

التوصيات:

1. تصميم برامج تدريبية مخصصة:

أوصى الباحثين بتطوير برامج تدريبية مخصصة للأطفال، تركز على تحسين قدرات محددة مثل التوازن والسرعة، باعتماد النتائج التي أظهرت تحسينات ملموسة في هذه القدرات بين المشاركين في الدراسة.

2. اعتماد مقاربات مقارنة:

أشجع الباحثين على استخدام تصاميم تجريبية تشمل مجموعات ضابطة لتقييم تأثير البرامج التدريبية بدقة أكبر، حيث يساعد وجود مجموعة ضابطة في التحقق من فعالية البرنامج بشكل أوضح.

3. دراسة الاختلافات بين الجنسين:

ينبغي استكشاف الأبحاث المستقبلية الفروقات بين الأولاد والبنات في الاستجابة للتدريب بشكل أعمق، لتطوير برامج مُصممة بشكل يراعي الخصائص الفيزيولوجية والنفسية لكل جنس.

4. التحليل الإحصائي المتقدم:

أوصي باستخدام تقنيات إحصائية متقدمة ومتعددة المتغيرات لتحليل البيانات، لكشف التأثيرات الدقيقة والتفاعلية للبرامج التدريبية على القدرات الحركية.

5. الاعتماد على الذكاء الاصطناعي:

ينبغي استخدام التكنولوجيا وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات والنتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة.

6. المتابعة طويلة الأمد:

أوصي بإجراء دراسات تتبع لتحديد استدامة الفوائد التدريبية على المدى الطويل، خاصة مع البيانات التي تشير إلى تحسينات في الأداء الحركي خلال البرنامج.

7. التكامل مع الأنشطة التعليمية:

أوصي بدمج برامج تدريبية مخصصة في الألعاب الرياضية ضمن الأنشطة التعليمية اليومية للأطفال، لاستكشاف تأثير هذا الدمج على تحسين القدرات الحركية والأداء الأكاديمي.

8. استخدام التكنولوجيا في التقييم:

أوصي باعتماد تقنيات حديثة مثل أجهزة الاستشعار وتقنيات تتبع الحركة لتقديم تقييمات دقيقة للقدرات الحركية، مما يوفر تفاصيل دقيقة حول التحسينات في الأداء الحركي.

9. التوسع في الفئات العمرية:

أوصي بتوسيع نطاق البحث ليشمل فئات عمرية أخرى، ومقارنة النتائج عبر مراحل نمو مختلفة، لتحديد أفضل الأوقات للتدخلات التدريبية وتأثيرها عبر مراحل نمو الطفل.

10. تحليل تأثير البرنامج على النمو العقلي والاجتماعي:

أوصي بتوسيع نطاق الدراسة لتشمل تأثيرات البرنامج التدريبي على النمو العقلي والاجتماعي للأطفال، وفحص كيفية تأثير النشاط البدني على الأداء الأكاديمي والتفاعلات الاجتماعية.

11. تفاعل البرنامج مع التغذية:

ينبغي دراسة تأثير الجمع بين برنامج الألعاب الرياضية للأطفال واستراتيجيات التغذية المناسبة، لتحليل كيف يمكن للتغذية أن تعزز القدرات الحركية والصحة العامة للأطفال.

12. دراسة مقارنة بين أنواع مختلفة من البرامج الرياضية:

يُنصح بإجراء مقارنات بين أنواع مختلفة من البرامج الرياضية، مثل مقارنة بين الألعاب القوى للأطفال والسباحة أو الجمباز، لتحديد الأكثر فعالية في تحسين القدرات الحركية للأطفال في هذه الفئة العمرية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو العلا عواصف. (1999). " التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية". القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.
2. احمد عبد الفتاح ابو العلاء. (1997). التدريب الرياضي ، الأسس الفيزيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي.
3. أحمد عطاء الله. (2006). " أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية". الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
4. أمين أنور الخولي . (سلسلة عالم المعرفة). " الرياضة والمجتمع". الكويت: 1996.
5. أمين أنور الخولي. (2000). " الرياضة والمجتمع المجلس الوطني الثقافي للأداب والفنون". الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
6. أنور الحولي أمين، و محمد الحمامي. (1990). " أسس بناء برنامج التربية الرياضية". القاهرة: دار الفكر العربي.
7. حسن محمود محمد ماهر. (2005). " مناهج التربية الرياضية المطور (المقترح للمدارس الثانوية". المكتبة المصرية.
8. خطيب ، علي خياط منذر هاشم. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم . عمان : دار المناهج للطباعة.
9. علي أحمد منكور. (1998). مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها. مصر: دار الفكر العربي.
10. علي يحي المنصوري. (1971). 3: " الثقافة والرياضة، مدخل للثقافة الرياضية"، ج 1. مجلة الرياضة الليبية.
11. قاسم حسن حسين. (1990). علم النفس الرياضي". بغداد: جامعة بغداد.
12. مهدي، مازن عبد الهادي احمد نجاح. (2006). مبادئ التعلم الحركي ط 1. بابل : دار الوان للطباعة.

13. نصر الدين قصري. (2008). " ثقافة النشاط البدني الرياضي المعاصر ومدى انعكاسها على أنماط الحياة الاجتماعية في المجتمع الجزائري". أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
14. وأنور حسن وآخرون أحمد ماهر. (2007). " التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق". القاهرة: دار الفكر العربي.
15. وحسن شلتوت حسن معوض. (1996). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية. القاهرة : دار المعارف.
16. وزارة الشبيبة والرياضة. (بلا تاريخ). " أمر رقم 95-09 مؤرخ في 25 رمضان 1415 هـ الموافق ل: 25 فبراير 1995.
17. وفيصل ياسين الشاطي محمود عوض بسيوني. (بلا تاريخ). : " نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية".
18. وليد رفيق العياصرة. (2011). التعليم والتعلم وعلم النفس التربوي الطبعة الاولى. عمان الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع.
19. احمد عبد المنعم محمد حسين . (2012). " طرق تدريس الألعاب الجماعية بين النظرية والتطبيق". الإسكندرية: دار الوفاء لديها الطباعة والنشر.
20. أ عباس. (2011). علاقة القدرة الحركية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب. مجلة القادسية.
21. أ عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. دار الفكر العربي.
22. إبراهيم حامد قنديل. (1990). " برنامج ودروس التربية البدنية والرياضية". الأردن: مطبعة الليم.
23. إبراهيم شحانة محمد . (2008). دليل اللياقة البدنية - الجزء الأول . الإسكندرية : المكتبة المصرية.
24. أحمد أوزري. (1994). " الطفل والعلاقات المدرسية". المغرب: منشورات مجلة علوم التربية.

25. احمد عباس. (2011). *علاقة القدرة الحركية الخاصة بالاداء المهاري وفق مراكز اللعب*. مجلة القادسية.
26. أحمد زكي بدوي. (1997). *معجم العلوم الاجتماعية*. مكتبة لبنان.
27. احمد سهير كامل. (1999). *سيكولوجية نمو الطفل دراسة نظرية وتطبيقات علمية ط2*. مصر: مركز الاسكندرية.
28. احمد عبد الفتاح ابو العلاء . (1997). *التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ط 1*. القاهرة: دار الفكر العربي.
29. احمد عزت رابع. (1986). *اصول علم النفس الرياضي ط3*. القاهرة: دار المعارف.
30. أحمد محمد الزغبى. (2001). *علم النفس النمو والمراقبة*. عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.
31. أحمد و عباس أحمد السمراني يسطوسي. (بلا تاريخ). *طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية*.
32. اسماعيل. (1982). *النمو في مرحلة المراهقة*. الكويت: دار القلم.
33. أكرم خطابية. (2011). *أسس وبرامج التربية الرياضية*. عمان الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
34. أكرم خطابية. (2011). *التربية البدنية للأطفال والناشئة الطبعة العربية*. عمان الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
35. الحاج بن قناب . (2006). *تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط (كما يدركها المدرس الموجه والتلاميذ)*. رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
36. الدليمي ناهد عبد زيد. (2016). *اساسيات بتعلم الحركي الدراسات ط1*. العراق : المنهجية للنشر والتوزيع .
37. الهاشمي. (1976). *علم النفس التكوين واسسه*. القاهرة: دار الفكر العربي.

38. الهيثمي موفق اسعد محمود. (2011). *اساسيه التدريب الرياضي*. سوريا: دار العرب.
39. أمين الخولي، و جمال الشافعي. (2005). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
40. أمين أنور الخولي. (2001). " *أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخ الفلسفة*"، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
41. أنور الخولي أمين . (2002). " *أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة و الاعداد المهني النظام الاكاديمي*". القاهرة: دار الفكر العربي.
42. بسيوني و فيصل الشاطئ. (1986). *نظريات وطرق التربية البدنية ط2*.
43. بشو نمرود . (2008). " *ألعاب الفيديو وأثرها في الحد من ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي الترفيهي عند المراهقين المتمدرسين ذكور (12-15 سنة)*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر.
44. بهاء الدين سلامة. (1992). 1: " *الجوانب الصحية في التربية البدنية*". مصر: دار الفكر العربي.
45. بيوتشر تشالز ، و معوض وآخرون حسن . (1994). *أسس التربية البدنية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
46. جلال ومحمد علاوي سعد . (1968). " *علم النفس التربوي الرياضي*". مصر: دار المعارف.
47. جمانة التجاري. (1991). " *التعلم عند الغزالي*"، ط2. المؤسسة الوطنية للكتاب: بدون دار نشر.
48. ح زهران. (1997). *علم النفس ط1*. القاهرة: عالم الكتاب.
49. حسام الدين طلحة حسين. (1993). *ميكانيك حيوية الاسس النظرية والتطبيقية*، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
50. حساني محمد صبحي. (1996). *التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية* . ط2. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

51. حسن مهدي المندلأوي، محمود عبد الله الشاطي قاسم . (1987). " التدريب الرياضي والأرقام القياسية". كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
52. حسن حسين قاسم . (1990). " علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب". بغداد: مطابع التعليم العالي.
53. خ يعرب. (2002). التحلم الحركي بين المبدأ و التطبيق. بغداد: مكتبة الصخر للطباعة.
54. خوري وتوما جورج. (1974). علم النفس التربوي. القاهرة.
55. ر محييدات، و ي لوكية. (2016). اللياقة البدنية وأهميتها خصائص التدريب . دار الايام للنشر و التوزيع.
56. رمزي فهيم، و محمود سعد ناهد . (1998). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ط1. مركز الكتاب للنشر.
57. روز غازي عمران . (2016). مهارات التدريب في الكرة الطائرة ط1. عمان : دار أمجد للنشر.
58. ريان فكري حسن. (1995). التدريس اهدافه اسسه اساليبه. القاهرة: عالم الكتاب.
59. ريسان خريبط وآخرون. (2004). استراتيجية حديثة في النمو ط1. المكتب الجامعي الحديث.
60. سعد جلال. (دون سنة). الطفولة والمراهقة ط2. دار الفكر العربي للطبع و النشر.
61. سعود فؤاد سعد . (بلا تاريخ). اثر التوازن على تعلم دقة التصويب عند لاعب كرة القدم (18:15 سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة قسنطينة.
62. سلامة ابراهيم احمد . (2000). المدخل التطبيقي للقياس واللياقة البدنية منشأة. الاسكندرية : المعارف .
63. سليمان الخضري الشيخ. (2008). الفروق الفردية في الذكاء ط1. عمان: دار المسيرة.
64. سوزان البحار ياسين الطنطاوي. (بلا تاريخ). اسس الجهاز الايقاعي . مصر: دار المعارف.
65. شفيق علاونة. (2009). سيكولوجية التطور الانساني من الطفولة الى الرشد ط2. دار المسيرة: عمان.

66. شلش، أكرم محمد صبحي نجاح مهدي. (2000). *التعلم الحركي 2*. الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.
67. صلاح الدين العمريّة. (2005). *علم النفس النمو ط1*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
68. طلعت همام. (1984). *علم النفس التطوري*. عمان الاردن: دار عمار.
69. ع اللامي. (2006). *اساسيات التعلم الحركي*. العراق: مجموعة المؤيد الفنية الديوانية.
70. عادل محمد خطاب . (1995). *التربية البدنية للخدمة الاجتماعية*، ط2. مصر: دار النهضة العربية.
71. عباس أحمد . (2011). *علاقة القدرة الحركية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب*. مجلة القادسية.
72. عبد الحميد ابراهيم مروان. (1999). *الاختبارات و القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. عمان الاردن: دار الفكر.
73. عبد الحميد اسماعيل كمال. (2014). *التطور الفلسفي للرياضة والتربية البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي ومركز الكتاب للنشر.
74. عبد الحميد شرف. (2001). *التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة بين النظرية و التطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
75. عبد الحميد، محمد صبحي حساني كمال. (2001). *اللياقة البدنية ومكوناتها*.
76. عبد الخلق عصام . (1982). " *التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات*"، ط2. مصر: دار الكتاب الجامعية.
77. عبد السلام حامد زهران. (1995). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. القاهرة : علم الكتاب.
78. عبد القادر بن حاج الظاهر . (2008). " دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا". *مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. جامعة الجزائر.

79. عبد الكريم عطايف. (1993). " طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية". الإسكندرية: الناشر للمنشأة المعارف.
80. عبد الله الكاتب وآخرون عقيل. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
81. عبد زيد الدليمي ناهدة . (2008) . اساسيات في التعليم الحركي ، ط 1. العراق النجف : دار الضياء و التصميم.
82. عصام الدين متولي عبد الله. (2008). مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
83. علاء الدين كافي. (2009). علم النفس الارتقاء سيكولوجية الطفولة والمراهقة ط 1. عمان الاردن: دار الفكر.
84. علاوي . محمد نصر الدين رضوان محمد حسن . (2008) . اختبار الاداء الحركي. دار الفكر العربي.
85. علمي حلمي . (1999). رعاية الشباب بالتربية القومية". القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر.
86. عمر وغادة جلال عبد الحكيم زينب علي . (2008). طرق تدريس التربية الرياضية، الأسس النظرية والتطبيقات العملية. ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي.
87. عيسوي. (1999). دراسات في السلوك الانساني. بيروت: دار الرتب الجامعية.
88. فانتن اسماعيل محمد. (2012). التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهاري في الإرسال والاعداد في المرة الطائرة. جامعة ديالي مجلة علوم الرياضة .
89. فائز مهنا. (1987). التربية الرياضية الحديثة. القاهرة.
90. فهمي. (دون سنة). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الرتب الجامعية.
91. فؤاد البهي السيد. (1988). الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى المراهقة وحقائقها اساسية . القاهرة: دار العربي للنشر.

92. قاسم المنذلاوي وآخرون. (1990). " دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية". العراق: جامعة الموصل.
93. قاسم حسن الحسين. (1998). علم التدريب الرياضي في الاعمال المختلفة، ط1. عمان: دار الفكر.
94. كما الرياضي جميلي. (2005). الجديد في ألعاب القوى (الإصدار ط 3). بيروت لبنان: دار النشر.
95. كمال اسامة راتب. (1999). النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق. القاهرة: دار الفكر العربي.
96. كورت مانيل. (1987). ترجمة عبد علي نصيف التعلم الحركي ط1.
97. م وجيه ، و ا البدي. (2002). اسس التعلم الحركي. الدار الجامعية للطباعة والنشر و الترجمة.
98. مجدي احمد محمد عبد الله. (2006). الطفولة بين السواء و المرض. دار المعرفة الجامعية.
99. محمد زيدان. (2007). دراسة سيكولوجية تربوية التعليم العام، ط 1. الأردن: دار ومكتبة الهلال ودار الشروق للنشر والتوزيع.
100. محمد ألعابد الجابري. (بدون سنة). الفكر الاسلامي و الفلسفة . مصر : مكتة الغرب.
101. محمد بهادر سعدية . (1988). " في سيكولوجية المراهقة"، ط2. دار البحوث العلمية.
102. محمد حسن علاوي. (1970). " علم النفس الرياضي". القاهرة: دار المعارف.
103. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ط1. مركز الكتاب للنشر.
104. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين. (2000). القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
105. محمد حسين الشناوي . (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان الاردن: دار وائل للنشر.

106. محمد حسين علاوي ،اسامه كامل راتب. (1987). *البحث العلمي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
107. محمد صبحي حسانين . (2004). *القياس والتقويم في الغربية البدنية والرياضية*. القاهرة : دار الفكر العربي.
108. محمد عوض واخرون بسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (بلا تاريخ). *نظريات وطرق التربية البدنية*.
109. محمد مصطفى زيدان. (1983). " *نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية*". الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
110. محمد مصطفى زيدان. (1986). *تقييم التحصيل اختباره وعملياته وتوجيهه للتربية المدرسية*، ط2. الأردن: دار التربية الحديثة.
111. محمود السعد ونيلا رمزي فهمي ناهد . (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. مصر الجديدة: مركز الكتاب للنشر.
112. محيدات رشيد ، لوكيه يوسف اسلام. (2018). *اللياقة البدنية اهميتها وخصائصه.. التدريب* . دار الايام للنشر والتوزيع.
113. مختار حنف ، حمود ، ابراهيم مغني. (1989). *الاعداد البدني في كرة القدم ط 1*. القاهرة : زهران .
114. مديرية التربية والتكوين. (1990). " *دروس في علم النفس والتربية*". الجزائر.
115. مديرية التعليم الأساسي. (1996). 2 " *منهاج التعليم الأساسي للطور الثالث، التربية التشكيلية، التربية الموسيقية، التربية البدنية والرياضية*"، . الجزائر: وزارة التربية.
116. مذكور . عامر فخر شيفاتي فاضل كامل . (2011). *اتجاهات حديثة في تدريب تحمل القوة و الإطالة والتهدة* . ط 1. عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع .
117. مصطفى حسين باهي واخرون. (2013). *البحث العلمي في المجال الرياضي، ط1*. القاهرة،مصر: مكتبة الانجلو مصرية.

118. معوض. (1963). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . مصر: الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية.
119. ناهد عبد زيد الدليمي. (2008). اساسيات في التعلم الحركي ط 2. العراق: دار الضياء للطباعة والتصميم.
120. ناهد محمد شرف. (2001). التربية الحركية للأطفال. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
121. نبيل أحمد . عبد الهادي. (2006) . 252.
122. نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء والاستدلال في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
123. نصير فذوش. (2005). الانتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في اطار الرياضة المدرسية.
124. نوال إبراهيم شلتوت ، و محسن محمد حمص. (2008). " طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية". الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
125. و اخرون مجيد التركي . (2002) . نظريات تدريب الانتقال . العراق بغداد.
126. واطسون روبيرت. (2004). ترجمة داليا عودت مؤمن سيكولوجيا الطفل المراهق ط1. القاهرة: مكتبة دبولي للنشر.
127. وجيه محجوب و أحمد بدري. (2002). اصول التعلم الحركي. الموصل: الدار الجامعية للنشر والتوزيع.
128. يعرب خيون. (2006) . التعلم الحركي بهم المبدأ و التطبيق. بغداد : مكتب الصغرة.
129. François P Michel de Coster. (1985). *Le Loisir en 4 dimensions*. Bruxelles: Ed: Labor
130. Amond, Gerad Broyer, Pierre. (1988). *Psychopédagogie des activités* " . Toulouse . "physique et sportives, Ed Privat

- 131 .J Roscoe ،B Davis ، و Bull .r (2005) .*Physical Educational and the study* .Elsevier Mosby. Pp 5ed .*ofsport*
- 132 .*Brawn m.m and magee.R.pratical amuerach to neu shrenent. leat* .(بلا تاريخ).
- 133 .Damoulin Deldime .(1975) ."*l'usage des à la psychologie à Introduction*" .Alger: OPV .*adultes*
- 134 .Dictionnaire .(1992) ."*Science du Sport*" .RFA :Verlage .Ed:
- 135 .Francine .(2014) ."*Le développement de l'enfant au quotidien de 6-12 ans*" .Montréal: CHU Saint Justine .éd 2eme
- 136 .Gesell, A .(1985) ."*L'adolescent de 10 à 16 ans*" .PUF .France
- 137 .Peters I b .(2001) ."*Clumsiness dyspraxia and developmental co-ordination disorder*" .UK .*define the terms* .Child Care Health Dev
- 138 .J. Piaget .(1969) ."*La psychologie de l'enfant*" .Paris :P.U.F
- 139 .Jürgen ,Weineck .(1992) ."*Biologie du Sport, traduit de l'Allemand par*" .Paris :édition Vigot Robert Handschuh
- 140
- 141 .m haga .(2008) ."*The relation between physical fitness and motor competence in children*" .child : Health Development
- 142 .M Montessori .(1972) ."*la découverte de l'enfant*" .Paris
- 143 .Michaud .(1956) ."*de l'évolution de la pensée de l'écolier en psychologie de l'enfant*" .de la naissance a l'adolescence' .Edit-BOURRELIER
- 144 .Paul osterrieth .(1974) ."*la psychologie de l'enfant à Introduction*" .Paris: .par GEORGES THONE Edité
- 145 .River Raymond .(1980) ."*Le développement social de l'enfant et de l'adolescent*" .Bruxelles. Ed. pierre mardaga

- 146 .Samir .(1997) .*pour un champion not du monde en Algérie* .
de avec M Tazi président(ANDSS)–journal quotidien d Algérie liberté
- 147 .KH Von Schacren, (1933) .*Role de l'educations physique dans le :*
Paris: B.U.F . "developpement de la personale
- 148 .Yakovlev .(1967) .*Regional development of the brain in early life* .
Blachwell Scientific publication

الملاحق

الملاحق

نتائج اختبارات المجموعة الضابطة

					الرشافة	الارقام
اختبار قبلي	اختبار بعدي		اختبار بعدي	اختبار قبلي		
11.40	11.40	21	11.23	11.30	1	
10.79	10.80	22	11.80	11.80	2	
12.06	12.05	23	09.15	09.20	3	
11.73	11.70	24	11.68	11.69	4	
11.80	11.81	25	12.90	12.92	5	
11.25	11.30	26	9.78	9.77	6	
13.00	13.01	27	10.79	10.80	7	
12.40	12.40	28	11.68	11.70	8	
13.22	13.20	29	11.90	11.95	9	
12.03	12.06	30	12.00	12.03	10	
12.22	12.20	31	12.12	12.14	11	
13.08	13.08	32	12.75	12.80	12	
11.43	11.40	33	10.46	10.45	13	
11.21	11.20	34	11.10	11.08	14	
11.32	11.30	35	12.09	12.06	15	
10.19	10.20	36	11.66	11.67	16	
9.77	9.80	37	11.38	11.40	17	
12.04	12.04	38	10.92	10.98	18	
13.39	13.40	39	11.15	11.16	19	
12.31	12.30	40	11.60	11.60	20	

الملاحق

نتائج اختبارات المجموعة الضابطة

التوازن المتحرك اختبار المشي على العارضة					الارقام
اختبار قبلي	اختبار بعدي		اختبار بعدي	اختبار قبلي	
7.5	7.5	21	7.4	7.3	1
8.4	8.9	22	8.55	8.5	2
9.00	9.00	23	7.00	7.00	3
7.3	7.22	24	7.00	7.01	4
8.79	8.8	25	7.5	7.5	5
8.91	8.9	26	8.4	8.4	6
8.00	8.00	27	8.01	8.2	7
8.00	8.00	28	7.5	7.6	8
7.10	7.00	29	7.00	6.98	9
8.01	8.00	30	8.01	8.00	10
8.70	8.71	31	7.2	7.00	11
7.90	8.00	32	8.05	8.00	12
8.88	8.9	33	7.00	7.00	13
7.3	7.3	34	6.4	6.5	14
8.5	8.44	35	9.00	9.00	15
8.00	8.00	36	8.55	8.6	16
8.90	8.88	37	6.3	6.33	17
7.89	7.9	38	7.00	7.00	18
7.60	7.59	39	8.06	8.00	19
9.03	9.00	40	7.5	7.55	20

الملاحق

ملاحظة: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة اي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق

الدقة / المجموعة الضابطة

اختبار بعدي			اختبار قبلي			الهدف
الدائرة الكبرى	الدائرة المتوسطة	الدائرة الصغيرة	الدائرة الكبرى	الدائرة المتوسطة	الدائرة الصغيرة	
1.1	2.2.2		1.1.1.1	2		1
1.1	2.2	3	1.1	2.2	3	2
1.1	2		1.1.1.1	2		3
1.1	2	3	1.1.1	2	3	4
1.1.1.1			1.1.1.1.1			5
1.1	2.2.2		1.1	2.2.2		6
1			1.1	2.2	3	7
1.1			1.1.1.1	2		8
1.1.1.1			1.1.1.1.1			9
1..1		3	1.1	2.2		10
1.1			1.1.1.1	2.2		11
1.1.1			1.1.1.1.1			12
1.1.1	2		1.1.1	2.2		13
1. 1.1.1			1.1.1			14
1.1.1			1.1.1.1	2		15
1.1	2		1.1	2.2	3	16
1.1	2.2		1.1.1	2		17
1.1		3	1.1	2.2		18
1.1.1.1			1.1.1.1	2		19

الملاحق

1.1	2		1.1.1	2		20
1.1			1.1.1			21
1.1.1			1.1.1	2.2		22
1.1.1			1.1.1	2.2		23
1.1.1.1			1.1.1	2		24
1.1.1.1			1.1	2		25
1.1.1	2	3	1.1.1	2	3	26
1	2.2.2	3	1.1.1	2	3	27
1.1	2.2.2		1.1	2.2.2		28
1.1	2.2	3	1.1	2.2.2		29
1.1	2		1.1.1.1			30
1.1.1.1			1.1.1.1	2		31
1.1.1	2.2		1.1.1	2.2		32
1.1	2.2.2		1.1	2.2	3	33
1.1.1		3	1.1.1	2	3	34
1.1	2.2	3	1	2.2.2	3	35
1.1.1.1	2		1.1.1.1	2		36
1.1.1			1.1.1			37
1.1.1.1			1.1.1.1.1			38
1.1.1.1	2		1.1.1.1	2		39
1.1.1	2.2.2		1.1.1	2.2	3	40

السرعة الانتقالية: من كتاب مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
المجموعة الضابطة

اختبار قبلي	اختبار بعدي	
2.87	2.88	1
2.85	2.86	2
3.10	3.12	3
3.00	3.01	4
2.80	2.78	5
3.7	3.7	6
2.60	2.59	7
2.90	2.91	8
2.95	2.95	9
3.12	3.12	10
3.17	3.16	11
3.10	3.10	12
2.59	2.60	13
3.51	3.50	14
2.75	2.76	15
2.70	2.71	16
3.9	3.88	17
3.04	3.04	18
3.16	3.17	19
3.20	3.22	20
2.71	2.70	21

الملاحق

2.88	2.87	22
2.60	2.61	23
2.58	2.60	24
2.99	2.96	25
3.12	3.10	26
3.09	3.10	27
3.20	3.20	28
3.13	3.13	29
3.00	3.00	30
3.83	2.80	31
2.90	2.89	32
2.60	2.60	33
2.66	2.60	34
3.65	3.66	35
3.21	3.22	36
2.90	2.90	37
2.70	2.90	38
2.65	3.55	39
3.33	3.22	40

نتائج المجموعة التجريبية

الرشاقة					الارقام
اختبار قبلي	اختبار بعدي		اختبار بعدي	اختبار قبلي	
11.48	11.40	21	11.11	11.30	1
10.79	10.80	22	11.80	11.80	2
12.06	12.05	23	9.25	09.20	3
11.73	11.70	24	11.67	11.69	4
11.80	11.81	25	12.91	12.92	5
11.25	11.30	26	9.77	9.77	6
13.00	13.01	27	10.78	10.80	7
12.40	12.40	28	11.67	11.70	8
13.28	13.20	29	11.94	11.95	9
12.09	12.06	30	12.03	12.03	10
12.26	12.20	31	12.12	12.14	11
13.08	13.08	32	12.75	12.80	12
11.43	11.40	33	10.46	10.45	13
11.21	11.20	34	11.16	11.08	14
11.32	11.30	35	12.09	12.06	15
10.19	10.20	36	11.69	11.67	16
9.77	9.80	37	11.38	11.40	17
12.7	12.04	38	10.99	10.98	18
13.37	13.40	39	11.15	11.16	19
12.35	12.30	40	11.60	11.60	20

الملاحق

نتائج اختبارات المجموعة التجريبية

التوازن المتحرك اختبار المشي على العارضة					الارقام
اختبار قبلي	اختبار بعدي		اختبار بعدي	اختبار قبلي	
7.5	7.5	21	7.4	7.3	1
8.4	8.9	22	8.55	8.5	2
9.00	9.00	23	7.00	7.00	3
7.3	7.22	24	7.00	7.01	4
8.79	8.8	25	7.5	7.5	5
8.91	8.9	26	8.4	8.4	6
8.00	8.00	27	8.01	8.2	7
8.00	8.00	28	7.7	7.6	8
7.10	7.00	29	7.00	6.98	9
8.01	8.00	30	8.01	8.00	10
8.76	8.71	31	7.2	7.00	11
7.90	8.00	32	8.05	8.00	12
8.88	8.9	33	7.00	7.00	13
7.36	7.3	34	6.8	6.5	14
8.5	8.44	35	9.00	9.00	15
8.00	8.00	36	8.59	8.6	16
8.90	8.88	37	9.99	6.33	17
7.89	7.9	38	7.0	7.00	18
7.70	7.59	39	8.06	8.00	19
9.03	9.00	40	7.5	7.55	20

ملاحظة: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة اي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق

السرعة الانتقالية: من كتاب مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضية
المجموعة التجريبية

اختبار قبلي	اختبار بعدي	
2.87	2.88	1
2.85	2.86	2
3.10	3.12	3
3.00	3.01	4
2.80	2.78	5
3.7	3.7	6
2.60	2.59	7
2.90	2.91	8
2.95	2.95	9
3.12	3.12	10
3.17	3.16	11
3.10	3.10	12
2.59	2.60	13
3.51	3.56	14
2.75	2.74	15
2.70	2.71	16
3.9	3.84	17
3.04	3.04	18
3.16	3.13	19
3.20	3.22	20
2.87	2.88	21

الملاحق

2.70	2.71	22
2.88	2.87	23
2.60	2.61	24
2.58	2.60	25
2.99	2.96	26
3.12	3.10	27
3.09	3.10	28
3.20	3.20	29
3.13	3.13	30
3.00	3.00	31
3.83	2.80	32
2.90	2.89	33
2.60	2.60	34
2.66	2.60	35
3.65	3.66	36
3.21	3.22	37
2.90	2.90	38
2.70	2.90	39
2.65	3.55	40

الملحق 3

الجمهورية	الجزائرية	الديمقراطية	الشعبية
وزارة	التعليم	والبحث	العلمي
جامعة	اكلي	اولحاج	البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات			
الرقم	الاسم الكامل	الرتبة	الجامعة
1.	حاج محمد بن قاصدي علي	أستاذ التعليم العالي	جامعة عبد الحميد بن باديس-معهد التربية البدنية والرياضية-مستغانم-
2.	مختار حاج	أستاذ محاضر -أ-	جامعة الشيخ العربي التبسي -معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-تبسة-
3.	حكمت المذخوري	أستاذ دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية-العراق
4.	فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشيخ العربي التبسي -معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-تبسة-
5.	محمودي محفوظ	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد الشريف مساعدي-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-سوق اهراس-
6.	عبد الودود احمد الزبيدي	أستاذ دكتور	جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-العراق-
7.	ناظم احمد عكاب الحسيناوي	أستاذ مساعد دكتور	جامعة ديالي-كلية التربية البدنية-العراق-
8.	بن سايح سمير	أستاذ محاضر -أ-	جامعة محمد الشريف مساعدي-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-سوق اهراس-
9.	دشري حميد	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد خيضر -معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-بسكرة-

الملحق 4

نموذج وحدة تعليمية

المكان: ساحة المدرسة

الوسائل المستعملة: أقماع، صافرة، حواجز، شواخص

المدة: ساعة

الهدف.....

فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النّجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية: - 1 - الموقف 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> المناداة، التحية الرياضية، (ألعاب القوى تعيش). جري خفيف حول الملعب تسخينات لعبة شبه رياضية (لعبة الأرقام) 	10د	<ul style="list-style-type: none"> النظام والهدوء . التسخين الجيد لتقادي الإصابات احترام قوانين اللعبة احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم 	<ul style="list-style-type: none"> الانتباه والانضباط التسخين الجيد التمديد الجيد للأطراف
المرحلة التعليمية	<p>الحالة التعليمية - 2 - الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> تدعيم عضلي رفع الركبتين 4 مرات خطوة مرتفعة 4 مرات تمديدات <p>الموقف الثاني:</p> <p>عند سماع الصافرة اتخاذ وضعية الجري + الجري من الثبات لمدة 10 ثواني ثم الانطلاق عند سماع الصافرة الثانية (20متر)</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>فورميلا الجري حول المنحنيات(العدو/الحواجز)</p> <p>الموقف الرابع:</p> <p>تتابع العدو المستقيم/الحواجز/الجري المتعرج. يضم التصميم الميداني للتمرين على حارتين لكل فريق حيث يقوم الفريق الأول بالجري بالعدو فوق الحواجز وحول العوائق وصولا للفريق الثاني وتسليمه طوق بلاستيك والذي بدوره يقوم بالجري في الحارة الثانية بدون حواجز.</p> <p>تمديدات</p>	<p>05د</p> <p>02د</p> <p>07د</p> <p>03د</p> <p>10د</p> <p>15د</p> <p>3د</p>	<p>التحكم الجيد في الجيم</p> <p>الانطلاق بأقصى سرعة</p> <p>انجاز العمل بدون تعثر في الحواجز</p>	<p>تقادي الاحتكاك</p> <p>التركيز مع الأستاذ</p> <p>عند عد الثواني العشر</p> <p>الانتباه للأقماع المحددة للمسافة</p> <p>العمل في مجموعات</p>
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية - 3 - مشي حول الملعب</p>	5د	<ul style="list-style-type: none"> إعطاء النتائج النقد البناء 	<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية التقييم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: 2022/09/27

الرقم: 179 / م ع ت ن ب ر / 2022

إلى السيد(ة):

مديرية التربية لولاية تبسة

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): سماعل توفيق

رقم التسجيل: ED018

تاريخ ومكان الميلاد: 1979/07/02 تبسة

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2023/2022، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

بنيابة أوجها بعد التدرج
نائب مدير الأبحاث بالبحث العلمي
و العيادات الخارجية بالنيابة
د. بن عتيبة الرحمان سيدي علي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البويرة في: 2022/09/27

الرقم: 182 / م ع ت ن ب ر / 2022

إلى السيد(ة):

الرابطة الرياضية المدرسية تبسة

الموضوع: تسهيل مهمة

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب والمتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب(ة) الباحث(ة): سماعيل توفيق

رقم التسجيل: ED018

تاريخ ومكان الميلاد: 1979/07/02 تبسة

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه خلال الموسم الجامعي 2023/2022، الذي يندرج ضمن التحضير لأطروحة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

تقبلوا منا فائق عبارات الاحترام والتقدير

نيابة ما بعد التدرج



مخرجات برنامج spss

ملحق المجموعة الضابطة

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التوازن المتحرك قبل	,090	40	,200*	,945	40	,052
التوازن المتحرك بعد	,089	40	,200*	,956	40	,121

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة الصغيرة قبل	,466	40	,000	,539	40	,000
الدائرة الصغيرة بعد	,478	40	,000	,517	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة المتوسطة قبل	,229	40	,000	,877	40	,000
الدائرة المتوسطة بعد	,296	40	,000	,766	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة الكبيرة قبل	,210	40	,000	,905	40	,003
الدائرة الكبيرة بعد	,279	40	,000	,833	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
--	---------------------------------	--------------

الملاحق

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
السرعة قبل	,136	40	,060	,926	40	,012
السرعة بعد	,138	40	,053	,916	40	,006

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الرشاقة قبل	,088	40	,200*	,971	40	,400
الرشاقة بعد	,091	40	,200*	,973	40	,444

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الدائرة المتوسطة قبل	40	2,60	1,823	0	6
الدائرة المتوسطة بعد	40	1,85	2,237	0	6

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الدائرة الكبيرة قبل	40	3,15	1,001	1	5
الدائرة الكبيرة بعد	40	2,70	,911	1	4

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
السرعة قبل	40	3,0158	,31912	2,59	3,90
السرعة بعد	40	3,0190	,34153	2,58	3,90

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
الدائرة الصغيرة قبل	40	,75	1,316	0	3
الدائرة الصغيرة بعد	40	,67	1,269	0	3

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الدائرة الصغيرة قبل	,75	40	1,316	,208

الملاحق

الدائرة الصغيرة بعد	,68	40	1,269	,201
---------------------	-----	----	-------	------

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الدائرة الصغيرة قبل & الدائرة الصغيرة بعد	40	,518	,001

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 - الدائرة الصغيرة قبل - 1 الدائرة الصغيرة بعد	,075	1,269	,201	-,331	,481	,374	39	,711

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 الدائرة المتوسطة قبل	2,60	40	1,823	,288
الدائرة المتوسطة بعد	1,85	40	2,237	,354

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 الدائرة المتوسطة قبل & الدائرة المتوسطة بعد	40	,501	,001

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 الدائرة المتوسطة قبل - الدائرة المتوسطة بعد	,750	2,060	,326	-,091	1,409	2,303	39	,027

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 السرعة قبل	3,0157	40	,31912	,05046

الملاحق

السرعة بعد	3,0190	40	,34153	,05400
------------	--------	----	--------	--------

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	السرعة قبل & السرعة بعد	40	,775	,000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	السرعة قبل - السرعة بعد	-	,22244	,03517	-,07439	,06789	-,092	39	,927

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	التوازن المتحرك قبل	7,8858	40	,75781	,11982
	التوازن المتحرك بعد	7,8798	40	,74822	,11830

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	التوازن المتحرك قبل & التوازن المتحرك بعد	40	,993	,000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	التوازن المتحرك قبل - التوازن المتحرك بعد	,00600	,09198	,01454	-,02342	,03542	,413	39	,682

الملاحق

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
الدائرة الكبيرة قبل	3,15	40	1,001	,158
الدائرة الكبيرة بعد	2,70	40	,911	,144

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
الدائرة الكبيرة قبل & الدائرة الكبيرة بعد	40	,500	,001

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1								
الدائرة الكبيرة قبل - الدائرة الكبيرة بعد	,450	,959	,152	,143	,757	2,966	39	,005

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1				
الرشاقة قبل	11,6287	40	,94004	,14863
الرشاقة بعد	11,6195	40	,94400	,14926

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
الرشاقة قبل & الرشاقة بعد	40	1,000	,000

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1								
الرشاقة قبل - الرشاقة بعد	,00925	,02536	,00401	,00114	,01736	2,307	39	,026

الملاحق

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة المتوسطة بعد - الدائرة المتوسطة قبل	Negative Ranks	17 ^a	12,06	205,00
	Positive Ranks	6 ^b	11,83	71,00
	Ties	17 ^c		
	Total	40		

a. الدائرة المتوسطة بعد < الدائرة المتوسطة قبل

b. الدائرة المتوسطة بعد > الدائرة المتوسطة قبل

c. الدائرة المتوسطة بعد = الدائرة المتوسطة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة الكبيرة بعد - الدائرة الكبيرة قبل	Negative Ranks	16 ^a	10,88	174,00
	Positive Ranks	4 ^b	9,00	36,00
	Ties	20 ^c		
	Total	40		

a. الدائرة الكبيرة بعد < الدائرة الكبيرة قبل

b. الدائرة الكبيرة بعد > الدائرة الكبيرة قبل

c. الدائرة الكبيرة بعد = الدائرة الكبيرة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
السرعة بعد - السرعة قبل	Negative Ranks	9 ^a	9,94	89,50
	Positive Ranks	11 ^b	10,95	120,50
	Ties	20 ^c		
	Total	40		

a. السرعة بعد < السرعة قبل

b. السرعة بعد > السرعة قبل

c. السرعة بعد = السرعة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة الصغيرة بعد - الدائرة الصغيرة قبل	Negative Ranks	4 ^a	4,00	16,00
	Positive Ranks	3 ^b	4,00	12,00
	Ties	33 ^c		
	Total	40		

a. الدائرة الصغيرة بعد < الدائرة الصغيرة قبل

b. الدائرة الصغيرة بعد > الدائرة الصغيرة قبل

c. الدائرة الصغيرة بعد = الدائرة الصغيرة قبل

الملاحق

Pair 1	الدائرة الصغيرة قبل - الدائرة الصغيرة بعد	-,750	1,629	,258	-1,271	-,229	-2,912	39	,006
--------	--	-------	-------	------	--------	-------	--------	----	------

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الدائرة المتوسطة قبل	2,80	40	1,964	,311
	الدائرة المتوسطة بعد	3,75	40	1,581	,250

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الدائرة المتوسطة قبل & الدائرة المتوسطة بعد	40	,363	,021

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	الدائرة المتوسطة قبل - الدائرة المتوسطة بعد	-,950	2,025	,320	-1,598	-,302	-2,967	39	,005

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الدائرة الكبيرة قبل	3,40	40	1,081	,171
	الدائرة الكبيرة بعد	2,65	40	,864	,137

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الدائرة الكبيرة قبل & الدائرة الكبيرة بعد	40	,620	,000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences 95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			

الملاحق

Pair	الرشاقة قبل -	الرشاقة بعد	Lower	Upper				
1	1,0255	0	,65928	,10424	,81465	1,23635	9,838	39
								,000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التوازن المتحرك قبل	,107	40	,200*	,954	40	,106
التوازن المتحرك بعد	,106	40	,200*	,972	40	,411

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة الصغيرة قبل	,478	40	,000	,517	40	,000
الدائرة الصغيرة بعد	,361	40	,000	,705	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة المتوسطة قبل	,258	40	,000	,867	40	,000
الدائرة المتوسطة بعد	,238	40	,000	,851	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدائرة الكبيرة قبل	,186	40	,001	,906	40	,003
الدائرة الكبيرة بعد	,224	40	,000	,872	40	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
السرعة قبل	,110	40	,200*	,937	40	,027

الملاحق

السرعة بعد	,148	40	,028	,943	40	,043
------------	------	----	------	------	----	------

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الرشاقة قبل	,087	40	,200*	,972	40	,405
الرشاقة بعد	,148	40	,027	,959	40	,160

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة المتوسطة بعد - الدائرة المتوسطة قبل	Negative Ranks	6 ^a	12,58	75,50
	Positive Ranks	20 ^b	13,78	275,50
	Ties	14 ^c		
	Total	40		

a.الدائرة المتوسطة بعد < الدائرة المتوسطة قبل

b.الدائرة المتوسطة بعد > الدائرة المتوسطة قبل

c.الدائرة المتوسطة بعد = الدائرة المتوسطة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة الكبيرة بعد - الدائرة الكبيرة قبل	Negative Ranks	22 ^a	12,18	268,00
	Positive Ranks	1 ^b	8,00	8,00
	Ties	17 ^c		
	Total	40		

a.الدائرة الكبيرة بعد < الدائرة الكبيرة قبل

b.الدائرة الكبيرة بعد > الدائرة الكبيرة قبل

c.الدائرة الكبيرة بعد = الدائرة الكبيرة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
السرعة بعد - السرعة قبل	Negative Ranks	36 ^a	20,33	732,00
	Positive Ranks	2 ^b	4,50	9,00
	Ties	2 ^c		
	Total	40		

الملاحق

a. السرعة بعد < السرعة قبل

b. السرعة بعد > السرعة قبل

c. السرعة بعد = السرعة قبل

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
الدائرة الصغيرة بعد - الدائرة الصغيرة قبل	Negative Ranks	2 ^a	7,50	15,00
	Positive Ranks	12 ^b	7,50	90,00
	Ties	26 ^c		
	Total	40		

a. الدائرة الصغيرة بعد < الدائرة الصغيرة قبل

b. الدائرة الصغيرة بعد > الدائرة الصغيرة قبل

c. الدائرة الصغيرة بعد = الدائرة الصغيرة قبل

Frequencies

		N
التوازن المتحرك بعد - التوازن المتحرك قبل	Negative Differences ^a	31
	Positive Differences ^b	5
	Ties ^c	4
	Total	40

a. التوازن المتحرك بعد < التوازن المتحرك قبل

b. التوازن المتحرك بعد > التوازن المتحرك قبل

c. التوازن المتحرك بعد = التوازن المتحرك قبل

Frequencies

		N
الرشاقة بعد - الرشاقة قبل	Negative Differences ^a	40
	Positive Differences ^b	0
	Ties ^c	0
	Total	40

a. الرشاقة بعد < الرشاقة قبل

b. الرشاقة بعد > الرشاقة قبل

c. الرشاقة بعد = الرشاقة قبل

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج "ألعاب القوى للأطفال" على تطوير بعض القدرات الحركية في مجال التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية. تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة، حيث شملت العينة 40 تلميذاً من المرحلة المتوسطة. تم جمع البيانات باستخدام اختبارات بدنية، وتم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في الإصدار الخامس والعشرون.

أظهرت النتائج تحسناً في مستوى القدرات الحركية للتلاميذ بعد تطبيق برنامج "ألعاب القوى للأطفال". يُلاحظ أن هذا البرنامج، الذي وضعته الاتحادية الدولية لألعاب القوى (IAAF)، له تأثير إيجابي وفعال في تطوير هذه القدرات. أظهرت النتائج تحسناً دالاً إحصائياً في القدرات الحركية بعد التدخل، مما يدل على فعالية البرنامج في تطوير القدرات المستهدفة، وهي الدقة، السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، والتوازن المتحرك.

تم استنتاج أن برنامج "ألعاب القوى للأطفال" يمثل أداة فعالة في تحسين القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة المتوسطة، خاصةً لتلاميذ الفئة العمرية (11-12) سنة، استناداً إلى النتائج الإيجابية التي أظهرتها الدراسة.

الكلمات المفتاحية: "ألعاب القوى للأطفال"، "القدرات الحركية"، و "الفئة العمرية (11-12) سنة".

ABSTRACT

The study aimed to explore the impact of the "Kids Athletics" program on improving certain motor skills in the field of physical education within educational institutions. The researcher employed the descriptive method with a sample of 40 middle school students. Data was collected using physical tests, and the researcher utilized the 25th version of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 25) for statistical analysis.

The results showed that the motor skills level of the students improved after the actual implementation of the "Kids Athletics" program. The results confirmed the positive and effective role of this program, designed by the International Association of Athletics Federations (IAAF), in enhancing the targeted motor skills, such as accuracy, transition speed, general agility, and dynamic balance. The study showed statistically significant differences in favor of the post-test in improving these motor skills for the age group of 11-12 years.

The physical tests included accuracy, dynamic balance, transition speed, and general agility. Based on the positive results revealed by these tests, it can be concluded that the "Kids Athletics" program is an effective tool for improving the motor skills of middle school students in the age group of 11-12 years.

Keywords: athletics for children, motor abilities, age group (11-12) years