



جامعة العقيد أكي محند اولحاج



مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في
إنجاح حصة التربية البدنية
والرياضية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

اشراف الاستاذ:

ا. تيسموقة ارزقي

اعداد الطالب:

- عالم سيد علي

السنة الجامعية : 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشكرات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله
أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرفة والموجه والأستاذ الكريم
" تيسموتة أرزقي "

على صبره معي طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومنبر لنا في هذا الطريق
كما أتقدم بالشكر الجزيل

إلى مدير وأستاذ التربية البدنية ب ثانوية اثة منصور الجديدة لتعاونهم معي خلال
التربص الميداني

كما لا ننسى الأصدقاء الذين لم يبخلوا علي بجهد و بنصائح قيمة وأخيرا أشكر كل من
ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة

" سيد علي "

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد علیه
أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:

بعدها رسمت سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصفه مآثرها نحووي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى
حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أعبارات
الليل أم بعبارات النهار .

إلى.....أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلى الشخص الذي
يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.
إلىأبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وأخواتي:
سونية, مبله, مصطفى, يعقوب, وإلى شريكة الدرب وإلى كل الأهل والأقارب .

إلى رفقاء دربي وشركائي وإلى كل من تعرفت اليهم في درب حياتي و إلى كل من لم يبخلوا
علي في معاناتي .

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرف
وقسم التدريب الرياضي

إلى قارئ هذا الإهداء.

قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوع
أ	البسمة
ب	شكر وتقدير
ت	إهداء
ث	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ش	قائمة الأشكال
ص	ملخص البحث
ض	مقدمة
	مدخل عام: التعريف بالبحث
02	1 +الاشكالية
03	2 أسئلة البحث
03	3 فرضيات البحث
03	4 أسباب اختيار الموضوع
04	5 أهمية البحث
04	6 أهداف البحث
04	7 للدراسات السابقة و المشابهة
09	8 تحديد المفاهيم والمصطلحات
	الجانِب النظري:
	الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية
13	تمهيد
14	1 -اللعب
14	1-1- تعريف اللعب
14	1-2- قيمة اللعب

15	3-1- انواع اللعب
15	1-3-1- من حيث كيفية الممارسة
15	2-3-1- من حيث تنظيم اللعب
15	3-3-1- من حيث المشاركين في اللعب
15	4-3-1- من حيث نوعية اللعب وطبيعته
16	4-1- اهمية اللعب
16	5-1- خصائص اللعب ومزاياه
16	6-1- اهداف اللعب
16	1-6-1- الاهداف المعرفية
17	2-6-1- الاهداف الانفعالية
17	3-6-1- الاهداف النفس حركية
17	7-1- وظائف اللعب:
17	1-7-1- الوظيفة الاجتماعية
18	2-7-1- الوظيفة الانسانية:
18	3-7-1- الوظيفة الفسيولوجية
18	4-7-1- الوظيفة العقلية
18	8-1- الاهمية التربوية للعب عند الطفل:
19	2- الالعاب الشبه الرياضية:
19	1-2- تعريف الالعاب الشبه الرياضية
19	1-1-2- التحفيز
20	2-1-2- التحضير
20	2-2- خصائص الالعاب الشبه الرياضية:
20	3-2- مميزات الالعاب الشبه الرياضية:
21	4-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية:
21	5-2- انواع الالعاب الشبه الرياضية:
21	1-5-2- العاب حركية

21	2-5-2- العاب بسيطة التنظيم
21	2-5-3- العاب الكرات
21	2-5-4- الألعاب الجماعية
21	2-5-5- ألعاب التتابعات
22	2-6- اهداف الالعاب الشبه الرياضية:
22	2-6-1- المرحلة التحضيرية :
22	2-6-2- المرحلة الرئيسية
22	2-6-3- المرحلة النهائية
22	2-7- اسس اختيار الالعاب الشبه الرياضية:
23	2-7-1- من الناحية الفيزيولوجية:
23	2-7-2- من الناحية الفردية
23	2-7-3- من الناحية الاجتماعية:
23	2-7-4- من ناحية محتوياتها:
24	الخلاصة:
الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية	
26	تمهيد
27	1- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية
27	2- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
28	3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
28	3-1- أهداف تعليمية
28	3-2- أهداف تربوية:
28	3-1-2- التربية الاجتماعية والأخلاقية:
28	3-2-2- التربية لحب العمل:
28	3-2-3- التربية الجمالية:
29	4- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

29	4-1- تنمية الصفات البدنية
29	4-2- تنمية المهارات الحركية
30	4-3- النمو العقلي:
30	5- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:
30	6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:
30	6-1- الجزء التحضيري
30	6-2- الجزء الرئيسي:
31	6-1-2- النشاط التعليمي:
31	6-2-2- النشاط التطبيقي:
31	6-3- الجزء الختامي:
31	7- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:
31	7-1- حصة الإعداد البدني العام:
32	7-2- حصة تدريب الرياضيين:
32	7-3- حصة التمرينات التعويضية:
32	7-4- حصة المهن التطبيقية
32	7-5- حصة التعارف:
32	7-6- حصة التقويم (الاختبار):
32	8- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:
33	9- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:
34	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
36	تمهيد
37	1- مفهوم المراهقة
37	2- تعريف المراهقة :
37	2-1- المعنى اللغوي :
37	2-2- المعنى الاصطلاحي

37	3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة
38	4- تحديد مراحل المراهقة :
38	4-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة
38	4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :
38	4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة
39	5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
39	5-1- النمو الجسمي :
39	5-2- النمو المورفولوجي
39	5-3- النمو النفسي :
39	5-4- النمو الإجتماعي :
40	5-5- النمو العقلي والمعرفي :
40	5-6- النمو الوظيفي :
40	5-7- النمو الحركي :
41	5-8- النمو الانفعالي
41	5-9- النمو الجنسي :
42	6- حاجيات المراهق
42	6-1- الحاجة للمكانة :
42	6-2- الحاجة للاستقلال :
42	6-3- الحاجة الجنسية
43	6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :
43	6-5- الحاجة للعطف والحنان
44	6-6- الحاجة للنشاط والراحة :
44	7- أشكال من المراهقة :
44	7-1- المراهقة المتوافقة
45	7-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
45	7-2- المراهقة المنطوية

45	7-2-1- الإنطواء :
45	7-3- المراهقة العدوانية
45	7-3-1- العناد
46	7-4- المراهقة المنحرفة
46	8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
47	9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :
48	خلاصة

الجانِب التطبيقِي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

51	تمهيد
52	1 الهدف من الدراسة الميدانية
52	2 الدراسة الاستطلاعية
52	3 الدراسة الأساسية
52	3-1- المنهج العلمي المتبع
52	3-2- متغيرات البحث
52	3-3- مجتمع البحث
53	3-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
53	3-5- مجالات البحث (البشري-المكاني-الزمني)
54	3-6- الأدوات المستعملة في البحث (الاستبيان)
55	3-6-1- أسلوب توزيع الاستبيان
55	3-7- الشروط العلمية للأداة
55	3-8- الوسائل الإحصائية
55	3-8-1- الطريقة الثلاثية
56	3-8-2- (اختبار كا ²)
57	خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

59	تمهيد
60	عرض وتحليل النتائج
80	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
83	خلاصة
84	الاستنتاج العام
85	الخاتمة
86	اقتراحات وفروض مستقبلية
	البيبلوغرافيا
	الملاحق
01	الملحق رقم (01)
	الملحق رقم (02)

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح توزيع أفراد العينة على الثانويات	01
60	يمثل مدى إدراك الأساتذة لمعنى الألعاب الشبه رياضية.	02
61	يبين درجة إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية	03
62	يبين تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة	04
63	يوضح الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب الشبه رياضية	05
64	يبين ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية	06
65	يمثل الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية	07
66	يمثل العلاقة بين اكتساب المهارات الحركية و التمرينات الرياضية.	08
67	يمثل مستوى التلاميذ من المهارات الحركية في حالة استخدام التمرينات الرياضية	09
68	يمثل العلاقة بين الألعاب الشبه رياضية و تنمية المهارات الحركية	10
69	يمثل نوع الألعاب التي ينمي فيها التلميذ مهاراته الحركية أكثر	11
70	اكتساب الطفل للمهارات الحركية عند ممارسته الألعاب الشبه الرياضية	12
71	يبين الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال	13
72	نسبة وصول التلاميذ للاحماء الجيد بعد ممارسة الالعاب الشبه الرياضية	14
73	يبين اذت كانت الالعاب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك	15
74	يمثل نسبة ما اذا كانت الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة	16
75	يمثل الألعاب الشبه رياضية التي تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة	17
76	يمثل اختيارات الاساتذة لتحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية المكتسبة في حالة استخدام التمرينات الرياضية	18

77	يمثل نسبة مساهمة الالعب الشبه رياضية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية	19
82	يبين مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	20

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
60	يمثل مدى إدراك الأساتذة لمعنى الألعاب الشبه رياضية.	01
61	يبين درجة إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية	02
62	يبين تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة	03
63	يوضح الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب الشبه رياضية	04
64	يبين ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية	05
65	يمثل الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية	06
66	يمثل العلاقة بين اكتساب المهارات الحركية و التمرينات الرياضية.	07
67	يمثل مستوى التلاميذ من المهارات الحركية في حالة استخدام التمرينات الرياضية	08
68	يبين نسب هل بمقدور الألعاب الشبه رياضية تحسين و تنمية المهارات الحركية	09
69	يمثل نوع الألعاب التي ينمي فيها التلميذ مهاراته الحركية أكث	10
70	اكتساب الطفل للصفات الحركية عند ممارسته الألعاب الشبه الرياضية	11
71	يبين الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال	12
72	نسبة وصول التلاميذ للاحماء الجيد بعد ممارسة الالعب الشبه الرياضية	13
73	يبين اذت كانت الالعب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك	14
74	يمثل ما اذا كانت الالعب الشبه لرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة	15
76	يمثل الألعاب الشبه رياضية التي تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة	16
77	يمثل اختيارات الاساتذة لتحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية المكتسبة في حالة استخدام التمرينات الرياضية	17
78	يمثل نسبة مساهمة الالعب الشبه رياضية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية	18

عنوان المذكرة:

" مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية "

ملخص البحث: من هذا البحث أراد الباحث أن يسلط الضوء ويبرز دور الألعاب الشبه رياضية لأنها تعتبر وسيلة بيداغوجية تساعد التلاميذ في تنمية مهاراتهم الحركية وتساعد الاستاذ لتحقيق هدف الحصة، حيث يهدف بحثنا إلى إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية ، وتمثلت مشكلة الدراسة تحت عنوان " ما مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية ، ومن خلال هذا التساؤل العام تم صياغة الفرضية العامة تحت عنوان " للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية، أما في ما يخص الفرضيات الجزئية تمثلت في، ان الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، كما أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور إيجابي في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة ، وكذا للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في التحضير الناجح للحصة، وايضا ان للألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق هدف حصة التربية البدنية والرياضية، حيث اشتملت الدراسة على بابين الأول نظري وتضمن ثلاثة فصول على الترتيب، الفصل الأول بعنوان اللعب و الألعاب الشبه رياضية، والثاني يتحدث عن حصة التربية البدنية أما الفصل الثالث فتناول خصائص مرحلة المراهقة ، أما الجانب التطبيقي فتناول فصلين هما، منهجية البحث العلمي و إجراءاته الميدانية والثاني حول عرض و تحليل و مناقشة النتائج، أما الإجراءات الميدانية للدراسة فقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية كونها أبسط طرق اختيار العينات، حيث تمثلت عينة بحثنا في أساتذة التربية البدنية و الرياضية وكان عدد أفرادها 15 أستاذ موزعين على ثانويات بولاية البويرة أما في ما يخص المجال الزمني فقمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي، والمنهج المتبع في دراستنا هو المنهج الوصفي، لأنه ملائم لطبيعة البحث المراد القيام به، حيث تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما، حيث توصلنا إلى أن الألعاب الشبه رياضية لها مساهمة فعالة في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية ، كما توصلنا إلى اقتراحات وفروض مستقبلية تمثلت في ، وتوعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد حركية و بدنية للمراهقين مع ضرورة تطبيق الألعاب الشبه رياضية خلال الحصة،

الكلمات الدالة: الألعاب الشبه رياضية- حصة التربية البدنية والرياضية..

مقدمة :

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

وبما أن التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا وعمليا وجسميا وعقليا وخلقا واجتماعيا وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم .

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للفرد من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية ، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب ، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية ، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات ، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة ، ولكون اللعب ليس مرتبطا بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة ، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية ، وكما نعلم أن الحصة التدريبية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب أساسية : الحسي الحركي ، الاجتماعي ، العاطفي والمعرفي .

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة "مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية " وقمنا في بحثنا هذا بدراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة.

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة

كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير البحث.

ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث ، الفرضيات ، أهمية الدراسة والهدف منها ومصطلحات البحث والدراسات السابقة .

وعلى جانبين : الجانب النظري وشمل على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : وتناولنا فيه اللعب والألعاب الشبه الرياضية .

الفصل الثاني : تطرقنا فيه لحصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثالث : تحدثنا فيه عن المراهقة بصفة عامة .

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين :

الفصل الأول : شمل الطرق المنهجية للبحث وذلك باستعمال أدوات البحث ، ومكان إجراء هـ .

الفصل الثاني : فقد تطرقنا إلى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للبحث .

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها

بموضوعية ومصداقية وأمانة علمية ، مستخلصين في الأخير اقتراحات وتوصيات مناسبة.

ملاخل عام

التعريف بالبحث

1- الاشكالية:

تعتبر الرياضة من الوسائل التربوية التي تساعد الفرد على تنمية قدراته الفكرية والبدنية والنفسية والحركية والإجتماعية، حيث أنها عرفت تطوراً كبيراً في العصر الحديث وتحث على نمو الفرد لكثرة نشاطاتها، فالتمارين البدنية تمنح الطفل الصغير النشاط وتكسبه القوة والرشاقة والمرونة، وتجعله ذا مهارات حركية هو بحاجة ماسة إليها، ولهذا درس الإنسان الرياضة وحلّلها وأنشأ قواعدها واقترح نظريات وطرق لممارستها، ولم يتوقف عند هذا الحد، بل وضع منهجيات تربوية لتحسينها وتطويرها، فأدخل نتائج البحوث العلمية في مختلف المجالات الرياضية والتي واكبت التربية البدنية والرياضية وغيرها من العلوم المتنوعة مثل: "علم النفس، علم الاجتماع، علم الحركة، علم التشريح... الخ".

كل هذه الدراسات والنظريات تجتمع حول مبدأ أساسي هو اللعب، الذي يعتبر الوسيلة التي يستكشف بها الإنسان مختلف الخبرات المتنوعة، فبواسطته يتعامل الأطفال مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإنهم ومن خلاله ينمّوا قدراتهم البدنية والنفسية والحركية ويكتشفوا اتجاهاتهم ويختبرونها، كما يساعدهم في الإقتراب من الراشد، ويزيد من جرأتهم الحسية والعاطفية واللغوية والحركية كما يعمل على دمجهم من الجانب الإجتماعي ويمتص طاقتهم الزائدة ويجدد نشاطهم ويخفف من حدتهم الانفعالية.

كما انه يتضمن كل من: الجري والمطاردة والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل، بالإضافة إلى أهميته الكبيرة في التعلم والتسلية، كما يُعتبر من أهم النشاطات التي تساعد الأطفال في تفهمهم للحالة الاجتماعية وللمحيط الذي يعيشون فيه، كما أنه أحد الوسائل الهامة التي يُعبرون من خلالها على رغباتهم.

بالإضافة الى كل ما سبق، يمكن القول أنّ اللعب ضروري لنمو الطفل لأنه مطلب حيوي وفعال في حياته لأهميته الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية، كما يعتبر من بين السبل التي تساعده على إشباع رغباته وحاجته وميولاته، وذلك فيما يخص أو يتعلق بالنمو العقلي والجسمي والنفسي بطريقة منظمة فلماذا لجأ المربي أو المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية وفردية تكون محببة إلى نفوس الأطفال وتقربهم من بعضهم البعض في نفس الوقت، وذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية التي تضيء جواً من السعادة والترفيه عن النفس، بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهاراتهم الفنية وقدراتهم البدنية، وانطلاقاً مما كل ما ذكرناه سابقاً يمكن طرح التساؤل التالي:

- ما مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية؟

ويمكن تحديد الأسئلة الفرعية للبحث فيما يلي:

- * هل للألعاب الشبه الرياضية دور في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- * هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة؟
- * هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية في التحضير الناجح للحصة؟
- * هل للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في تحقيق هدف الحصة؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

* للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- * تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- * الألعاب الشبه الرياضية لها دور إيجابي في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة.
- * للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في التحضير الناجح للحصة.
- * للألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق هدف حصة التربية البدنية والرياضية.

3- اسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

من بين الأسباب التي جعلتني اختار هذا الموضوع هي حبي وميولي لهذا النوع من الالعاب وانجذابي له ورغبتني وفضولي في إبراز مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية وأيضا بسبب نقص الدراسات التي تتمحور حول هذا الموضوع، اضافة للأسباب اخرى تتمثل في ثقتي بنفسي على قدرتي واستطاعتي على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

3-2- اسباب موضوعية:

- فقدان حصة التربية البدنية والرياضية لعنصري التحفيز والترفيه أثناء الحصة.
- كون الألعاب الشبه الرياضية تخدم كثيراً حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز الفعالية التي تلعبها الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية.
- نقص العتاد الرياضي في المؤسسة التربوية مع محاولة ايجاد الحلول بالاعتماد على هذه الألعاب.

4- أهمية البحث:

4-1- الجانب العلمي:

- قلة البحوث في هذا المجال، وحتى ان وجدت فإنها تناولت أحد الجوانب المختلفة من جوانب هذه الدراسة.
- إثراء الرصيد المعرفي والمعرفة العلمية في الميدان التربوي بصفة عامة، وبمجال الألعاب الشبه الرياضية بصفة خاصة.

4-2- الجانب العملي:

- إبراز المساهمة الفعالة للألعاب الشبه الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق النجاح للحصة.
- إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في التحضير الناجح للحصة.

5- أهداف البحث:

من خلال قيامنا بهذا البحث لإبراز مدى مساهمة الالعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية والى ابراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها هذه الألعاب في حياة الطفل، أمكننا تحديد وتسطير الأهداف التالية:

- إبراز مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحفيز التلميذ اثناء الحصة.
- إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الأداء الحركي و المهاراتي لدى الطفل اثناء الحصة.
- معرفة دور الألعاب الشبه الرياضية في المساهمة في التحضير الناجح للحصة.
- الإلمام بدور الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

من خلال إطلاعي على مختلف البحوث والدراسات السابقة على مستوى المعهد، وجدت ان أغلب الدراسات تناولت بحوث حول الأهمية، المكانة والدور التي تلعبها الالعاب الشبه الرياضية في التحضير وكذا في خلق جو الحماس وفي التنظيم...الخ من الدراسات، ومن بين هذه الدراسات المنجزة التي لها علاقة بالموضوع الذي نحن بصدد تناوله نجد:

6-1- الدراسة الاولى(01):

مذكرة لنيل شهادة ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبدالله جامعة الجزائر 3 (2012/2013)

من اعداد الطلبة: عياد ناصر، لبيديري حميد، خليفي مخلوف.

تحت اشراف الاستاذ: شهاب مراد.

بعنوان "الألعاب الشبه الرياضية وعلاقتها بنجاح حصة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط" دراسة ميدانية

على بعض متوسطات ولاية تيزي وزو، وقد اتبع في دراسته الخطوات المنهجية التالية:

❖ مشكلة البحث:

- يتمثل مشكل البحث في هذه الدراسة في طرح التساؤل التالي:
- هل للألعاب الشبه الرياضية دور في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة؟
وتم طرح الاسئلة الفرعية الآتية:
- هل للألعاب الشبه الرياضية دور في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- هل الألعاب الشبه الرياضية تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية للوصول إلى تحقيق هدف الحصة؟

❖ الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

* الالعاب الشبه الرياضية لها دور في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

ب- الفرضيات الجزئية:

- * لالعاب الشبه الرياضية دور في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
* الالعاب الشبه الرياضية تساعد استاذ التربية البدنية والرياضية للوصول الى تحقيق هدف الحصة.

❖ اهداف البحث:

ارتكزت هذه الدراسة على اهمية الالعاب الشبه الرياضية لبناء الحصة واهتمت بمرحلة المراهقة وبحصة التربية البدنية والرياضية وعلى جانب اللعب والالعاب الشبه رياضية في الدرجة الاولى وأخيرا اهتمت بالدور الذي يقوم به الاستاذ لتحقيق هدف الحصة اعتمادا على الالعاب الشبه الرياضية.

❖ المنهج المتبع:

في هذه الدراسة كان من الاجباري تتبع **المنهج الوصفي المسحي** الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ويعتبر "احد الاساليب المستخدمة في البحوث الوصفية، تهتم بدراسة الظواهر الموجودة في جماعة معينة في الوقت الحاضر اي موجودة بالفعل وقت اجراء المسح"¹.

❖ عينة البحث وكيفية اختيارها:

استعان في هذا البحث على عينة من مجتمع وتمثلت في 40 أستاذ للتربية البدنية والرياضية موزعين على 20 مؤسسة بمتوسطات ولاية تيزي وزو بطريقة عشوائية.

❖ أدوات المستعملة في البحث:

الاداة المستعملة في هذا البحث كانت استمارة الاستبيان وتضم 20 سؤال متنوع يشمل تقريبا كل جوانب الفرضيات المطروحة.

❖ أهم النتائج:

- ادراج اساتذة التربية البدنية والرياضية للألعاب الشبه الرياضية ضمن الحصص التعليمية لوعيهم وإدراكهم لأهميتها في تحقيق اهداف الحصة.
- دور الالعاب الشبه الرياضية في التأثير على النمو البدني والنفسي الحركي والنمو الاجتماعي.

6-2- الدراسة الثانية(02):

رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبدالله جامعة الجزائر (2009/2008)

من اعداد الطالب: بن عبدالرحمان سيدعلي.

تحت اشراف الاستاذ الدكتور: بن عكي محند اكلي.

بعنوان: "مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي

الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة"، دراسة حول البعد التربوي التعليمي، وقد اتبع في دراسته الخطوات المنهجية

التالية:

❖ مشكلة البحث:

- ما مدى انعكاس الألعاب الشبه الرياضية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر؟

وتدرج تحت التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤدي الألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟

- هل للألعاب الشبه الرياضية دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

- هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟

❖ الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

- للألعاب الشبه الرياضية انعكاس فعال على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي في مرحلة التعليم المتوسط.

ب- الفرضيات الجزئية:

- للألعاب الشبه الرياضية دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الخارجية.

- تساهم الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

- للألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع

قدرات التلميذ.

❖ اهداف البحث:

ارتكزت على الاهتمام في الدرجة الاولى على الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ وبحصة التربية البدنية

والرياضية ومن بعدها اهتمت على جانب اللعب والالعاب الشبه رياضية، واخيرا اهتمت بالمراقبة وبالمرحلة

العمرية في طور المتوسط.

❖ المنهج المتبع:

المنهج المتبع في هذه الدراسة كان **المنهج الوصفي** ويعرف بأنه: "تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"¹، واعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج الوصفي لانه تناول احد المواضيع المتعلقة بالمجالات الانسانية، كما يعد هذا المنهج الاكثر ملائمة للمشكلة التي طرحها.

❖ عينة البحث و كيفية اختيارها:

شملت عينة البحث على 166 أساتذ للتربية البدنية والرياضية في 80 مؤسسة في الطور المتوسط، موزعين على جميع أقطار المقاطعة الغربية للجزائر العاصمة و بطريقة عشوائية منتظمة.

❖ ادوات البحث:

الاداة المستعملة في هذا البحث لاختبار صحة فرضياته تمثلت في استمارة الاستبيان و التي تحتوي على قائمة من الاسئلة تقدر ب 24 سؤال.

❖ أهم النتائج:

- تلعب الألعاب الشبه الرياضية دورا فعالا في تنشيط وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.
- للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.
- الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ وتحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه أي المجتمع الذي يعيش فيه.

6-3- الدراسة الثالثة(03):

مذكرة لنيل شهادة الليسانس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بولاية البويرة

من اعداد الطببة: محمودي عيسى، زيرق رشيد.

تحت اشراف الاستاذ: بن عبدالرحمان سيدعلي

تحت عنوان: "دور الالعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد (9-12) سنة"، دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية لكرة القدم، وقد اتبعت الخطوات التالية في انجاز هذا الموضوع:

❖ مشكلة البحث:

هل للألعاب الشبه رياضية تأثير في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد 9 - 12 سنة؟
وقد حدد مشكل البحث بالتساولين التاليين:

- * ما الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الجانب الحسي لدى اللاعب؟
- * ما مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في الوصول إلى الأداء الحركي الجيد لدى اللاعب؟

❖ الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

* للألعاب الشبه رياضية تأثير في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9 - 12 سنة.

ب- الفرضيات الجزئية:

* الألعاب الشبه الرياضية لها دور إيجابي في تحسين الجانب الحسي للاعب.

* تساهم الألعاب الشبه الرياضية في الوصول للاعب إلى الأداء الجيد للحركة.

❖ اهداف البحث:

* إبراز أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية.

* معرفة أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل.

* إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الأداء الحركي للطفل.

❖ المنهج المتبع:

اتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ويعتبر "أحد الأساليب المستخدمة في البحوث الوصفية تهتم بدراسة الظواهر الموجودة في جماعة معينة في الوقت الحاضر أي موجودة بالفعل وقت إجراء المسح"¹

❖ عينة البحث و كيفية اختيارها:

تمت الاستعانة بعينة من 20 مدرباً لكرة ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد بشكل عشوائي.

❖ ادوات البحث:

استعان باستمارة الاستبيان وتم تنفيذ هذه الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية و تحتوي على 18 سؤال.

❖ أهم النتائج:

توصل الباحث في هذا الموضوع الى نتيجة مفادها: ان للاعب الشبه الرياضية اهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الاهداف البدنية والعقلية التي يكسبها الطفل كما أثبتت الدراسة أن الالعاب الشبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للاعب كما يعمل على تكوين خبارت حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية لديه.

7- نقد الدراسات :

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بموضوع الألعاب الشبه رياضية ولقد تناولته من عدة جوانب:

فدراسة عياد ناصر، لبديري حميد، خليفي مخلوف بعنوان: " الألعاب الشبه الرياضية وعلاقتها بنجاح حصة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط" دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية تيزي وزو " حاول الباحثون فيها تحدد دور الألعاب الشبه رياضية في تحقيق الفعالية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

1: بوداود عبد اليمين والدكتور عطا الله احمد.. مرجع سابق.. 01.2009.. ص126

اما دراسة بن عبدالرحمان سيدعلي، تطرقت لموضوع: "مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة"، دراسة حول البعد التربوي التعليمي"، حيث ركزت هذه الدراسة على ابراز مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ وتحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه و المجتمع الذي يعيش فيه.

ونجد دراسة محمودي عيسى، زيرق رشيد. بعنوان "دور الالعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد (9-12) سنة"، دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية لكرة القدم، حيث ركزت هذه الدراسة على تحديد دور الالعاب الشبه الرياضية في التأثير على النمو البدني والنفسي الحركي والنمو الاجتماعي لدى المراهق.

8- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

8-1- الألعاب الشبه رياضية:

التعريف الاصطلاحي: هي مجموعة من الالعاب المختارة متعددة الاغراض تؤدي بلاعب واحد او اكثر، بسيطة من حيث القوانين الموضوعية لها ومن حيث الادوات المستخدمة، ويغلب عليها طابع المنافسة كما تبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس وهي محببة لدى الأطفال ويُقبل عليها من كلى الجنسين (ذكور وإناث) برغبة عارمة. **التعريف الاجرائي:** هي العاب سهلة لا تتطلب وسائل كثيرة لتجسيدها محددة بقواعد وقوانين ثابتة تتناسب مع سن التلميذ الذي يمارسها، سهلة الفهم وتتميز بسهولة ادائها وتعمل على تحفيز الطفل وبناء فكره و تطوير قدراته البدنية بطريقة مسلية ومريحة.

8-2- حصّة التربية البدنية:

التعريف الاصطلاحي: تتمثل في الجزء الاهم من البرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والوحدات التعليمية التي تحقق اهداف المنهج.

التعريف الاجرائي: هو ذلك الوقت المخصص من اجل القيام بتمارين ومهارات وحركات رياضية تكون تحت اشراف الاستاذ الذي يعد المسؤول عن طريقة اداء هذه التمارين وتكون مبرمجة ضمن البرنامج المدرسي وتكون محددة من حيث المدة الزمنية والمنهج المتبع.

8-3- المراهقة:

لغة: تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه¹، والمراهقة باللغة الفرنسية "Adolescence" ومشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere"، وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج و الاكتمال.

1: محمد يسد محمد الزعللاوي.. خصائص النمو في المراهقة.. ط1.. مكتبة التوبة.. مصر:1998.. ص14.

اصطلاحاً: حسب ما ذكره "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقود لمرحلة الرشد¹، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: (هي تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي بسن الرشد وتستغرق حوالي 07 الى 08 سنوات ...)².

التعريف الاجرائي: هي مرحلة طبيعية من عمر الانسان تلي مرحلة الطفولة، والتي تُعتبر من اصعب المراحل، فيها يبني المراهق شخصيته الى جانب تنميته لخبراته السلوكية الى غاية الوصول الى مرحلة النضج والاستقرار.

1: عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي.. النمو النفسي.. ط4.. دار النهضة العربية: 1973.. ص301.
2: محمد مصطفى زيدان.. علم النفس الاجتماعي.. ديوان المطبوعات الجامعية.. الجزائر: 1995.. ص31.

الجانب النظري

الفصل الأول

اللعب والألعاب الشبه الرياضية

تمهيد:

يعتبر اللعب ظاهرة اجتماعية نشأت منذ القدم وهو وسيلة لمعرفة الذات واللهو والراحة، ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية والنفسية ووسيلة للرياضة وعنصرًا مشوقًا لثقافة الشعب، كما له أهمية كبرى ودورًا فعالًا في بناء شخصية الفرد لأنها تعد وسيلة للتسلية والتعليم في نفس الوقت، ويؤكد ذلك كومينيوس حيث كتب انه "مادام اللعب الذي يؤديه الطفل في لحظات مرح وسعادة لا يؤدي الاخرين يجب ان نشجعهم عليه بدلا من ان نبعدهم عنه"¹.

كما تشكل الالعاب الشبه الرياضية جزء هام من النشاط المدرسي بصفة عامة وفي حصة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، اذ تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الالعاب والأنشطة الرياضية المتعددة، وتشكل جزء كبير من محيط حصة التربية البدنية والرياضية وتعد من المقومات التي يحتاج اليها اي نشاط رياضي او حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في ظل المنهج الجديد.

لدى تطرقت في هذا الفصل الى تعريف كل من اللعب والالعاب الشبه الرياضية وتبيين مدى المساهمة الفعالة التي تقوم بها هذه الالعاب في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية واهميتها في تربية الطفل وتنشئته على اساس القيم و الصفات الحسنة.

1: مصطفى السايح محمد حسين عبد المنعم.. الالعاب الصغيرة وتطبيقاتها.. ط1.. دار الوفاء الاسكندرية.. مصر.. 2006.. ص09

1- اللعب:

1-1- تعريف اللعب:

ان موضوع اللعب موضوع شامل فقد عرفه الكثير من المفكرين والعلماء من عدة جوانب، ويعود ذلك لأهميته الكبيرة ودوره الهام في تنشئة الفرد، فمن الناحية النفسية والاجتماعية اعتبره "سيمل SIMMEL" انه وظيفة اعداد الاطفال لادوار الكبار، ومن المنظور الاجتماعي تناوله "هوزينجا Huizinga" وعرفه بأنه من الوان النشاط الحر الذي يؤدي بالوعي خارج الحياة العادية باعتباره نشاطا يأخذ في ادائه عدم الجدية، ويشير كل من "دوتري ولويس Daughtrey & Lewis" الى ان اللعب اصبح مرادفًا شائعًا للحركة، وهو احد الدوافع الأربعة الأساسية التي تفقد الانسان، هي الجنس، الذات، التجمع واللعب¹، كما انه يعتبر وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة.

كما عرفه عطية محمود "ان اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالفرد والتي تفرض نفسها عليه في كل لحظة وأونة، فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن افكاره ووجدانه".

وحسب ما عرفه جون بياجيه (1951) "ان اللعب هو سيادة لعملية التمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجيات الفرد، وللعب والتقليد والمحاكاة دور تكاملي في عملية النمو العقلي وتطور الذكاء"².

لذا يمكن تعريف اللعب على انه عبارة عن نشاط تلقائي يقوم به الفرد في جو من الحرية والاسترخاء بغرض تحقيق المتعة والسرور والاستمتاع بالوقت، ويعبر عن مستويات نمو الطفل وعن ذاته، كما انه شامل ويتيح للغرائز الأولية لدى الاطفال مجالاً للظهور، ويعد من الوسائل الفعالة التي تقوم على التربية وتطوير النمو.

1-2- قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من اهم الوسائل التربوية التي ينبغي الاعتماد عليها، والتي تتدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد كما يساعده على اكتشاف محيطه واكتساب الخبرة والمعرفة، ونجد ان اللعب قيمة واهمية كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تمكين الفرد في اكتشاف المحيط ومساعدته على التكيف.
- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرات.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- تنمية امكانيات الفرد الجسمية والعقلية.
- يلعب دور في تخلص الطفل من الطاقة الزائدة.

1: مصطفى السايح ومحمد حسين عبد المنعم: مرجع سابق:2006.. ص11

2: نجم الدين السهرودي.. فلسفة اللعب.. مركز الكتاب للنشر القاهرة.. مصر: 1977.. ص20

1-3-1 - أنواع اللعب:

يمكن تقسيم اللعب لعدة أنواع وذلك من حيث:

1-3-1-1 - من حيث كيفية الممارسة الي:

- اللعب العفوي: هي تلك المرحلة النفسية التي تتبعث من الطفل كي تظهر على شكل حركات، وتعتبر هذه المرحلة الوسيلة الاولى لدى الطفل التي يعبر عن طريقها برغباته وميولاته الداخلية والتي يصل اليها باستعمال اشارات وحركات عفوية او لإرادية او ما تسمى بالمجانية، ويعتبر هو اساس النشاط النفسي والحركي لدى الطفل¹.

- اللعب التربوي: ان اللعب التربوي ذو قيمة فعالة في تنمية شخصية وقدرات الطفل ويتحقق ذلك عن طريق التوعية بالقيمة التربوية للعب لدى فهم المربون والمهتمين بالتعليم بالفعالة النشيطة للعب ودوره التربوي خاصة اثناء مراحل النمو، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعدها يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية².

- اللعب العلاجي: لقد وجد ان اللعب العلاجي يعد من الطرق الفعالة في العلاج النفسي لدى الاطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله ولا يستطيع البوح عن كل ما في جعبته عن طريق الكلام، لدى نجد ان اللعب يتيح الفرصة له للتعبير عن مشاعره وتفرغ انفعالاته الناتجة عن الصراع والإحباط³.

1-3-2 - من حيث تنظيم اللعب:

- الالعاب المنظمة: التي هي بدورها تنقسم الى العاب تمثيلية، العاب مجردة، العاب هادفة.

- العاب غير منظمة: والتي تشمل مجموعة من الالعاب الاخرى هي الالعاب الحسية الحركية، الالعاب الوظيفية الحقيقية، الالعاب الاستكشافية، الالعاب التخريبية، الالعاب العنيفة.

1-3-3 - من حيث المشاركين في اللعب:

- اللعب الانفرادي

- اللعب الجماعي

1-3-4 - من حيث نوعية اللعب وطبيعته:

- اللعب النشط

- اللعب الهادئ واللعب الذي يساعد في تنسيق الحركات والعضلات

- اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية.

1: بزبو سليم.. الالعاب الشبه الرياضية وتنمية المهارات الحركية.. مجلة العلوم الانسانية.. العدد 21.. جامعة بسكرة.. فيفري 2013.. ص 348

2: محمد الحماحمي.. فلسفة اللعب.. مركز الكتاب للنشر القاهرة.. ط 2.. مصر: 2005.. ص 82

3: محمد الحماحمي.. نفس المرجع: 2005.. ص 74.

1-4- أهمية اللعب:

- يعتبر نشاط طبيعي يدفع الفرد الى الميل لمزاولته ويحقق لنفسه لذة يجدها في اللعب والمرح والسرور.
- يشبع الحاجات الاولية للافراد من خلال اكتسابهم للخبرات.
- اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يدفع الفرد الى استنفاد طاقاته الزائدة.
- يساعد اللعب في النمو العقلي ويعمل على اتاحة الفرص لبناء العلاقات الاجتماعية.
- يساعد اللعب ذو التنظيم الجيد على تنمية الجسم تنمية سليمة والى تحسين الصحة.

1-5- خصائص اللعب ومزاياه:

- يعتبر اللعب نشاط حر .
- تمارسه جميع الفئات باختلاف جنسهم واعمارهم.
- يحبه جميع الناس ويميلون اليه باعتباره ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع الممارسين وتختلف باختلاف نوع اللعبة.
- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية.
- يبعث في النفس الراحة والبهجة والسرور والفرح.
- يبني شخصية الفرد ويزيل جميع الانفعالات والضغطات.
- يعتبر ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا انفعال فيه¹.

1-6- اهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لاختلاف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب المعرفية، الانفعالية والنفس حركية.

1-6-1- الاهداف المعرفية:

ان برامج اللعب تهدف إلى إعداد الفرد من الجانب المعرفي الذي يشمل القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى جعل المتعلم قادرًا على الفهم الحركي أو فهم المهارة التي يتعلمها وتطبيقها وتحليل تلك الحركات وفحص مركباتها، وصولاً إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

1: نجم الدين السهرودي.. مرجع سابق: 2007.. ص42

ومثالا على الأهداف المعرفية يجب التعرف على المصطلحات الخاصة باللعب والتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، واختيار طرق اللعب المناسبة للفريق وتحليل أنماط المهارات تحليلا دقيقا والمقارنة بين مستويات الأداء الأولية والنهائية وتقويم الأخطاء.

1-6-2- الأهداف الانفعالية:

كما تسمى ايضا بالأهداف العاطفية ومما لا شك فيه أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي يتماشى معه ويلزمه وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات الاطفال لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها واتقانها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ومن بين الأهداف العاطفية للألعاب:

- غرس الروح الرياضية العالية عند الفرد مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين¹.
- احترام الحكام والإداريين واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب.
- ادراك الفرد لذاته كالشجاعة والمثابرة وبذل الجهد.
- يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة مجتمعه والمجتمعات الأخرى.
- اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضى الجمالي والفني.

1-6-3- الأهداف النفس حركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات ومن مكان لأخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم، وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة البسيطة او المعقدة منها، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.

1-7- وظائف اللعب:

1-7-1- الوظيفة الاجتماعية:

يرى "Makrenko" ان جماعات اللعب هي الرابط الاول الذي يربط الطفل بالعلاقة الاجتماعية مع الاخرين التي يخضع فيها الاطفال لقواعد الجماعات، وباللعب يمكن للطفل تعلم بعض القواعد الاجتماعية كاحترام ومساعدة الغير والتعاون والاخلاق، وهنا تظهر الاهمية في اعطاء الثقة في النفس التي يتولد عنها التأقلم والاندماج

1: إلين وديع فرج.. خبرات في الألعاب للصغار والكبار.. ط2.. المعارف الإسكندرية: 2002.. ص 41.

مع افراد المجتمع بعاداته وقوانينه واحكامه، فعن طريق اللعب يتمكن الفرد من التمتع داخل البيئة التي يعيش فيها.

1-7-2- الوظيفة الانسانية:

اللعب ما هو إلا تعبير من الفرد عن حالته النفسية ومشاكله الداخلية وبالتالي يعد اللعب الطريقة المثلى لفهم المحاولات التي يقوم بها المراهق لتوفيق بين الخبرات المتعرضة التي يمر بها.

1-7-3- الوظيفة الفسيولوجية:

في نظر الفسيولوجيين لا يمكن انكار المساهمة الايجابية للعب لإتقان الحركة وتطوير جسم الانسان مثل القيام بالحركات وتحديد الوضعيات والتمرينات البدنية الطبيعية كالقفز والجري والرمي... الخ من النشاطات، والتي تعمل على استخدام عضلات الجسم اضافة الى التوازن في عمل الاجهزة العضوية الاساسية كالجهاز العضلي والتنفسي والدوراني ما يدل على ان كل جسم معرض للاختبارات، هذا ما يؤدي الى حالة حركية ووصفية سليمة.

1-7-4- الوظيفة العقلية:

يقول "château" ان اللعب يدرّب الفرد على التفكير الحسن وبتيح الفرص للتخيل والبناء واستثارة نشاطه وبالتالي توجيهه نحو الابتكار والإبداع، فبفضل اللعب يمكن للطفل ان ينمي قدراته العقلية وإعطاءه الوسائل اللازمة للتفكير الصحيح وتحسين قدرته في التنسيق والربط والتحليل والتركيز والخفة في فهم الاشياء.

1-8- الاهمية التربوية للعب عند الطفل:

قد يتوهم البعض ان ممارسة الالعاب تعد عملية لتضييع الوقت، أي انها عبارة عن عملية غير مفيدة ولكن اذا نظرنا الى الحقيقة العلمية لأدركنا انه العكس تماما، لان للعب فوائد كثيرة تكمن في انه عملية تربوية تلازم حياة الانسان وبالتحديد عندما يكون الانسان في مراحل نموه البدني والنفسي والعقلي.

لذا يعد اللعب التربوي ذو اهمية كبيرة في تنشئة الاطفال، اذ يساهم في اكسابهم مختلف السمات والسلوكات الحميدة التي تؤدي هذه الاخيرة الى قيام مجتمع صالح، لذي نجد ان اللعب يمس الطفل من عدة جوانب تؤثر عليه وعلى سلوكاته ايجابا، فمثلا يعمل على تحقيق السيطرة النفسية والعقلية في اقرار الاحكام وكيفية التصرف في مختلف المواقف والى اكتشاف المواهب وتعلم كيفية توجيهها.

فإذا نظرنا الى اهميته البدنية نجده يتدخل في تنسيق مختلف العضلات عند الفرد ويعمل على تقويتها وتطوير مختلف الاجهزة الحيوية واكساب الممارسين المهارات الحركية المختلفة وتطوير وتنمية الصفات البدنية المختلفة كما تساعده في اكساب الصحة النفسية للفرد.

وللعاب ارتباط وثيق بعلم النفس على اساس انه جانب تروحي ونشاط تصاحبه حالة نفسية مميزة وتكسبه الشعور والإحساس بالبهجة والسعادة والسرور والتحرر من القلق والتوتر، اما من الجانب العقلي فانه يساهم في تنمية وتطوير القدرات العقلية لأفراد المشاركين حيث انه يعطي فرص كثيرة بواسطة المواقف المتعددة والمتجددة لإظهار سرعة التفكير الايجابي والادراك للمحيط البيئي والتصور والتذكر والتصرف بايجابية.

2- الألعاب الشبه الرياضية:

2-1- تعريف الألعاب الشبه الرياضية:

يعرفها "عبد الحميد مشرف" أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة¹.

كما يعرفها "أنور الخولي" بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة.

ومما سبق يمكن القول ان الألعاب الشبه الرياضية عبارة عن العاب مختارة لا تحتاج الى ملاعب كبيرة ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها وتدخل الشوق والحماس في حصص التربية البدنية والرياضية فظلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها، كما انها سهلة وسريعة وغير معقدة ويمكن ان يمارسها الاطفال والشباب والكبار... كما انها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر ولا يمكن الاستغناء عنها سواءً في الدراسة او في التدريب.

وللاشارة فقط ان مصطلح الألعاب الشبه الرياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل يستعمل مصطلح الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات بدلاً منها لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستخدم الألعاب الشبه رياضية من أجل:

2-1-1 التحفيز :

ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة، فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة لكي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

ويجب التأثير على التحفيز لدى اللاعب وذلك من خلال عدة عوامل نذكر منها:

- عوامل مرتبطة باللاعب منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المدرب. التي تنقسم الى:
 - * احترام شخصية اللاعب.
 - * إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.

1: عبد الحميد شرف.. مرجع سابق.. ص 120.

2-1-2- التحضير:

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميولات المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة¹.

2-2- خصائص الألعاب الشبه الرياضية:

تتميز الألعاب الشبه الرياضية بعدة خصائص تتجلى في:

- الألعاب الشبه الرياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه الرياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدق.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر اللاعب.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم والتوزيع المتوازن للجهد البدني و لوقت للراحة.
- يجب ان تحتوي الألعاب الشبه الرياضية على مجهود بدني وعقلي تفيد الفرد².

2-3- مميزات الألعاب الشبه الرياضية:

تتميز الألعاب الشبه الرياضية بمميزات عدة نذكر منها:

- اعطاء الفرص للأفراد لاختيار ما يناسب ميولاتهم ورغباتهم لتعدد انواعها.
- تناسب جيع الاعمار و لكلا الجنسين.
- لا تحتاج لمساحات واسعة او شاسعة بل يمكن تأديتها في مساحة ضيقة (ساحة المدرسة، ملعب صغير).
- لا تحتاج لأدوات كثيرة او كبيرة بل تؤدي بوسائل بسيطة.
- تعطي الفرص للجميع في الاشتراك في لعبة واحدة.

1: سوزانا ميلر .. سيكولوجية اللعب.. ترجمة حسن عيسى.. عالم المعرفة.. الكويت: 1987 .. ص 192.

2: .Rachid Aoudia . _ Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S: Juni 1986. P5.

2-4- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه الرياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضي على درس التربية البدنية والرياضية جواً من المرح والتسلية.

2-5- انواع الالعاب الشبه الرياضية:

للالعاب الشبه الرياضية اشكال متعددة ومختلفة تتمثل في:

2-5-1- العاب حركية: مثل العاب الجري والمطاردة والتي يقبل عليها التلاميذ بكل شوق لانها تشبع رغباتهم في الركض والوثب والقفز وتشكل العاب الجري الجزء الاكبر من الالعاب، وتتضمن العاب المسابقات والمطاردة والمسك واللمس.

2-5-2- العاب بسيطة التنظيم: وتتضمن مهارات اولية مثل الرمي وتتميز ببساطتها وبساطة الادوات المستعملة فيها والى ساحة صغيرة كما تتميز بصغر المكان او لموقع اللعب، تعلم الطفل وتعدّه للالعاب المعقدة اعدادا جيدا يشمل تعلم النظام واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات¹.

2-5-3- العاب الكرات: وتحتل العاب الكرات مكانة هامة بين مجموعات الالعاب الشبه الرياضية وذلك يعود لمميزاتها واهميتها المتنوعة، اذ يكتسب الطفل من خلال ممارستها للكثير من المهارات و الخبرات الحركية التي تساهم في اتقان اللعبة.

2-5-4- الألعاب الجماعية: يتميز هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية، وتساعد التلميذ تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضوا فيها، فيأمر بأمر القائد، فنتمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها².

2-5-5- ألعاب التتابعات: يعتبر هذا النوع من أنسب النشاطات لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهارته وولائه للجماعة، وهناك أنواع أخرى من الألعاب الشبه الرياضية هي:

1: اكرم خطيبية.. التربية الرياضية للاطفال والناشئة.. دار اليازوري للنشر والتوزيع.. عمان:2011.. ص 58

2: اكرم خطيبية.. نفس المرجع السابق.. عمان:2011.. ص 59

- ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع، التوازن، الرشاقة، القوة، السرعة.
- ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة
- الألعاب المائية مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع.
- ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة.

2-6- أهداف الالعاب الشبه الرياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور فعال في انجاح الحصة وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية، ولكن استعمال الألعاب الشبه الرياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوضحها فيما يلي :

2-6-1- المرحلة التحضيرية :

- تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين وهما :
- القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة.
- تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية.

2-6-2- المرحلة الرئيسية:

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

2-6-3- المرحلة النهائية:

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير "جهد بدني كبير"¹.

2-7- اسس اختيار الالعاب الشبه الرياضية:

هناك بعض الاسس وبعض النقاط الهامة يجب على المربي مراعاتها اثناء اختياره للألعاب الشبه الرياضية وتشمل عدة نواحي نلخصها في فيما يلي:

2-7-1- من الناحية الفزيولوجية:

- ان توضع مراحل النمو موضع الاختيار.
- يجب ان تمس معظم العضلات الكبرى.

2-7-2- من الناحية الفردية:

- ان تراعي حاجات وميولات ودوافع الفرد.
- الاخذ بعين الاعتبار المراحل العمرية وخصائصها البدنية، النفسية، الرياضية والاجتماعية.
- مراعاة الفروق الفردية المهارات، مستويات الاداء، الخبرات السابقة.

2-7-3- من الناحية الاجتماعية:

- يجب ان تكون الالعاب هواية لاستثمار وقت الفراغ
- ان تتناسب مع العادات والمثل التي يؤمن بها المجتمع
- ان تقدم الالعاب الشبه الرياضية النمو الخلفي للفرد
- ان تقيد في التقدم والتطور الاجتماعي.
- ان تعمل عل النضوج الاجتماعي للفرد بالتالي المجتمع.

2-7-4- من ناحية محتوياتها:

- ان تكون ممتعة ومشوقة.
- ان تحقق فرص المشاركة لجميع الافراد
- ان تكون مناسبة لجميع الاعمار ولكلا الجنسين
- مرنة وقابلة للتعديل
- ان تتوفر على فرص لاختبار للمشاركين.

الخلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه الرياضية من تعريف وتبيان اهدافها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه الرياضية تعدّ أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على سواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة، هذا ما يجعل التلميذ ينمو نمو سليم.

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

1- تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل :علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة :الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض .

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر¹

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

2- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمود عوض البسيوني "والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.

ويحدد " احمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم.² أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد: "إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم³

¹: حسن شلنتوت و حسن معوض :التنظيم والإدارة في التربية البدنية .دار الفكر العربي.. القاهرة..2002.. ص10 .

²: أحمد خاطر : القياس في المجال الرياضي.. بغداد.. 1988 .. ص 21

³: كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية.. القاهرة: 1994 .. ص71

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحلها الثلاثة.

3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

3-1- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية، والتي يتطلب إنجازها سلوكاً معيناً وأداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف¹.

3-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالتالي 1 :

3-2-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

3-2-2- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلباً على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية. وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

¹: عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية.. بغداد: 1984 .. ص 80 .

3-2-3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص. وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي¹.

4- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تتعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

4-1- تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمراي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع². وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية. ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد³.

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15 - 18 سنة) يقول "محمد حسن العلاوي" ما يلي :تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية⁴.

4-2 - تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية وتري "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي :ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية¹.

¹: ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي.. مرجع سابق .. ص 67-68

²: عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد.. مرجع سابق.. ص 74

³: قاسم المنذلاوي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة. ط1.. بغداد.. 1989 .. ص 21

⁴: محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي.. ط2 .. دار المعارف.. القاهرة: 1992 .. ص 21

4-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

5- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد و واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة....الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف بالأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية².

6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوع ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

6-1- الجزء التحضيري:

في هذه القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ ترويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب . والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

6-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات

الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين¹:

6-2-1- النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة. ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

6-2-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف. يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

6-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية . كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء. أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تأثير وتشد انتباه التلميذ².

¹ : عفاف عبد الكريم : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية. ط1. منشأة المعارف. الإسكندرية: 1989 .. ص50

² : أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة: 1990 .. ص161

7- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

7-1- حصة الإعداد البدني العام:

وتقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدارس، والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

7-2- حصة تدريب الرياضيين:

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة، مثل: ألعاب القوى، الجمباز، السباحة وغيرها...، وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير وإلى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل من هذه الأنواع، وفي هذا النوع من الحصص تعطى الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.

7-3- حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع، المعامل أو المزارع)، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء الناشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج.

7-4- حصة المهن التطبيقية:

يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين و يحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

7-5- حصة التعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية و ليس له نشاط معين، و تهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، و كذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، و تهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، و اتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.

7-6- حصة التقويم (الاختبار):

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص¹.

8- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

1- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).

2- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.

¹: صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس.. ط2.. دار المعارف.. القاهرة: 1982 .. ص312 .

- 3- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- 4- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- 5- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- 6- استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل - التقرير - الملاحظة.

9- العوامل المساعدة في إنجاز الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي (المهارة، الخطط... الخ)، وحتى تبلغ الحصة لنظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير مايلي:

* توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.

* تحديد المدة الزمنية التي تجرى خلالها الحصة.

* الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.

* الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.¹

* توفير المكتبات والنشرات الخاصة بالرياضة.

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر لا بد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي.

¹: محمود عوض بسيوني وآخرون.. مرجع سابق.. ص 21

خلاصة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفت ولا تزال تعرفها حصة التربية البدنية والرياضية، ذلك لطبيعة العلاقة بين الحصة والنشاط.

الفصل الثالث

المرارة

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها **عبد العالي الجسيماني** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات ¹ .

2- تعريف المراهقة :

1-2- المعنى اللغوي :

يعرفها **البهى السيد** : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " .²

2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول **مصطفى فهمي** : "إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " .³

3- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

- فيقول " Lehalle.h " المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثني عشر إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ،كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل .⁴

- كما يرى أيضا Silamy.n أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ،تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية ، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ،الظروف الجغرافية والعوامل الإقتصادية والاجتماعية .⁵

1 عبد العالي الجسيماني.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية.. دار البيضاء للعلوم.. لبنان : 1994.. ص 195

2 فؤاد البهي السيد .. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .. دار الفكر العربي .. مصر: 1956.. ص 257

3 - مصطفى فهمي .. سيكولوجية الطفولة والمراهقة .. دار المعارف الجديدة .. القاهرة: 1986.. ص 189

4- LEHALLE.H.. **Psychologie des l'adolescent** .. ed sans.. 1985.. p13

5 - Sillamy.N.. **Dictionnaire de la psychologie**.. Ed bordes..1983.. p14

- كما جاء عن Schonfeld " أن المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي " ¹.

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ،حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ،كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ،بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر ²، وفيما يلي أقسامها:

4-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق ³.

4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر ⁴.

1 Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent - .algerien.

2 - راجح أحمد عزت..مشاكل الشباب النفسية.. ط01..جماعة النشر العالمي .. مصر.. 1945.. ص 09

3 - حامد عبد السلام زهران.. الطفولة والمراهقة.. عالم الكتاب .. ط1 .. 1995 .. ص263- 252

4 - حامد عبد السلام زهران.. نفس المرجع.. ص 289- 352

5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

5-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.¹

5-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ،حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعاً لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ،كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ،كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي². الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

5-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ،حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساساً إلى درجة بعيدة ،وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحاً هي :³

- 1-خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً .
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- 4- عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- 5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضاداً للعادات والتقاليد ومبتعداً عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ،وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ،ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .⁴

5-4- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

1 - عنايات محمد أحمد فرج.. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.. ط2.. دار الفكر العربي.. مصر: 1998. ص 74
 2 - مفتي إبراهيم حمادة :التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة .. دار الفكر العربي .. ط 1.. القاهرة .. مصر: 1996.. ص 121
 3 - توما جورج خوري .. سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق .. المؤسسة الجامعية للدراسات .. ط 1.. بيروت.. لبنان: 2000 .. ص 91
 4 - محمود كاشف .. الإعداد النفسي للرياضيين .. دار الفكر العربي .. القاهرة : 1991 .. ص 166

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .¹ كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له " .²

5-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم مجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة .³

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.⁴

5-6- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³ . بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .⁵

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني".⁶

5-7- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق

1 - توما جورج خوري.. سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق.. مرجع سابق.. ص 111

2 - بولسر و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. ترجمة عبد العزيز سلامة.. مكتبة الفلاح.. ط1.. الكويت:1976.. ص 428

3 - أنوف ويتج: مقدمة في علم النفس.. ترجمة عادل عز الدين وآخرون.. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية:1994.. ص 50

4 - حامد عبد السلام زهران.. الطفولة والمراهقة.. ط5.. عالم الكتاب.. 1995.. ص 377

5 - قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبائنها وتطبيقاتها في المجال الرياضي.. ط1، دار الحكمة.. جامعة بغداد: 1990.. ص98-99

6 - عنايات محمد أحمد فرج.. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.. مرجع سابق.. ص 70

والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبذل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيفف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها ¹. كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها ².

5-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ، يشمل هذا الاختلاف في

النقاط التالية ³ :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإلتزان الانفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .

5-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة

إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى ، أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث ⁴.

1 - عنايات محمد أحمد فرج: نفس المرجع .- ص 71

2 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة .- دار الفكر العربي.- ط1.- مصر: 1996 .- ص 185

3 - بسطويسي أحمد: نفس المرجع ، ص 177 - 183

4 - أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة.- دار الفكر العربي.- ط1 ، القاهرة : 2000.- ص 213

6- حاجيات المراهق :

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " ¹.

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها " .

6-1- الحاجة للمكانة :

يقول فاخر عاقل : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية ².

6-2- الحاجة للاستقلال :

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء" ³.

فالمراهق قد يحقق استقلالته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

6-3- الحاجة الجنسية :

" نادى Fried.S وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي " ⁴.

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90 من كالت دراسات Kinsy " المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة ⁵.

1 - كمال دسوقي.. النمو التربوي للطفل والمراهق .دار النهضة العربية .سنة 1979 ، ص 221

2 - فاخر عاقل: علم النفس التربوي.. دار العلم للملايين.. سنة 1982.. ص 118

3 - فاخر عاقل: نفس المرجع ..ص 119

4 - كمال الدسوقي: النمو تاتربو للطفل و المراهق.. مرجع سابق.. ص 134

5 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس ، نمو الطفل والمراهق ..عالم الكتب.. سنة 1981 .. ص 318

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموًا جنسيًا وتقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية لبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى .¹

6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء :

تقول **عواطف أبو العلى** " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء ."

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة .²

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء .

6-5- الحاجة للعطف والحنان :

يقول **كمال دسوقي** " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب ك فرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ."³

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

1 - فاخر عاقل: علم النفس التربوي.. مرجع سابق ، ص 120

2 - عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية.. دار النهضة .- القاهرة.. بدون سنة .. ص 138

3 - كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق.. مرجع سابق.. ص 138

6-6- الحاجة للنشاط والراحة :

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ،كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " ¹.

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها" ².

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

7- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

7-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها :

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة ³.

7-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية ⁴.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .

1 - كمال دسوقي: نفس المرجع .ص 121

2 - عواطف أبو العلاء.. التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية.. مرجع سابق.. ص 56

3 - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها .. دار النهضة العربية.. بيروت .. لبنان : 1981 .ص 24

4 - رايح تركي : أصول التربية والتعليم .. ديوان المطبوعات الجامعية .. ط2 .. 1990 .. ص 173 .

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

7-2- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :

- 7-2-1- الإنطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمو مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء .¹
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

7-2-2- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسيالخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .

7-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها :

- التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .
- مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسيةالخ .²
- 7-3-1- العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .³
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

1 - يوسف ميخائيل نعيمة:رعاية المراهقين .- دار غريب للطباعة والنشر .-دون طبعة .-ص 160

2 - عبد الغني الديدي.. ظواهر المراهق وخفاياه.. دار الفكر للملايين.. ط1: 1995 ، ص 153

3 - يوسف ميخائيل نعيمة: نفس المرجع.. ص 157

7-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

7-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية...الخ
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله .
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء ¹.

8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها ²:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمارينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين .

1 : حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 440

2 : بسطويسي أحمد.. أسس ونظريات الحركة .. مرجع سابق .. ص 187 - 188

9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية

اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل

والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع

فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي ¹.

الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.....الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية حيث أن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها".

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل الدراسة الأساسية من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة وقمنا بتحديد مجالات البحث واختيار الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية كما وبيين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات ولاية البويرة قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

4-2- الدراسة الأساسية:**4-2-1- المنهج العلمي المتبع:**

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج: "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".¹ ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، فموضوع بحثنا يتمثل في "مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية" واعتمادنا على المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية (جمع المادة العلمية من عينة البحث).

والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

4-2-2- متغيرات البحث: بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

***المتغير المستقل:** وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **الألعاب الشبه الرياضية.**

***المتغير التابع:** يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **انجاح حصة التربية البدنية والرياضية**

4-3- مجتمع البحث: هو جميع أفراد المجتمع الأصلي و المكون من 34 أستاذ موزعين على 15 ثانوية بولاية البويرة.

4-4- عينة البحث و كيفية اختيارها:

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة دون قيود أو خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين " وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي"¹.
وتتمثل هذه العينة في مجموعة من : أساتذة التربية البدنية في المرحلة الثانوية.
الجدول رقم: 01 يوضح توزيع أفراد العينة على الثانويات:

اسم الثانوية	المكان	عدد الأساتذة
هوارى بومدين	البويرة	03
محمد المقراني	عين بسام و. البويرة	03
متقنة بربار عبدالله	عين بسام و. البويرة	02
اث منصور الجديدة	اث منصور و. البويرة	02
طالب سعيد	عين بسام و. البويرة	03
احمد بن سالم	البويرة	02
06 مؤسسات	/	15

4-5- مجالات البحث:

- * **المجال البشري:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية و الرياضية، بمختلف ثانويات ولاية البويرة وكان عددهم 15 أستاذ من المجتمع الأصلي الذي بلغ 34 أستاذ.
- * **المجال المكاني:** و قد قسم إلى جانبين و هما:
 - **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).
 - **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعلى مستوى ثانويات ولاية البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة.
- * **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:
 - **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر ديسمبر إلى غاية نهاية شهر افريل.
 - **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) و في هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

¹ - بشير صلاح الرشيدى..- مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية بسيطة..- ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000: ص20.

4-6- الأداة المستعملة في البحث:

4-6-1- الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه ((وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف، حتى من إجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. ¹

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها ، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا.

4-6-2- أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.
 - الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
 - الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.
- وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:
- استبيان خاص بالأساتذة: ويضم عشرون سؤال (20) سؤالا موزعة على اربعة محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة.

المحور الأول: من السؤال رقم (01)	← إلى السؤال رقم (05)
المحور الثاني: من السؤال رقم (06)	← إلى السؤال رقم (11)
المحور الثالث: من السؤال رقم (12)	← إلى السؤال رقم (15)
المحور الرابع: من السؤال رقم (16)	← إلى السؤال رقم (20)

4-6-3- أسلوب توزيع الاستبيان:

¹ - أحمد شلبي -. منهجية البحث العلمي -. الديوان الوطني للطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة أي منا إلي الأساتذة.

4-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

• صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.¹ ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.² للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على خمسة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

4-8- الوسائل الإحصائية:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث تتم في هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:³

4-8-1- الطريقة الثلاثية:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\left. \begin{array}{l} \text{ع} \longrightarrow \%100 \end{array} \right\} \longrightarrow \text{X} = \frac{\quad \times 100\%}{\quad}$$

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.. ص224.

² فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002 .. ص167.

³ فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006، ص 68.

$$\frac{\text{التكرارات } 100 \times}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية } \% \times \text{ ت}$$

حيث أن:

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ت: يمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية.

4-8-2- اختبار كا²:

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا² بعد ذلك نجد كا² المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات. الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.¹

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة : وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة :وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

كا² المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا² المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

¹ فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون.. مرجع سابق، 2006.. ص 212 - 213.

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
- وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

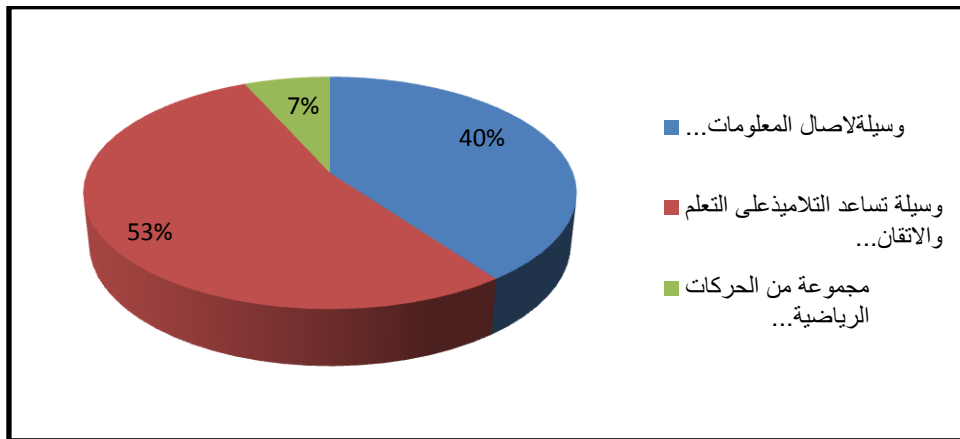
تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي سوف نعرض فيه البيانات المتحصل عليها بعد استلام استمارات الاستبيان التي تم توزيعها على أفراد العينة ، ثم نقوم بتحليل ومناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ونقوم بتمثيلها بيانياً. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها ونقدم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

- المحور الأول: للألعاب الشبه رياضية دور في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- * السؤال الاول 01: حول معنى الألعاب الشبه رياضية.
- الغرض منه: مدى إدراك مفهوم الألعاب الشبه رياضية لدى أساتذة التربية البدنية في الوسط التربوي.
- الجدول رقم 02: يمثل مدى إدراك الأساتذة لمعنى الألعاب الشبه رياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
وسيلة لإيصال المعلومة بطريقة مريحة وترفيهية.	6	40%	5,2	5.99	0.05	2	غير دال
وسيلة تساعد التلميذ على تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية وتنمية صفاته البدنية.	8	53%					
مجموعة من الحركات الرياضية تستعمل كوسيلة لتبسيط أهداف الحصة	1	7%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 01: يبين نسب ادراك مفهوم الألعاب الشبه رياضية.



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 02 و يؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة اقل من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية منه تتجسد نسبة 53% من مجموع العينة يرون أن الأساتذة أن الألعاب الشبه رياضية على أنها وسيلة تساعد التلميذ على تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية وتنمية صفاته البدنية بينما 40% يرون انها وسيلة تساعد التلميذ على تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية وتنمية صفاته البدنية، ونسبة 5% يرون انها مجموعة من الحركات الرياضية تستعمل كوسيلة لتبسيط أهداف الحصة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن التلميذ أنه رغم اختلافها وتباينها البسيط، إلا أنها ترمي إلى نفس المغزى أي أن معظم الأساتذة لا يفرقون بين مفهوم هذه الألعاب. وهذا ما يؤكد الجانب النظري "أنها رياضة مشوقة من حيث اللعب أو المشاهدة عليها بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم، وهذا راجع إلى ما تحمله من منافسة ومغامرة مستمرة مما يتماشى خاصة مع طبيعة التلاميذ".

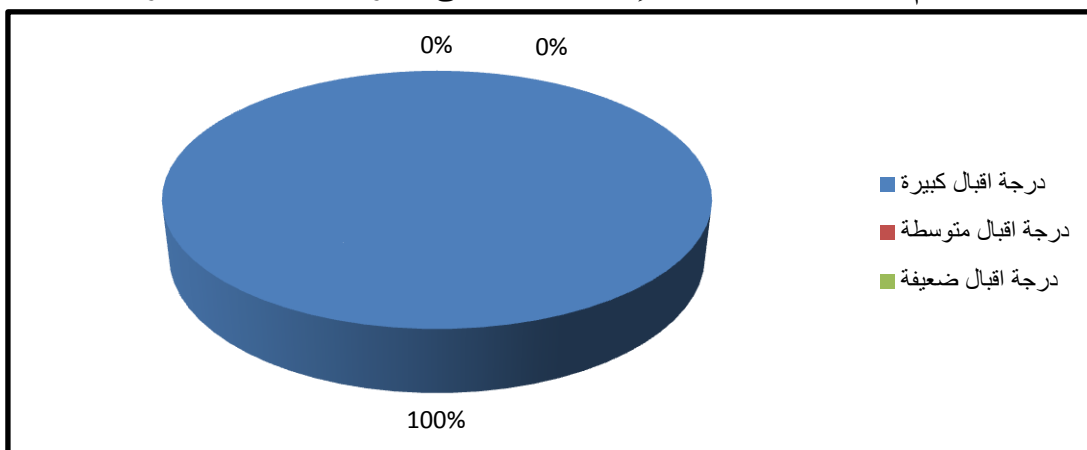
* السؤال الثاني 02: ماهي درجة إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية؟

- الغرض منه: : معرفة مدى إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية.

- الجدول رقم 03: يمثل درجة إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
درجة إقبال كبيرة	15	100%	30	5.99	0.05	2	دال
درجة إقبال متوسطة	0	0%					
درجة إقبال ضعيفة	0	0%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 02: يبين نسب مدى إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 03 ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من مجموع العينة أي كل الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية تلقى درجة إقبال كبيرة من طرف التلاميذ.

الاستنتاج:

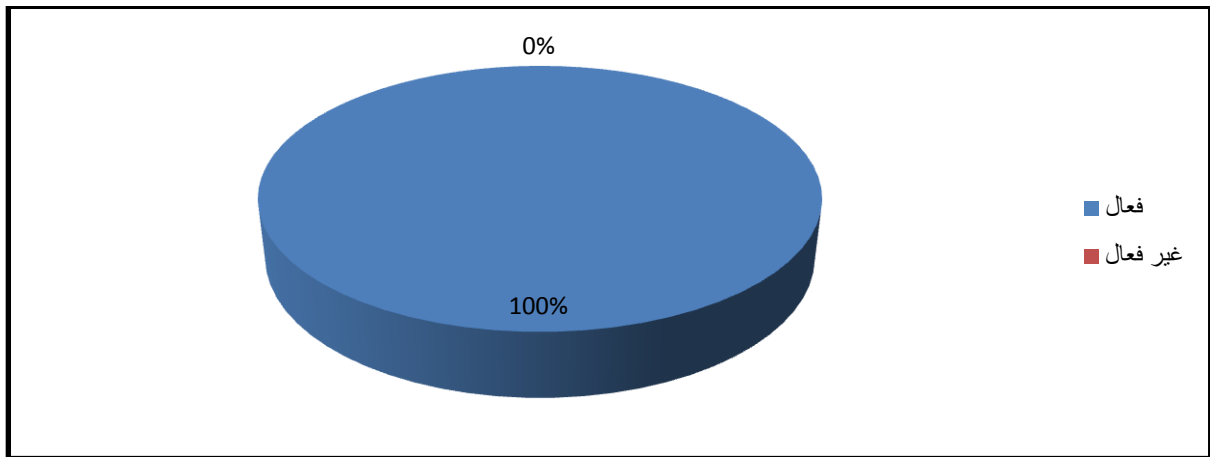
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الألعاب الشبه الرياضية تلقى درجة إقبال كبيرة من طرف التلاميذ وذلك لما تتسم به من بعث روح المرح والمنافسة لدى التلاميذ.

* السؤال الثالث 03 : ما تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة؟

- الغرض منه: هو معرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال حصة التربية البدنية الرياضية
- الجدول رقم 04 : يمثل تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
فعال	15	%100	15	3.84	0.05	1	دال
غير فعال	0	%0					
المجموع	15	%100					

الشكل رقم 03: يبين نسب مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 04 ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة % 100 من مجموع العينة أي كل الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية لها دور فعال على الأنشطة المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية و ذلك لمعرفتهم أن هذه الألعاب هي الأداة التي تخلق جوا من النشاط و الحيوية أثناء الحصة، في حين لا يوجد أي أستاذ يعتبرها عنصر غير فعال على الأنشطة المبرمجة و هذا ما بين دور هذه الألعاب.

الاستنتاج.

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأساتذة يرون أن للألعاب الشبه الرياضية لها تأثير فعال على الأنشطة المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية حيث أجمع جل الأساتذة على أهميتها بالنسبة للنشاطات الأخرى، حيث لا تتطلب منهم وسائل وإمكانيات معقدة، كما أنها وسيلة سهلة الفهم بالنسبة للتلميذ أثناء أدائه أي نشاط مبرمج خلال الحصة. وهذا ماجاء في الجانب النظري وفي خصائص الألعاب الشبه رياضية.

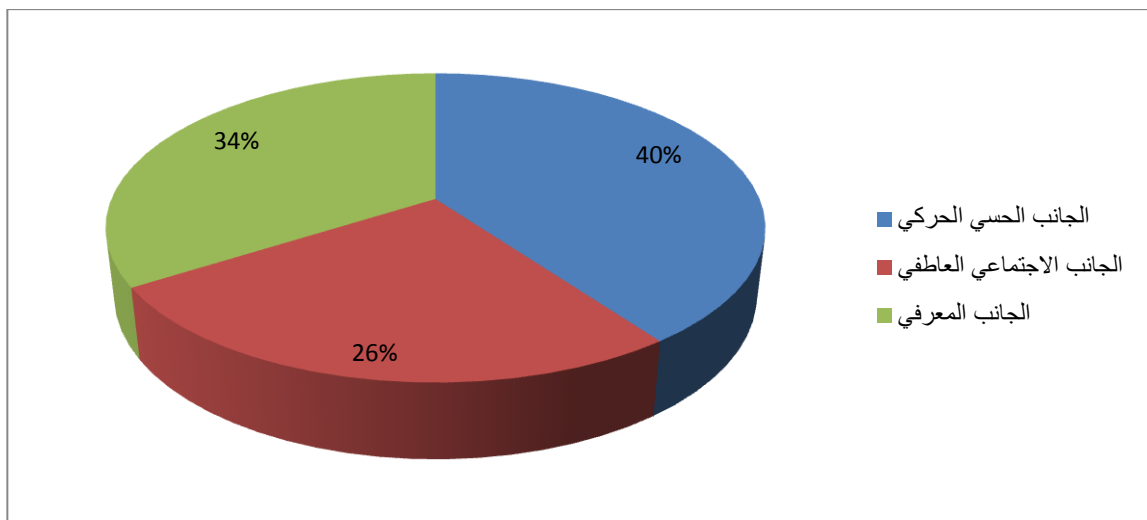
*السؤال الرابع 04 : ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر ؟

-الغرض منه :الغرض من السؤال هو معرفة الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر .

-الجدول رقم 05 : يوضح الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب الشبه رياضية .

الإجابات.	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الجانب الحسي الحركي	6	40%	0.4	5.99	0.05	2	غير دال
الجانب الاجتماعي العاطفي	4	26%					
الجانب المعرفي	5	34%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 04: يبين نسب الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب الشبه رياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 05 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث تتجسد نسبة 40 % من مجموع العينة يرون الأساتذة أن الألعاب الشبه رياضية تؤثر على الجانب الحسي الحركي بينما 34% يرون أنها تؤثر على الجانب الاجتماعي العاطفي، وتبقى نسبة 26% الأخيرة يرون فيها أنها الألعاب الشبه الرياضية تؤثر على الجانب العاطفي

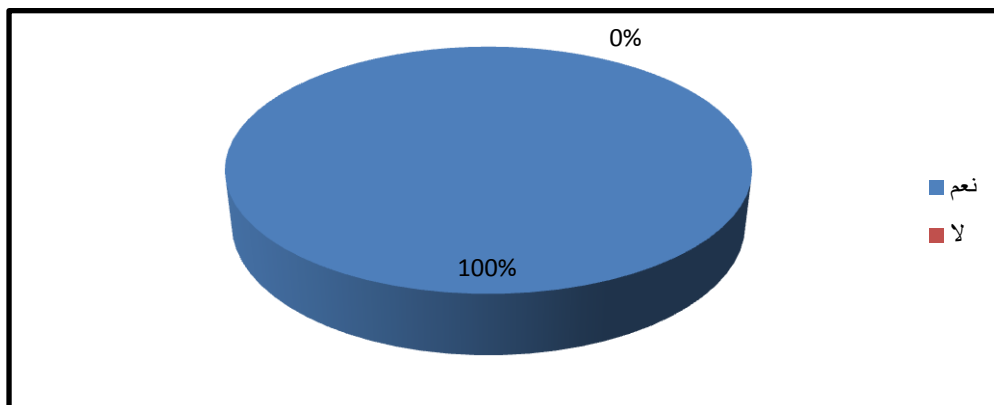
الاستنتاج : نستنتج من خلال عملية تحليل النتائج رغم التباين إلا أن الألعاب الشبه رياضية تؤثر في الجانب الحسي الحركي بشكل أكبر مقارنة بالجانب الاجتماعي العاطفي والجانب المعرفي .

* **السؤال الخامس 05 :** هل يشعر التلميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية؟

- **الغرض منه:** معرفة إذا ما كان التلاميذ هل يشعرون بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية.

- **الجدول رقم 06:** شعور التلميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	15	100%					



الشكل رقم 05:

يبين نسبة شعور التلميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية.

• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 06 ويؤكدته اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100 % من مجموع العينة أي كل الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية يشعر التلميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه رياضية تشعر التلميذ بالارتياح و المتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية الشبه الرياضية.

• المحور الثاني:لألعاب الشبه رياضية دور في تنمية المهارات الحركية.

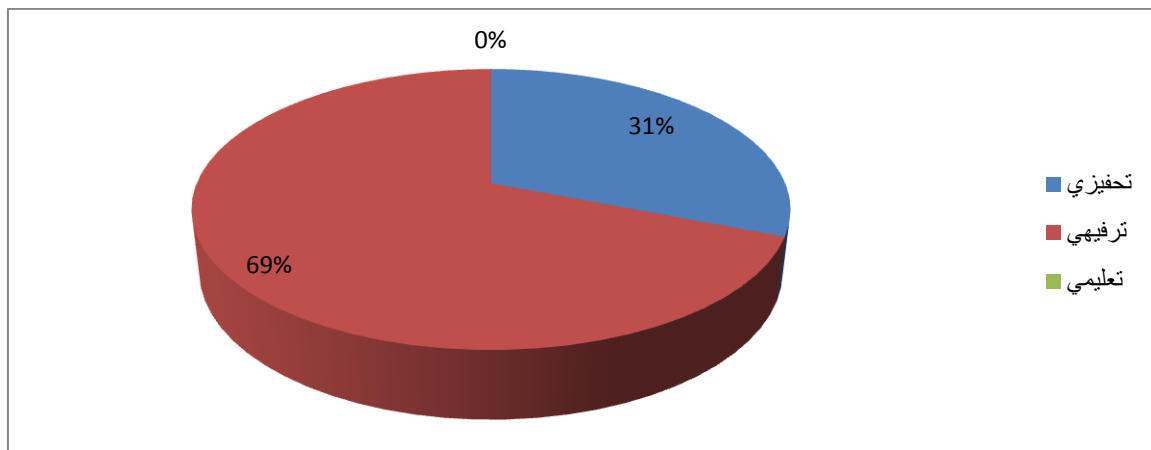
* السؤال السادس 06: الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية؟

- الغرض منه: معرفة الهدف الحقيقي من استعمال الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم 07: يمثل الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
تحفيزي	04	31%	12.4	5.99	0.05	2	دال
ترفيهي	11	69%					
تعليمي	00	0%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 06: يبين نسب الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية.



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 69% من مجموع الأساتذة يرون أن الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية هو ترفيهي، ثم تليها النسبة الثانية المقدر 31% من حجم العينة يرون أنه تحفيزي في حين لم يجب أي أستاذ من أفراد العينة بالغرض التعليمي.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليلنا لنتائج الجدول أن الغرض الحقيقي من استعمال الألعاب الشبه رياضية هو ترفيهي وهذا لجلب اهتمام التلاميذ للممارسة، وكذا تنشيط الحصة، وهذا ما يؤكد الجانب النظري في أهمية وأهداف هذه الألعاب.

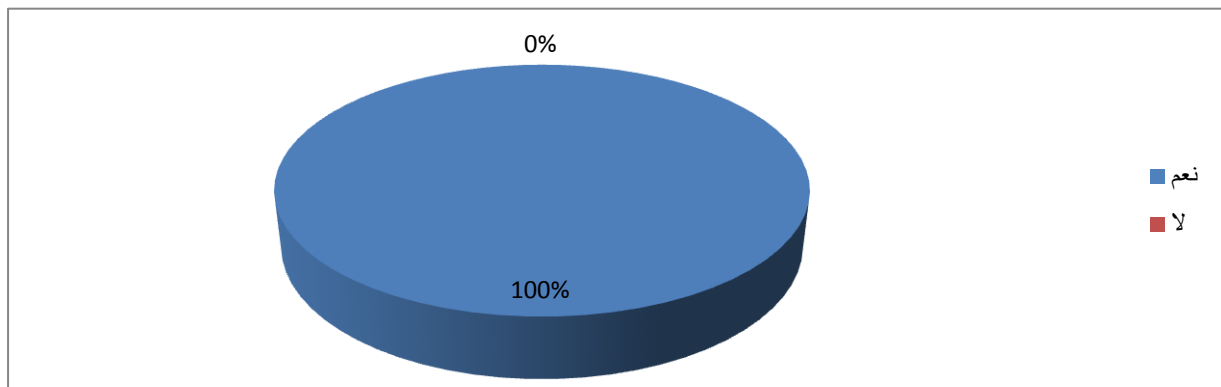
* السؤال السابع 07: هل يكتسب التلميذ مهارات حركية معينة في حالة استخدامكم للتمرينات الرياضية دون الألعاب الشبه رياضية ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين اكتساب المهارات الحركية و التمرينات الرياضية.

- الجدول رقم 08: يمثل العلاقة بين اكتساب المهارات الحركية و التمرينات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 07: يبين نسب مدى اكتساب التلميذ لمهارات حركية معينة في حالة استخدامكم للتمرينات الرياضية دون الألعاب الشبه رياضية.



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية منه تتجسد في كون نسبة 100 % من أفراد العينة أي كل الأساتذة اتفقوا على اكتساب التلميذ لمهارات حركية معينة في حالة استخدامكم للتمرينات الرياضية دون الألعاب الشبه رياضية ، في حين لم نسجل أي إجابة تقول عكس ذلك بمعنى ولا أستاذ أجاب ب " لا".

الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق، أن التلميذ يكتسب مهارات حركية ينمي بها قدراته البدنية، وهذا عن طريق التمرينات الرياضية.

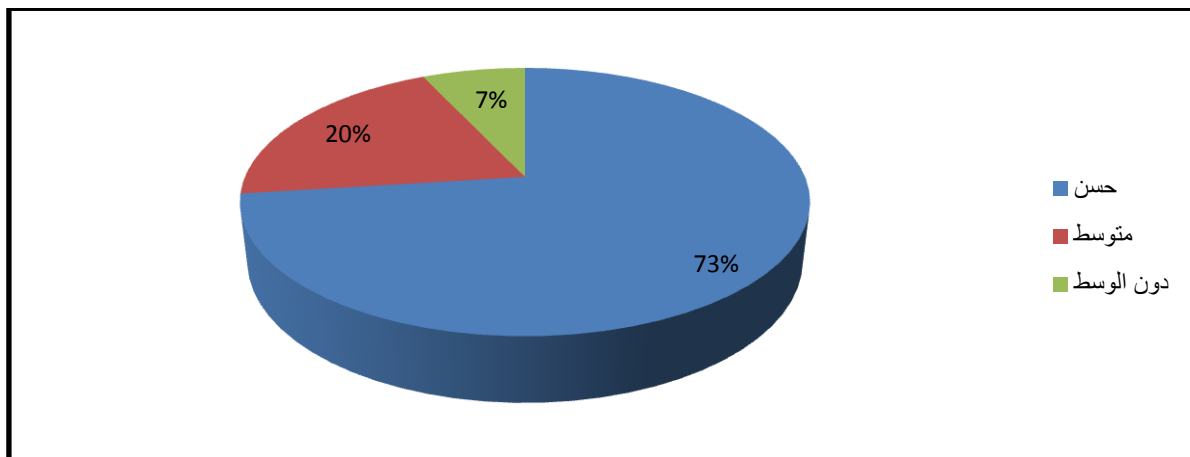
* السؤال الثامن 08: كيف تكيف تقيم اكتساب التلاميذ للمهارات الحركية ؟.

- الغرض منه: تقييم مستوى التلاميذ من خلال المهارات الحركية المكتسبة في حالة استخدام التمرينات الرياضية.

- الجدول رقم 09: يمثل مستوى التلاميذ من المهارات الحركية في حالة استخدام التمرينات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
حسن	11	73%	11,2	5.99	0.05	2	دال
متوسط	03	20%					
دون الوسط	01	7%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 08 :يبين نسب تكيف تقيم اكتساب التلاميذ للمهارات الحركية.



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية منه تتجسد في كون نسبة 73 % من الأساتذة يرون أن التلاميذ لديهم مستوى متوسط من المهارات الحركية المكتسبة جراء استخدام التمرينات الرياضية، كما أن نسبة 20 % يرونهم ذوي مستوى حسن، في حين نسبة قليلة 7% يرون مستواهم دون المتوسط.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم الأساتذة يرون أن مستوى المهارات الحركية المكتسبة جراء استخدام التمرينات الرياضية متوسط ، وهذا راجع لافتقار هذه التمرينات لعالمي التحفيز والترفيه الموجودين في الألعاب الشبه رياضية.

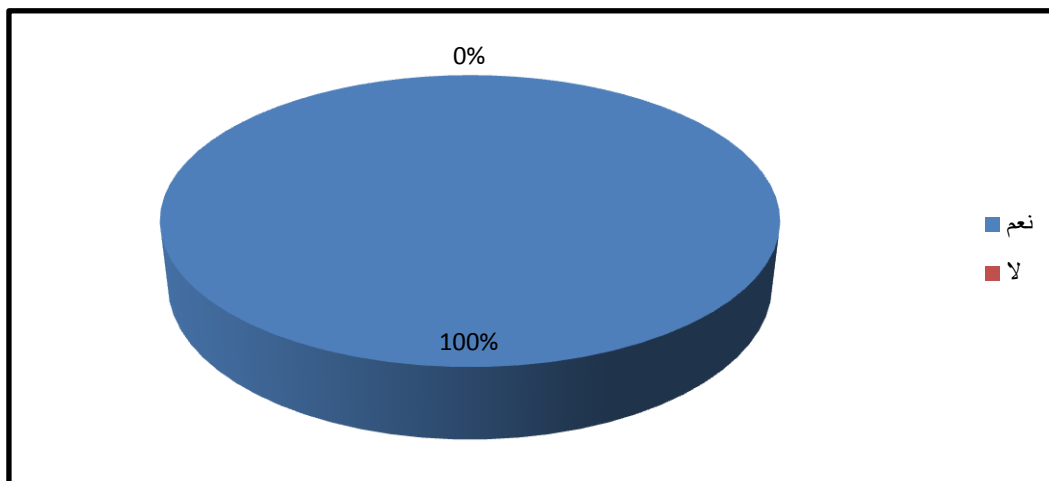
* السؤال التاسع 09: هل يمكن عن طريق الألعاب الشبه رياضية تحسين و تنمية المهارات الحركية؟.

- الغرض منه: معرفة رأي الأساتذة حول إمكانية تنمية المهارات الحركية للتلميذ عن طريق الألعاب الشبه رياضية.

- الجدول رقم 10: يمثل العلاقة بين الألعاب الشبه رياضية و تنمية المهارات الحركية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 09: يبين نسب هل بمقدور الألعاب الشبه رياضية تحسين و تنمية المهارات الحركية.



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية منه تتجسد في كون نسبة 100 % من افراد العينة أي كل الأساتذة اتفقوا على أنه يمكن الألعاب الشبه رياضية عن طريق الألعاب الشبه رياضية تحسين و تنمية المهارات الحركية ، في حين لم نسجل أي إجابة تقول عكس ذلك بمعنى ولا أستاذ أجاب ب " لا".

الاستنتاج:

نستنتج في الأخير أن الألعاب الشبه رياضية من الطرق والوسائل الفعالة في تنمية المهارات الحركية للتلميذ في جو من المرح والنشاط دون الشعور بالملل والتعب، وهذا ما نوضحه في الجانب النظري "أن هناك الكثير من الألعاب الشبه رياضية التي يمكن تكييفها حسب المهارات المراد تحسينها وتطويرها وهذا يرجع لخبرة الأستاذ وكيفية أدائه للحصة.

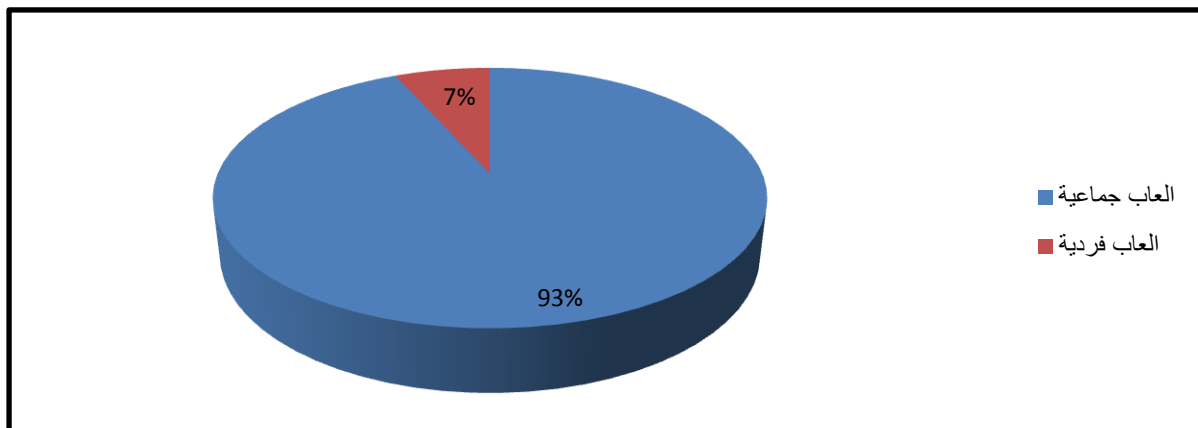
* السؤال رقم 10: في أي الألعاب الشبه رياضية ينمي التلميذ المهارة الحركية أكثر ؟

- الغرض منه: معرفة نوع الألعاب الشبه رياضية التي يستطيع أن ينمي فيها التلميذ مهاراته الحركية أكثر.

- الجدول رقم 11: يمثل نوع الألعاب التي ينمي فيها التلميذ مهاراته الحركية أكثر.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
الألعاب الجماعية	14	93%	7.76	3.84	0.05	1	دال
الألعاب الفردية	01	7%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 10: يبين نسب نوع الألعاب التي ينمي فيها التلميذ مهاراته الحركية أكثر



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 93% يرون أن الألعاب الجماعية هي التي يستطيع من خلالها التلميذ أن ينمي مهاراته الحركية بشكل أفضل، وهذا راجع أساسا حسب رأيهم للاحتكاك وحب التنافس وروح التفوق، في حين يرى الأساتذة الآخرون والذين يمثلون نسبة 7% أن الألعاب الفردية هي السبيل الوحيد لتنمية المهارات الحركية للتلميذ وهذا إلى طبيعة كل تلميذ ورغبته.

الاستنتاج: نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية الجماعية التي يقدمها الأساتذة لها مكانة جد مهمة عند التلاميذ هذا ما يثبت ميولهم لهذا النوع من الألعاب، التي تتميز بالاحتكاك والمنافسة وروح التفوق، كل هذا يساعدهم في تنمية مهاراتهم الحركية أكثر.

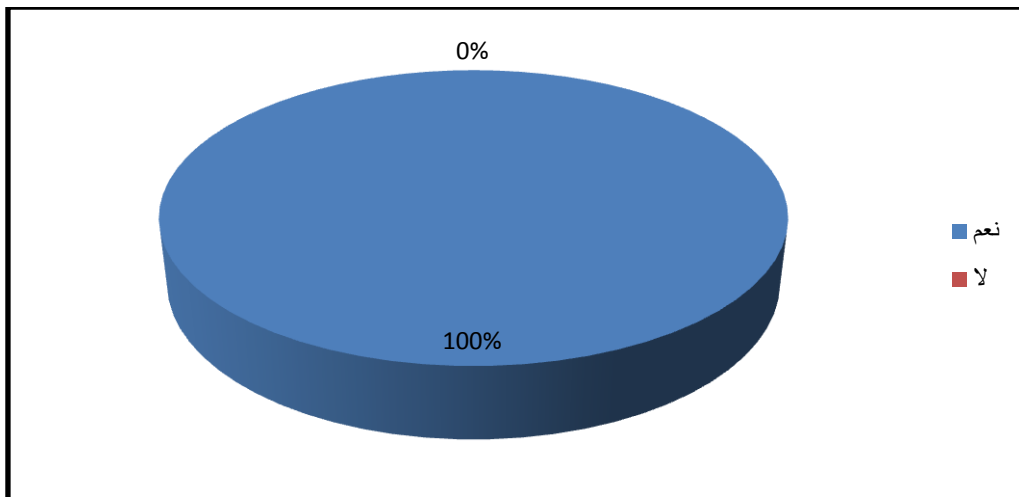
* السؤال رقم 11: هل يكتسب الطفل صفات حركية جديدة عند ممارسة الألعاب الشبه رياضية؟

- الغرض منه: اكتساب الطفل مهارات حركية جديدة عند ممارسته للألعاب الشبه رياضية.

- الجدول رقم 12: اكتساب الطفل للمهارات الحركية عند ممارسته الألعاب الشبه الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 11: يبين نسب اكتساب الطفل لصفات حركية جديدة عند ممارسة الألعاب الشبه رياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من أفراد العينة أي كل الأساتذة اتفقوا على أن الطفل يمكن أن يكتسب صفات حركية جديدة عند ممارسة الألعاب الشبه رياضية، في حين لم نسجل أي إجابة تقول عكس ذلك بمعنى ولا أستاذ أجاب ب " لا".

الاستنتاج :

نستنتج في الأخير أن الألعاب الشبه رياضية من الطرق والوسائل الفعالة والمهمة التي يكتسب التلميذ من خلالها صفات بدنية جديدة وذلك عند ممارسته الألعاب الشبه رياضية.

• المحور الثالث: تساهم الألعاب الشبه الرياضية في التحضير الناجح للحصة

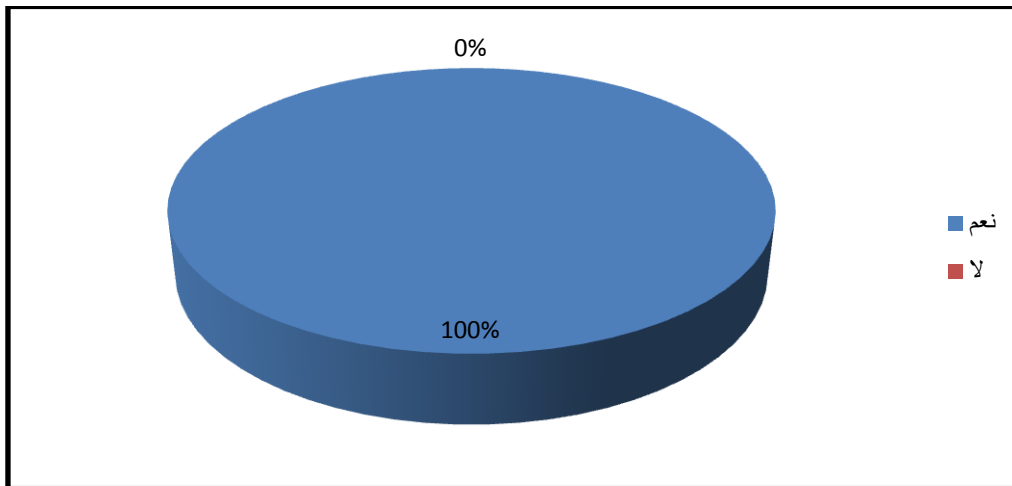
* السؤال رقم 12: هل الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال ؟

- الغرض منه: معرفة إذا ما كانت الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال

- الجدول رقم 13: الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 12: يبين نسب مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في توليد النشاط و الحيوية بين الأطفال



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1 ، ومنه وجود فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون ان النسبة 100% من إجابات الأساتذة كانت ان الألعاب الشبه رياضية تولد النشاط و الحيوية بين الأطفال، في حين لم ترد أي اجابة ب "لا".

الاستنتاج:

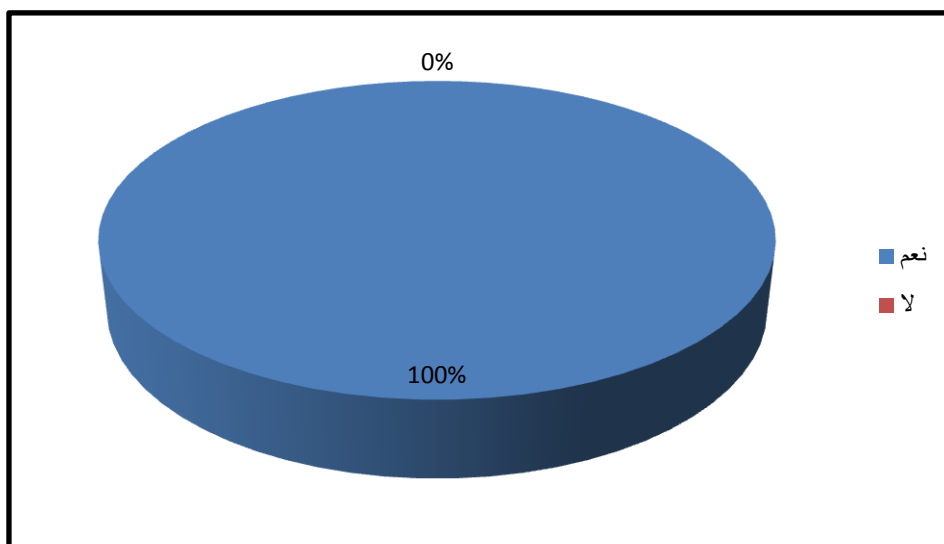
نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن حصة التربية البدنية والرياضية الغنية بالألعاب الشبه الرياضية تساعد على رفع معنويات التلاميذ.

* السؤال رقم 13: هل الالعاب الشبه رياضية توصل بالتلاميذ الى الاحماء الجيد؟.

- الغرض منه: معرفة ما اذا كانت الالعاب الشبه رياضية توصل بالتلاميذ الى الاحماء الجيد.
- الجدول رقم 14: نسبة وصول التلاميذ للاحماء الجيد بعد ممارسة الالعاب الشبه الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 13: يبين نسب وصول التلاميذ للاحماء الجيد بعد ممارسة الالعاب الشبه الرياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة يستخدمون الألعاب الشبه رياضية للوصول بالتلاميذ الى الاحماء الجيد ، في حين لا يوجد أي أستاذ يرى بأن الألعاب الشبه الرياضية لا تستخدم كوسيلة للاحماء.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن يستخدمون الألعاب الشبه رياضية للوصول بالتلاميذ الى الاحماء الجيد

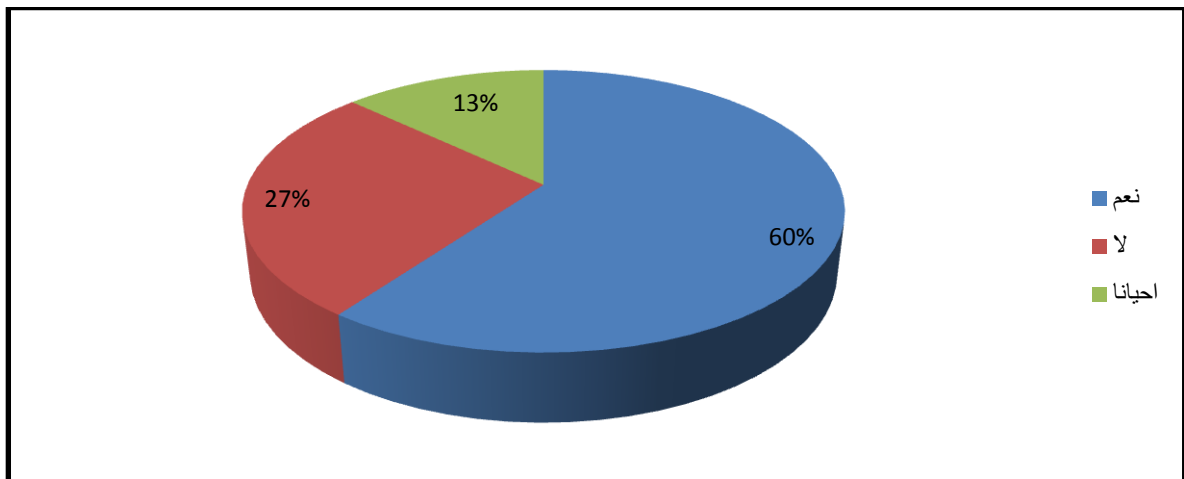
* السؤال رقم 14: هل هذه الألعاب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك ؟.

- الغرض منه: معرفة إذا ما كانت الألعاب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك

- الجدول رقم 15: يبين اذت كانت الألعاب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
غير دال	2	0.05	5.99	5.2	60%	09	نعم
					27%	04	لا
					13%	02	احيانا
					100%	15	المجموع

الشكل رقم 14 : يبين نسب انجذاب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك.



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، وبالتالي ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية ونجد 60% من اجابات الاساتذة كانت بانجذاب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك بينما اجاب البعض الاخر بالنفي حيث قدرت النسبة ب 27% كما اجاب اخرون بكون التلاميذ قد ينجذبون في بعض الاحيان حيث قدرت النسبة بحوالي 13 % فقط.

الاستنتاج:

نستنتج ان هناك تباين و اختلاف في مستوى انجذاب التلاميذ الى ممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك

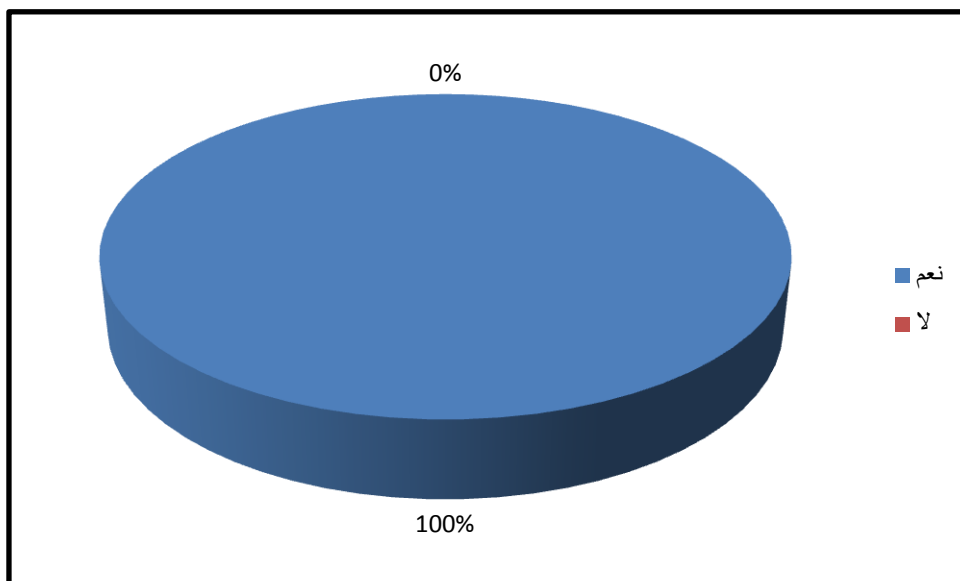
* السؤال رقم 15: هل الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة ؟.

- الغرض منه: معرفة ما إذ كانت الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة.

- الجدول رقم 16: يمثل نسبة ما اذا كانت الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	15	100%					

الشكل 15: يمثل نسبة ما اذا كانت الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 و يؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة يرون ان الألعاب الشبه الرياضية حافز نحو إقبال التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية وتقضي على الملل ، في حين لا يجب أي أستاذ بالنفي.

الاستنتاج:

نستنتج ان الاساتذة يرون ان اللعب الشبه الرياضية حافز نحو إقبال التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية والقضاء على الملل.

• المحور الرابع: للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في تحقيق هدف الحصة.

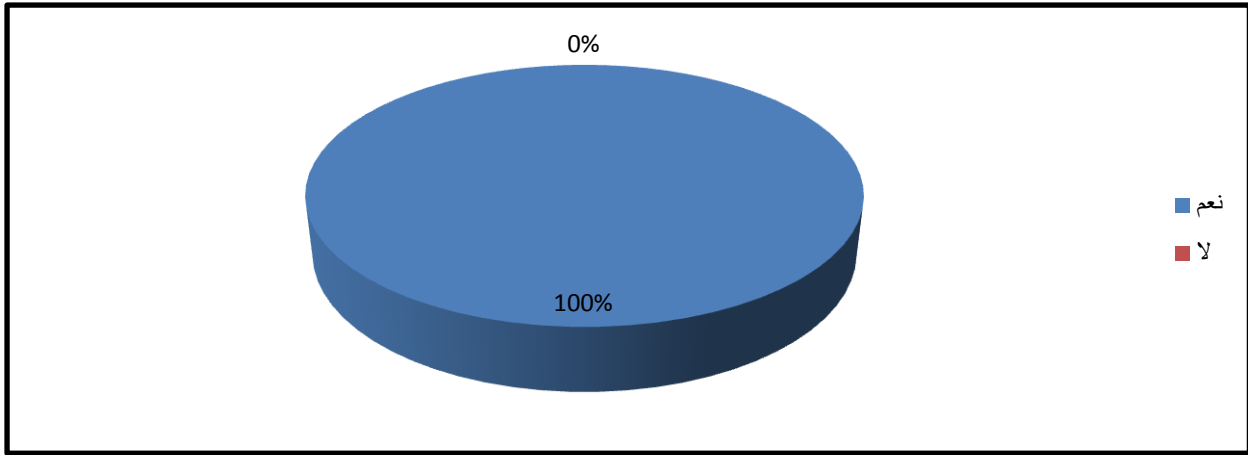
* السؤال رقم 16: هل الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة بشكل جيد

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية. تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة.

- الجدول رقم 17: يمثل الألعاب الشبه رياضية التي تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	15	100%					

الشكل رقم 16: يبين نسب الألعاب الشبه رياضية التي تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة



• تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة يرون الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة بشكل جيد.

الاستنتاج:

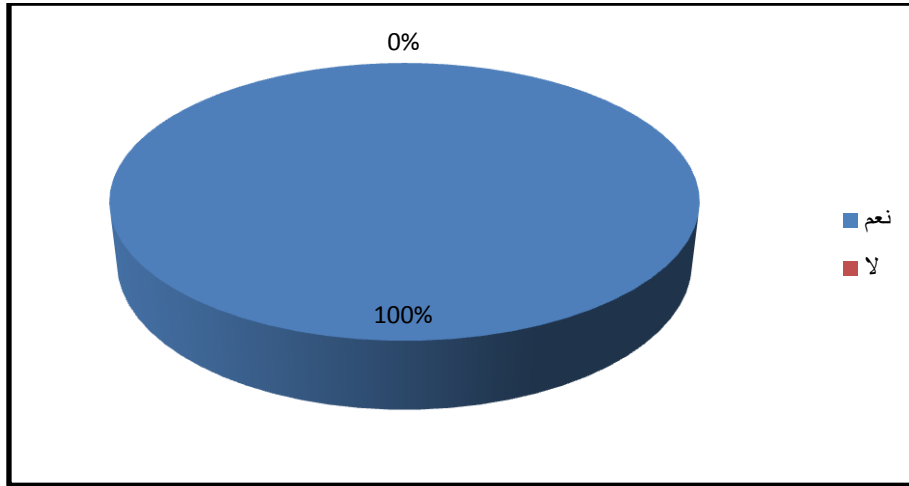
معظم الاساتذة الذين اجابوا على هذا التساؤل يرون ان الألعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة بشكل جيد.

* السؤال رقم 17: ماذا تختار في تحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية؟

- الغرض منه: معرفة ماذا يختار الاستاذ لتحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية
- الجدول رقم 18: يمثل اختيارات الاساتذة لتحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	15	3.84	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	15	100%					

الشكل 17: يبين نسب اختيارات الاساتذة لتحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 18 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تتجسد في كون نسبة 100% من الأساتذة يرون ان حصة التربية البدنية والرياضية تحقيق الهدف البيداغوجي لها

الاستنتاج:

من بين النتائج الملاحظة نجد ان الالعاب الشبه الرياضية لها دور واهمية بالغة و فعالة كونها تساعد في تحقيق العدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية

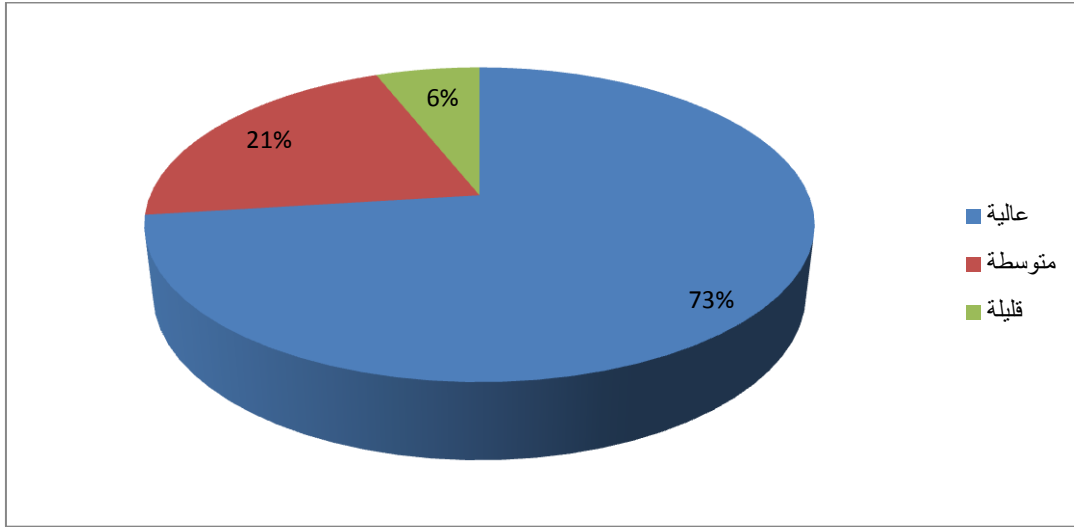
* السؤال رقم 18: نسبة مساهمة الالعاب الشبه رياضية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية؟؟.

- الغرض منه: معرفة مدى الالعاب الشبه رياضية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية

- الجدول رقم 19: يمثل نسبة مساهمة الالعاب الشبه رياضية في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
عالية	11	73%	4	5.99	0.05	2	غير دال
متوسطة	03	21%					
قليلة	01	6%					
المجموع	15	100%					

الشكل 18: يبين نسب مساهمة الالعاب الشبه رياضية في نجاح حصه التربية البدنية والرياضية



• تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 19 ويؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 1، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والاختلاف في الإجابات يرجع لعامل الصدفة، حيث يتجسد في كون نسبة 73% من الأساتذة تؤكد أن نسب مساهمة الالعاب في نجاح الحصه عالية، كما ان هناك نسبة 21 % من الاساتذة يرون ان مساهمة الالعاب الشبه الرياضية في نجاح الحصه متوسطة، أما النسبة الثالثة والمقدرة بـ 06% ترى هذه الالعاب لا تساهم في نجاح الحصه

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم مساهمة فعالة في انجاح حصص التربية البدنية و الرياضية.

*السؤال رقم 19: ما الهدف حسب رايك في استخدام الالعاب الشبه الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- الغرض منه: تمت صياغة السؤال بشكل مفتوح وذلك قصد معرفة الهدف حسب راي الاساتذة في استخدام الالعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

• تحليل ومناقشة النتائج سؤال (19):

من خلال فرز النتائج امكاننا الوصول الى نتيجة مفادها ان الهدف في استعمال الالعاب الشبه الرياضية هو مساعدة الطفل في تعلم واتقان بعض المهارات الحركية وتميت الصفات البدنية لان الطفل بطبعه يحب اللعب. كما ان استعمال الالعاب الشبه الرياضية يكون كذلك قصد الوصول الى هدف مسطر من خلال اضافة صبغة النشاط والحيوية في الحصة فينتج عنها اقبال كلي للتلاميذ على ممارسة الحصة.

*السؤال رقم 20: على اي اساس تقول ان حصة التربية البدنية والرياضية ناجحة؟

- الغرض منه : تمت صياغة السؤال بشكل مفتوح وذلك قصد الوصول الى تفسير حصة التربية البدنية والرياضية بنجاح

• تحليل ومناقشة النتائج السؤال (20):

من خلال فرز النتائج امكاننا الوصول الى نتيجة مفادها ان اساس تقييم الاساتذة على ان حصة التربية البدنية والرياضية حصة ناجحة من خلال:
نسبة كبيرة من التلاميذ تمكنوا من انجاز مختلف الوضعيات البيداغوجية المبرمجة في الهدف الاجرائي للحصة وحسب أقوال الاساتذة فان الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلميذ و الأستاذ في أن واحد فالتلميذ يسعد بالألعاب المسلية أما الأستاذ فبفضلها قد يكون حقق الهدف المسطر لذا يمكننا القول ان حصة التربية البدنية والرياضية ناجحة بفضل الالعاب الشبه الرياضة .

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد عرض و تحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في المتوسطات، اوبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للألعاب الشبه الرياضية تأثير ايجابي على تلاميذ المرحلة المتوسط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، فمن خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال الجداول رقم (2)،(3)،(4)،(5)، إضافة إلى النسب المئوية 100 %، 100%، 40%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختباركا²)، تبين أن الألعاب المفضلة عند التلاميذ هي الألعاب الشبه الرياضية وهذا ما يؤكد ما ذكرناه في الجانب النظري " أنا الألعاب الشبه الرياضية وسيلة أساسية لتربية الناشئ وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه فهي تتيح الفرص المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط وتنمي جسمه تنمية متزنة وتكسبه التناسق في حياته، بجانب إكسابه صفات خلقية واجتماعية مثل : التعاون والسماح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل المجموعة "، كما لها تأثير ايجابي على سلوك التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتعمل على رفع معنويات التلاميذ.

وأجمع كل الأساتذة على أن الألعاب الشبه رياضية تمثل حافز لإقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية والرياضية إضافة إلى ذلك فقد تبين من خلال الجدول رقم (02) أن الألعاب الشبه رياضية تتميز بدرجة إقبال كبيرة من طرف التلاميذ وهذا راجع إلى أنها تعطي مجال واسع لتجديد النشاط وتكسب كل من يمارسها روح المرح والسرور والسعادة والترويح عن النفس وهذا ما ذكرناه في الجانب النظري عندما تطرقنا إلى مميزات الألعاب الشبه رياضية.

وبالتالي يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

و دراسة **حباص فوضيل وآخرون**، والتي أشارت نتائجها إلى أن للألعاب الشبه رياضية دور كبير وإيجابي في تنمية وتطوير العمل الجماعي والتنافسي وهذا نظرا للجو السائد خلال استعمال الأساتذة لهذه الألعاب والدور الذي تلعبه في جلب التلاميذ نحو الممارسة الجادة والإيجابية لثرائها بالحوافز والدوافع لذلك، إضافة لما تكتسبه من أنشطة تروحية حركية تلبي حاجاتهم الطبيعية الأساسية في مثل هذا السن والمتمثلة في اللعب والراحة والمتعة النفسية.

وأیضا هناك دراسة أخرى أشارت نتائجها إلى أن الألعاب الشبه رياضية ضرورية في حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أهمية كبيرة ودور في تكوين التلميذ اجتماعيا، كما تعمل على تنمية روح التعاون والفعالية داخل حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من أجل تحسين المهارات بصفة عامة والحركية بصفة خاصة.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

1-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن الألعاب الشبه رياضية لها دور إيجابي في تنمية المهارات الحركية للتلاميذ.

ومن خلال الجداول رقم (06)،(07)،(08)،(09)،(10)،(11) إضافة إلى النسب المئوية 69%، 100%، 73% ، 100%، 93%، 100% وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كاسي)، نستنتج أن أغلب الأساتذة أجمعوا على أن الغرض الحقيقي من استعمال الألعاب الشبه رياضية هو ترفيهي وهذا لجلب اهتمام التلاميذ للممارسة، كما أن هذه الألعاب تعتبر من الطرق والوسائل الفعالة في تنمية المهارات الحركية للتلميذ في جوّ من المرح والنشاط دون الشعور بالملل والتعب.

وأضاف الأساتذة، أنّ الأنشطة الرياضية التي يقدمونها خلال الحصّة، والتي يحرك فيها التلميذ جميع أعضاء جسمه تساعده على تنمية مهاراته الحركية، وخاصة الألعاب الشبه رياضية الجماعية لأنها تحتل مكانة جدّ مهمة عند التلاميذ، وهذا ما يثبت ميولهم لهذا النوع من الألعاب التي تتميز بالاحتكاك والمنافسة وروح التفوق، كل هذا يساعدهم في تنمية مهاراتهم الحركية أكثر.

1-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة والرابعة:

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة والرابعة التي مفادها أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور كبير خلال حصّة التربية البدنية وان لها مساهمة فعالة في انجاح الحصّة ، ومن خلال الجداول رقم (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18) إضافة إلى النسب المئوية 100%، 100%، 100%، 60%، 100%، 100%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (اختبار كاسي)، تبين أن معظم الأساتذة اجمعوا على أن للألعاب الشبه الرياضية الوسيلة المثالية لتحقيق الهدف البيداغوجي للحصّة وهذا لوعيهم لأهمية اللعب للمراهقين بحيث تضعه دائماً في حالة نشاط وترفيه ومنافسة وهذا ما يبحث عليه المراهق لتفجير ما بداخله.

انطلاقاً من مختلف القراءات واستناداً الى النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والمؤكدة بطريقة احصائية يتبين ان الالعاب الشبه الرياضية تساعد استاذ التربية البدنية والرياضية للوصول الى تحقيق هدف الحصّة. وعليه يمكننا القول ان الفرضيتان الثالثة والرابعة قد تحققتا.

2-مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم20:مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	الفرضية الأولى
تحققت	الألعاب الشبه الرياضية لها دور إيجابي في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة.	الفرضية الثانية
تحققت	للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في التحضير الناجح للحصة.	الفرضية الثالثة
تحققت	للألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق هدف حصة التربية البدنية والرياضية	الفرضية الرابعة

من خلال الجدول رقم 20 يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تتمحور حول ان للألعاب الشبه رياضية مساهمة فعالة في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية .قد تحققت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة حول دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية للتلاميذ، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار χ^2 ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام:

إن حصة التربية البدنية في المرحلة الثانوية التي تخلو من عنصر اللعب تفقد فعاليتها في جلب اهتمام التلاميذ للوصول إلى هدفها، فالتلميذ يندفع بميوله وأراء مطالب اللعبة بحماس، مما يؤدي إلى احتكاكه في نطاق التعاون والتماسك وإدماجه ضمن روح الجماعة. حيث تفرض عليه قوانين كل لعبة شبه رياضية احترام زملائه وحسن التعامل معهم في إطار السلوك المهدب مما يؤدي إلى تربية التلميذ حتى خارج الحصة.

وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل الاستبيان الخاص بأساتذة التربية البدنية والرياضية، تم التوصل لبعض الحقائق التي سطرت في الفرضيات والمتمثلة في أن الألعاب شبه الرياضية لها مكانة رئيسية في الحصة حيث تم إثبات أن الألعاب شبه الرياضية تساعد التلميذ في تنمية مهاراته الحركية وذلك لطابعها التحفيزي وكذلك بساطتها وسهولة قوانينه، وهذا ما يحقق صحة الفرضيتين الأولى والثانية حيث تناقش الأولى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية. أما الثانية فهي بعنوان " للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة."

كما تم اثبات ان الالعاب الشبه الرياضية هام لكون معظم الأساتذة يدرجونها ضمن حصصهم إذ يرونها وسيلة تربوية تساعدهم في تحقيق أهدافهم البيداغوجية و لها مكانة كبيرة في نفسية التلاميذ وذلك للتعبير عن حاجاتهم ورغباتهم المختلفة في جو من المتعة و الترفيه، وهذا ما حقق صحة الفرضيتان الثالثة والرابعة كونهما تشتركان في نفس العنوان وهو ان "للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في التحضير الناجح للحصة" ، أما الثانية فبعنوان "للألعاب الشبه الرياضية دور في تحقيق هدف حصة التربية البدنية والرياضية".

وفي الأخير يمكن القول أن الألعاب الشبه رياضية لها دور فعال في تنمية القدرات ومهارات التلميذ الحركية والعقلية وتنمي روح الجماعة بخلق حماس في الميدان التطبيقي وبدورها تساعد المربي في ايصال او تعليم حركة رياضية او تقنية ما.

الخاتمة

تعد طريقة اللعب احدى اهم الطرق التي اصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي وشملت مختلف الاعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعليم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يرى في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما تطلب من اساتذة التربية البدنية والرياضية ان يعملوا على تكييف مجموعة من الالعاب الشبه الرياضية و توجيهها لخدمة اهداف الصحة.

بالاضافة الى ان للالعاب الشبه الرياضية أهداف تربوية، فكرية، بدنية، كتنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة، الادراك البصري (المرئي) ، الاحساس بالجسم الى غير ذلك من الاهداف التي تساعد الطفل في بناء جسمه وعقله بصورة سليمة كما ان الالعاب الشبه الرياضية تعتبر من انجح الطرق والوسائل في عملية تنمية الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المداومة ، وذلك لان الطفل يقوم بانجاز تمرين المقترح دون الشعور بالتعب او الملل وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل اكثر ولمجهود بدني متنوع لكامل الجسم مع المحافظة على التوزيع المتوازن للجهد البدني وكذا وقت الراحة وايضا متطلبات التنسيقية والمعرفية.

ومن خلال الدراسة تبين لنا ان معظم اهتمامات اساتذة التربية البدنية والرياضية شملت على إدماجهم للالعاب الشبه الرياضية في حصصهم وذلك لوعيهم للاهمية الكبيرة لهذه الالعاب خصوصا في هذه المرحلة العمرية (المراهقة)، وذلك بغية الوصول لتحقيق الاهداف المسطرة

اقتراحات وفروض المستقبلية :

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أثبتت بأن للألعاب الشبه رياضية دور فعال في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية ، أتينا بمجموعة من الاقتراحات والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدتهم في مهمتهم وكذا ترقية المستوى العلمي ويمكن حصرها فيما يلي:

- ❖ ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- ❖ الاهتمام أكثر بالألعاب الشبه رياضية وإعطائها الأهمية التي تستحقها وكذلك معالجتها من كل الجوانب، وهذا لما يمكن أن تقدمه من سهولة لهم، في حصص التربية البدنية والرياضية.
- ❖ استغلال هذه الألعاب بشكل واسع أثناء تلقينهم للبرنامج داخل الحصة لأنها تمثل قاعدة صلبة لهم.
- ❖ الاهتمام بالجانب التعليمي، الترفيهي والتحضيرى للتلميذ وكل نقص من هذه المبادئ يفقد الألعاب الشبه رياضية فعاليتها.

- ❖ تكيف الألعاب الشبه رياضية حسب قدرات التلميذ.
 - ❖ مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - ❖ إدراك أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة المراهقة وتنمية شخصيته و قدراته الحركية.
 - ❖ إدخال بعض الأساليب العلمية والمنهجية لتعليم التلاميذ مختلف المهارات الحركية.
 - ❖ وضع برنامج خاص بالمهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط.
 - ❖ مراعاة قواعد التدرج في التعلم الحركي من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
 - ❖ إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالمهارات الحركية.
 - ❖ ضرورة العمل على توفير الامن والسلامة اثناء اجراء الحصة.
- وفي الأخير يجب على جميع الاساتذة معرفة اهمية الالعاب الشبه الرياضية ، لما لها من أهمية حركية، بدنية، واهميتها اثناء حصة التربية البدنية التي تجع التي تحقق هدف الحصة

السليو غرافيا

أ- باللغة العربية

1- المصادر:

1- القران الكريم

2- المنجد في اللغة العربية والإعلام. دار المشرق:لبنان،1987.

2- المراجع:

1- أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي.. بغداد.. 1988 .

2- أسامة كامل راتب :دوافع التفوق في النشاط الرياضي.. دار الفكر العربي.. القاهرة: 1990 .

3- اكرم خطايبيبة_ التربية الرياضية للاطفال والناشئة.. دار اليازوري للنشر والتوزيع.. عمان:2011.

4- إلين وديع فرج.. خبرات في الألعاب للصغار والكبار.. ط2.. المعارف الإسكندرية: 2002.

5- أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة.. دار الفكر العربي.. ط1، القاهرة

2000.

6- أنوف ويتج: مقدمة في علم النفس_ ترجمة عادل عز الدين وآخرون_ ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية-

1994.

7- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة . دار الفكر العربي.. ط1.. مصر: 1996 .

8- بوداود عبد اليمين و عطاالله احمد_ المرشد في البحث العلمي _ ديوان المطبوعات الجامعية_ 01-2009.

9- بولسر و آخرون: أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. ترجمة عبد العزيز سلامة.. مكتبة الفلاح.. ط1..

الكويت:1976.

10- توما جورج خوري_ سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق_ المؤسسة الجامعية للدراسات_ ط1_ بيروت_

لبنان.2000

11- حامد عبد السلام زهران_ الطفولة والمراهقة.. ط5.. عالم الكتاب.. 1995.

12- حامد عبد السلام زهران.. الطفولة والمراهقة.. عالم الكتاب .. ط1 .. 1995 .

- 13- حامد عبد السلام زهران: علم النفس ، نمو الطفل والمراهق .عالم الكتب.. سنة 1981 .
- 14- حسن شلتوت و حسن معوض :التنظيم والإدارة في التربية البدنية .دار الفكر العربي.. القاهرة..2002..
- 15- رايح تركي : أصول التربية والتعليم .. ديوان المطبوعات الجامعية .ط2 .. 1990
- 16- راجح أحمد عزت.. مشاكل الشباب النفسية.. ط01.. جماعة النشر العالمي .. مصر.. 1945.
- 17- سوزانا ميلر .- سيكولوجية اللعب.. ترجمة حسن عيسى.. عالم المعرفة.. الكويت: 1987 .
- 18- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس.. ط2.. دار المعارف.. القاهرة: 1982 ..
- 19- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية.. بغداد: 1984 .
- 20- عبد العالي الجسيماني- سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية- دار البيضاء للعلوم- لبنان: 1994.
- 21- عبد الغني الديدي.. ظواهر المراهق وخفائاه.. دار الفكر للملايين.. ط1: 1995 .
- 22- عبد المنعم المليجي و حلمي المليجي- النمو النفسي- ط4- دار النهضة العربية: 1973.
- 23- عفاف عبد الكريم : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية.. ط1.. منشأة المعارف.. الإسكندرية: 1989 .
- 24- عنايات محمد أحمد فرج.. مناهج وطرق تدريس التربية البدنية.. ط2.. دار الفكر العربي.. مصر: 1998 .
- 25- عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية.. دار النهضة .. القاهرة.. بدون سنة
- 26- فاخر عاقل: علم النفس التربوي.. دار العلم للملايين.. سنة 1982.
- 27- فؤاد البهي السيد .. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .. دار الفكر العربي - مصر: 1956.
- 28- قاسم المندلوي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة.. ط1.. بغداد.. 1989 .
- 29- قاسم حسن حسنين: الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي.. ط1، دار الحكمة- جامعة بغداد
1990.
- 30- كمال دسوقي- النمو التربوي للطفل والمراهق- دار النهضة العربية- سنة 1979 .
- 31- كمال عبد الحميد: مقدمة التقييم في التربية البدنية.. القاهرة: 1994 .
- 32- محمد الحماحمي.. فلسفة اللعب.. مركز الكتاب للنشر القاهرة.. ط2.. مصر: 2005.
- 33- محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي.. ط2 .. دار المعارف.. القاهرة: 1992 .

- 34- محمد مصطفى زيدان_ علم النفس الاجتماعي_ ديوان المطبوعات الجامعية_ الجزائر: 1995.
- 35- محمد يسد محمد الزعلوي_ خصائص النمو في المراهقة_ ط1_ مكتبة التوبة_ مصر-1998.
- 36- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها _ دار النهضة العربية_ بيروت _ لبنان : 1981
- 37- محمود كاشف _ الإعداد النفسي للرياضيين _ دار الفكر العربي _ القاهرة : 1991 .
- 38- مصطفى السايح محمد حسين عبد المنعم_ الالعب الصغيرة وتطبيقاتها. ط1_ دار الوفاء _ مصر_ 2006
- 39- مصطفى فهمي _ سيكولوجية الطفولة والمراهقة _ دار المعارف الجديدة _ القاهرة: 1986.
- 40- معروف رزيق: خطايا المراهقة_ دار الفكر _ ط2 _ دمشق : 1986.
- 41- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة _ دار الفكر العربي_ ط1_ القاهرة- مصر: 1996.

42- نجم الدين السهرودي_ فلسفة اللعب_ مركز الكتاب للنشر القاهرة_ مصر: 1977.

43- يوسف ميخائيل نعيمة: رعاية المراهقين _ دار غريب للطباعة والنشر _ دون طبعة

3- المجالات العلمية:

- 1- بزيو سليم_ الالعب الشبه الرياضية وتنمية المهارات الحركية_ مجلة العلوم الانسانية_ العدد 21_ جامعة بسكرة _ فيفري 2013.

2- عطية محمود_ مجلة علم النفس _ 1949

ب - بالغة الاجنبية:

1 - المراجع:

1- Chachoua Brahim .Meseausi .Braham .Bentaha Sid-Ahmed._ Mémoire .Etude Comparative De Deux Méthodes D' entérinements Sous La Direction De Mr. Laloui - F: Juin 1991-1992.

2- LEHALLE.H._ **Psychologie des l'adolescent** _ ed sans._ 1985.

3- Rachid Aoudia _ Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S: Juni 1986.

4- Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien.

5- Sillamy.N._ **Dictionnaire de la psychologie**._ Ed bordes._1983.

الملاحق

الملحق ١٥١

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم التقنيات البدنية والرياضية
* جامعة البويرة *قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها الاساتذة والمدرّبون بالإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في قسم التدريب الرياضي النخبوي والتي تندرج تحت عنوان : **مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في انجاح حصة التربية البدنية والرياضية.**

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة ، كما أنّها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

-المؤهل العلمي :

-سنوات الخبرة :

-النادي الرياضي :

السنة الجامعية : 2014-2015

استمارة استبيان موجهة للأساتذة:

المحور الأول: للألعاب الشبه رياضية دور في تحفيز التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

س 1 :كيف ترى الألعاب الشبه رياضية ؟

• وسيلة لإيصال المعلومة بطريقة مريحة وترفيهية.

• وسيلة تساعد التلميذ على تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية وتنمية صفاته البدنية.

• مجموعة من الحركات الرياضية تستعمل كوسيلة لتبسيط أهداف الحصة.

س2 : ما هي درجة إقبال التلاميذ على ممارسة الألعاب الشبه رياضية؟

• درجة إقبال كبيرة.

• درجة إقبال متوسطة.

• درجة إقبال ضعيفة .

س3 : ما تأثير الألعاب الشبه رياضية على الأنشطة المبرمجة خلال الحصة؟

- غير فعال.

- فعال.

س4: ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟

- الجانب المعرفي

- الجانب الاجتماعي العاطفي

- الجانب الحسي الحركي

س5 :هل يشعر التلميذ بالارتياح والمتعة عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه رياضية؟

- لا

- نعم

المحور الثاني: للألعاب الشبه رياضية مساهمة في تعلم بعض المهارات الحركية أثناء الحصة

س6: الغرض من استعمال الألعاب الشبه رياضية؟

- تعليمي.

- ترفيهي.

- تحفيزي

- غرض آخر

س7: هل يكتسب التلميذ مهارات حركية معينة في حالة استخدامكم للتمارين الرياضية دون الألعاب الشبه رياضية؟

- لا

- نعم

- إذا كانت الإجابة بنعم اذكرها.....

س8: كيف تقيم اكتسابه لهذه المهارات ؟

حسن. - متوسط. - دون المتوسط.

س9: هل يمكن عن طريق الألعاب الشبه رياضية تحسين وتنمية المهارات الحركية للتلميذ؟

نعم - لا

س10: في أي الألعاب الشبه رياضية ينمي التلميذ مهاراته الحركية أكثر؟

الألعاب الجماعية. - الألعاب الفردية.

س11: هل يكتسب الطفل صفات حركية جديدة عند ممارسة الألعاب الشبه رياضية؟

نعم - لا

المحور الثالث: تساهم الألعاب الشبه الرياضية في التحضير الناجح للحصة

س12: هل لألعاب الشبه رياضية تولد النشاط والحيوية بين الأطفال ؟

نعم - لا

س13: هل الالعاب الشبه رياضية توصل بالتلاميذ الى الاحماء الجيد

نعم - لا

س14: هل هذه الالعاب تجذب التلاميذ لممارسة حصة التربية البدنية بدون الشعور بذلك

نعم - لا - احيانا

س15: هل الالعاب الشبه الرياضية تقضي على الملل اثناء الحصة؟

نعم - لا

المحور الرابع: للألعاب الشبه الرياضية مساهمة فعالة في تحقيق هدف الحصة.

س16: هل الالعاب الشبه رياضية تساعد التلاميذ على تطبيق مختلف التمارين الخاصة بالرياضة بشكل

جيد؟

نعم - لا - نوعا ما

س17: ماذا تختار في في تحقيق الهدف البيداغوجي لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الالعاب الشبه الرياضية - تمارين رياضية

س18: نسبة مساهمة الالعب الشبه رياضيه في نجاح حصه التريبيه البدنيه والرياضيه؟

- عاليه - متوسطه - قليله

س19: ما الهدف حسب رايبك في استخدام الالعب الشبه الرياضيه اثناء حصه التريبيه البدنيه والرياضيه؟

.....
.....
.....

س20: على اي اساس تقيم بان حصه التريبيه البدنيه والرياضيه ناجحه؟

.....
.....
.....