



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محند اولحاج

-البويرة-

معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية وعلم الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تربوي

الموضوع:

دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات
الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ طور المتوسط

-دراسة ميدانية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو-

تحت إشراف:

د. طراد توفيق

من إعداد الطالب:

زراوي عزيز

كلمة الشكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا - والقائل في

محكم تنزيله:

﴿إِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ الآية رقم (7) سورة ابراهيم

كما اتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف " توفيق طراد "

الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل علي بنصائحه القيمة،

فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، فكان نعم المشرف،

ولا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدني من قريب أو

بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا

العمل.

عزيز

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى من غمرتني بحنانها وحضنتنا بعطفها إلى من تمنيت
هذا اليوم لأجلها.

إلى من جاهدت لإسعادها إليك أهدي ثمرة عطفك، أُمي
الغالية

إلى من غمرني بعطائه ولم يبخل على بحنانه ونصحه
إلى من رباني على الدين والأخلاق الحميدة أبي العزيز
أهديه أيضا إلى كل الأهل والأقارب وإلى زملائي الأعزاء وإلى كل
من ساعدني في اتمام هذا العمل الأستاذ المشرف " طراد توفيق "
وكل ابتسم في وجهي ومد يد العون لي
اليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	الشكر
ب	الإهداء
ك	مقدمة
الجانب التمهيدي	
2	1- الإشكالية
3	2- فرضيات البحث
3	3- أهمية البحث
4	4- أهداف البحث
4	5- أسباب اختيار الموضوع
4	6- تحديد المصطلحات
6	7- الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الألعاب الشبه رياضية	
10	تمهيد
11	1-1- اللعب
12	1-2- أنواع اللعب
13	1-3- أهداف اللعب
14	1-4- نظريات اللعب
15	1-5- دور اللعب فب تكوين الأطفال
18	1-6- وظائف اللعب
19	1-7- الألعاب الشبه رياضية.
24	خلاصة
الفصل الثاني: المهارة الحركية في كرة اليد	
26	تمهيد

27	1-2- تعريف المهارة الحركية
27	2-2- الطلاقة الحركية
27	3-2- كرة اليد
33	2-4- الصفات اللياقة البدنية في كرة اليد
39	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
41	تمهيد
42	3-1- مرحلة المراهقة
43	3-2- مراحل المراهقة
44	3-3- مظاهر النمو خلال المرحلة:
45	3-4- النمو الحركي:
47	3-5- العوامل المؤثرة في النمو
49	3-6- مشاكل المراهقة المبكرة
54	3-7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
56	3-8- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق
56	3-9- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
57	3-10- اهتمامات المراهق
58	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
61	تمهيد
62	4- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
62	4-1- منهج البحث
62	4-2- المنهج العلمي المتبع
63	4-3- عينة البحث
63	4-4- أدوات البحث
63	4-5- مجالات البحث

64	4-6- المتغيرات المستعملة
64	4-7- صعوبات البحث
65	4-7- الوسائل الاحصائية
66	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
68	تمهيد
69	5-1- عرض وتحليل النتائج
	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
88	خلاصة
89	الاستنتاج العام وفروض مستقبلية
91	المقترحات
93	البيبليوغرافيا
	ملاحق
1	ملحق (1)
4	ملحق (2)
5	ملحق (3)
6	ملحق (4)

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	رقم
69	يبين مدى تعليم وتطوير مهارة التنطيط في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية؟	1
70	يبين مدى اكتساب التلاميذ لصفات حركية جديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.	2
71	يمثل الجوانب التي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية والجانب الأكثر الذي تؤثر فيه بنسبة كبيرة.	3
72	يمثل آراء الأساتذة حول صعوبة إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة.	4
73	يمثل أهمية الألعاب الشبه رياضية في الجوانب الثلاثة	5
74	يمثل أجوبة الاساتذة حول مراعاة الفروق الفردية في اختيار الألعاب الشبه رياضية.	6
75	يمثل أجوبة الأساتذة حول الوسائل التي تلزمنا أثناء ممارسة الألعاب الشبه رياضية وهل هي كثيرة.	7
76	يمثل نتائج حول ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل حصة.	8
77	يمثل نتائج حول أهمية الألعاب الشبه رياضية في اكمال التعلم في كرة اليد.	9
78	يمثل الذي يبين مدى خلق الألعاب الشبه رياضية للجو الحماسي التنافسي	10
79	ا يمثل إجابات الأساتذة على السؤال رقم 12 " حالة الحصة عند عدم استخدام الألعاب الشبه رياضية ".	11
80	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال رقم 12 " الوسيلة الأنجع لتنمية المهارات الحركية ".	12

81	يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 13 " إمكانية الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية "	13
82	يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 15 " الفترة الأنسب للقيام بالألعاب الشبه رياضية "	14
83	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 16.	15
84	والذي يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 16 " مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية على التنمية المهاراتية "	16
85	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال " كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية.	17
86	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 18.	18

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	رقم
69	الدائرة تبين مدى تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية	1
70	(الدائرة النسبية) تبين اكتساب التلاميذ للصفات الحركية الجديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية	2
71	الدائرة النسبية تبين تمثل الجوانب التي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية والجانب الذي تؤثر فيه بنسبة كبيرة	3
72	الدائرة النسبية تمثل نسب الأساتذة الذين يجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة.	4
73	مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية في المجال التربوي الترفيهي والتعليمي.	5
74	مدى مراعاة الأساتذة للفروق الفردية عند اختيار الألعاب الشبه رياضية	6
75	نسبة آراء الاساتذة حول الوسائل التي تلزمنا لممارسة الألعاب الشبه رياضية هل هي كثيرة أم لا.	7
76	الدائرة النسبية تمثل مدى ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل حصة.	8
77	الدائرة النسبية تمثل مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية في اكمال تعلم رياضية كرة اليد.	9
78	يبين مدى خلق الألعاب الشبه رياضية للجو الحماسي التنافسي	10
79	يمثل الوسيلة أو الطريقة الأحسن لتنمية المهارات الحركية.	11
	إجابات الأساتذة حول إمكانية الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية في	12

80	حصة التربية البدنية والرياضية.	
81	تمثيل بياني يمثل الوقت المناسب والأنسب للألعاب الشبه رياضية.	13
82	يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 15 " الفترة الأنسب للقيام بالألعاب الشبه رياضية "	14
83	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 16.	15
84	والذي يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 16 " مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية على التنمية المهاراتية "	16
85	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال " كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية.	17
86	يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 18.	18

عنوان الدراسة:

دور الألعاب الشبه رياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط في كرة اليد.

اعداد الطالب :

زرابي عزيز

تحت اشراف الاستاذ:

طراد توفيق

الملخص: يهدف هذا البحث إلى إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية كوسيلة بيداغوجية تساعد التلميذ على التسيير الحسن لتنمية مهاراته الحركية في كرة اليد وتخطيا لصعوبات التي يصادفه أثناء أدائه لمهامه حيث تم إتباع المهج الوصفي واستخدمت تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما. اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت عينة بحثنا في أساتذة التربية البدنية والرياضية وعدد أفراد العينة 25 أستاذ من أصل 297 أستاذ في ولاية تيزي وزو

وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها وكذا النسب المئوية توصلنا إلى:

إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسة التربوية تحسين وتنمية المهارات الحركية للتلميذ باستعمال الألعاب الشبه الرياضية

الكلمات الدالة:

- الالعب الشبه رياضية
- المهارات الحركية في كرة اليد
- المراهقة

مقدمة

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وبما أن الألعاب الشبه الرياضية تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها، والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل لها يصل الفرد إلى الأداء الحركي المتميز، وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات الحركية في كرة اليد نخص بالذكر الألعاب الشبه الرياضية التي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المربين في حصة التربية البدنية والرياضة لما تشكله من إمكانية تحسين المهارات الحركية لدى التلاميذ. ولهذا تمحور موضوع بحثي حول الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تطوير المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط، وقصد الخوض في هذا الموضوع قمت بتقسيم بحثي إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي الذي يحتوي على مقدمة وإشكالية مع تحديد الفرضيات وبيان أهمية وأهداف البحث مع تحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة.

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

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

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

الفصل التمهيدي

1-الإشكالية:

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

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

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

ونجد ان استاد التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية يستخدمون العديد من الوسائل والطرق التربوية تتلاءم مع الخصائص الفزيولوجية والمرفلوجية والنفسية للفرد من جهة ومن حيث ملاءمة الظروف من جهة اخرى ومن بين هذه الطرق نجد الالعاب شبه الرياضية والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التربوية، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، و لكون اللعب ليس مرتبط بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية الممارسة وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه الرياضية التي لها الدور الفعال في تكوين الطفل " التلميذ "¹.

الذي أشار إلى ما « Ridle » من الجانب التربوي، النفسي، الحركي، الاجتماعي وهو ما يؤكد أنه أرى العالم ريدل يحدث من تحسن في السلوك الاجتماعي للأطفال نتيجة اللعب والنشاطات التي تتطلب تدريباً على ربط الذات².

¹- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996، ص89.

²- سلوى محمد عبد الباقي، اللعب بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001، ص56.

فالألعاب شبه الرياضية تساعد في الألعاب الجماعية مثل لعبة كرة اليد كونها تحتاج كامل تعداد الفريق أثناء التدريب عليها وكل فرد من التلاميذ مهم كونها لا تقوم بإظهار الفروق الفردية وكل واحد ضروري مهما كانت قوته والمكانة التي يحتلها داخل الجماعة فمثلا عند تنمية مهارة التحكم بالكرة او سرعة رد الفعل في كرة اليد فهي مهارات تمارس على شكل العاب شبه رياضية كونها تسهل من مهمة التلاميذ في استيعاب التمرين وانتشار المرح والسرور ويخلف جو من المرح وهذا ما يساعد التلاميذ على اتقان تلك المهارة و يصبح قادرا على التحكم في الكرة وينمي قدرات حركية اخرى ك السرعة-الرشاقة-المرونة ...

ومن هنا يتبادر الى اذهاننا في طرح اشكالية بحثنا هذا.

هل الألعاب الشبه الرياضية دور في تحسين المهارة الحركية في كرة اليد لدي تلاميذ الطور المتوسط؟

ومنه تطرح مجموعة من الأسئلة الفرعية وهي كالتالي:

- كيف تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الماهرة الحركية في كرة اليد؟
- هل الألعاب الشبه الرياضية كافية لتحسين المهارة الحركية في كرة اليد؟

2-الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

- للألعاب الشبه الرياضية دور في تحسين المهارة الحركية في لدي تلاميذ الطور المتوسط.

❖ الفرضيات الجزئية:

- تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحسين الماهرة الحركية في كرة اليد.
- الألعاب الشبه الرياضية تساهم وتحفز التلاميذ لتحسين المهارة الحركية في كرة اليد.
- فقدان حصة التربية البدنية والرياضية للعنصر الترفيهي والتحفيزي.
- محاولة إيجاد حلول لصعوبات تحسين وتنمية المهارات الحركية في كرة اليد.

3-أهمية البحث:

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

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

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

4- أهداف البحث

نسعى من خلال بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

- التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحسين المهارة الحركية في لدى تلاميذ الطور المتوسط..
- التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحسين الماهرة الحركية في كرة اليد.
- التعرف على مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية وتحفيز التلاميذ لتحسين المهارة الحركية في كرة اليد.

5- أسباب اختيار الموضوع

التعرف على الألعاب الشبه الرياضية ودورها في تطوير المهارات الحركية في كرة اليد لدى التلاميذ الطور المتوسط
دراسة طريقة تطبيق الألعاب الشبه الرياضية لما لها من دور في زيادة دافعية التلاميذ لتحسين قدراتهم الحركية.

6- تحديد المصطلحات

❖ الألعاب الشبه رياضية: (التعريف الاصطلاحي)

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

ويرى « Boch » 1978 أن الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال و يأخذ عدة أشكال حسب الأعمار و تحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو و المرح.¹

الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، وسهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم من وضع

¹ - إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، المعارف، الاسكندرية، 2002، ص 26.

القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في اي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق.

❖ المهارات الحركية في كرة اليد:

لمهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها ومهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته. ويذكر بعض الباحثين بان المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني.

❖ تعريف المراهقة:

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا من المجتمع الراشد.

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

فتدوروني روجرز يقول: " إنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات عميقة".

حسب موسوعة " لاروس "المراهقة مرحلة من حياة الفرد تقع بين الطفولة والرشد وتمتد عند الذكور من 14 إلى 20 سنة وعند الإناث من 12 إلى 18 سنة.

وهي مرفوفة بمجموعة من التغيرات والتحولات النفسية وكذا الجسمية وفيها تصقل الشخصية وتبرز مؤهلات المراهقة.

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

ومن هنا نستخلص أن البلوغ هو المؤشر الحقيقي لبداية المراهقة، فجميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد أو النضج، مرفوقة بتغيرات شاملة وعلى كل المستويات الفيزيولوجية والمرفولوجية والعقلية وهي تبدأ من بداية البلوغ الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وبلوغ قامته أقصى طولها، هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية، فإن مرحلة المراهقة تعبر عن مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل متكلف بذاته ولذا تعتبر المراهقة جسر يعبره المرء من الطفولة إلى الرجولة، ويعرفها " م.ديس " ¹ على أنها فترة التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

دراسة كل من حساني حميد - بشيري محمد وبلحامدي سليم بعنوان " دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة " والتي أشرف عليها الأستاذ شريقي مسعود 2004-2005 حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة وتمثلت إشكالية الدراسة في:

دور الألعاب الشبه رياضية باختلاف أهدافها في تنمية القدرات العقلية والحركية لأطفال الروضة.

وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أداة البحث تقنية الاستبيان وتمثلت عينة البحث في مجموعة من المربيات لبعض روضات ولاية الجزائر العاصمة حيث تم استجواب 30 مربية من مجموع خمسة روضات.

وكان هدف الدراسة إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الروضة في حياة الطفل ما قبل المدرسة، وتأثيرها على مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي.

¹ - ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، بيروت، د.س. ص 225-226.

وقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها، أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة في حياة الطفل لفعاليتها في تحقيق الأهداف البدنية والعقلية التي يكتسبها الطفل، بحيث تسمح هذه الأنشطة المقترحة في الروضة في تحقيق قدرات عقلية حركية تسهل صقلها في المرحلة الابتدائية والأساسية مستقبلا.

➤ الدراسة الثانية:

دراسة كل من علاق مناد وطهراوي حمزة تحت عنوان " الألعاب الشبه رياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية لدى تلاميذ التعليم الثانوي والتي أشرف عليها الدكتور نافع سفيان دفعة 2009-2009 وكانت الدراسة الميدانية على مستوى بعض مؤسسات وسط الجزائر العاصمة شريحة (15-18 سنة) وتمثل السؤال العام فيما يلي:

هل الألعاب الشبه رياضية كافية لتطوير المهارات الحركية وتنميتها لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) في ولاية الجزائر؟

وقد اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي المسحي وكانت الأداة المستعملة هي أداة الاستبيان وقد شملت عينته على 30 أستاذ للتربية البدنية والرياضية موزعون على عدة ثانويات بالجزائر العاصمة وقد توصل إلى نتيجة مفادها إلى أهمية الألعاب الشبه رياضية في تطوير المهارات الحركية وهذا في الدور الذي تلعبه في القضاء على المشكل نقص العتاد والوسائل وتأثيرها على نفسية التلاميذ بتفريهم وتحفيزهم، فالألعاب الشبه رياضية قد تحقق ما لم تستطع طرق أخرى تحقيقه لأنها تساعد على تنمية المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية بطريقة مريحة وفي إطار ترفيهي، وقد تساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية في تخطي الصعوبات التي تصادفه خلال تنشيطه للحصة، وبالتالي يستطيع تحقيق الأهداف البيداغوجية المسطرة للحصة.

➤ الدراسة الثالثة:

هناك أيضا مذكرة لنيل شهادة الليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر الثالثة (2010-2011)، من إعداد الطلبة: سعدي هشام - صعدي عبد الصمد - بوهني إسماعيل تحت إشراف الأستاذ: رضوان بوخرارز، بعنوان " دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات العقلية (الذكاء) والحركية لأطفال المدارس " .

➤ مشكلة البحث:

من خلال هذه الدراسة حاول الباحثون الإجابة على المشكلة أو التساؤل التالي " هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية القدرات العقلية الذكاء والحركية لدى أطفال المدارس ".

➤ أهداف البحث:

كان هدف بحثهم الرئيسي هو إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة الطفل، ودورها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي.

➤ الفرضيات:

الفرضية العامة: لقد ركزت هذه الدراسة أساسا على تحديد دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية القدرات العقلية والحركية لدى أطفال المدارس انطلاقا من فرضيتهم العامة والمتمثلة في " للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية قدرات الطفل العقلية والحركية في المدارس.

الفرضيات الجزئية: كما قسمت هذه الفرضية إلى فرضيات أخرى جزئية والتي تناولت بدورها:

- للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تحسين القدرات العقلية لدى تلاميذ المدارس .
- للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تحسين القدرات الحركية لدى أطفال المدارس .

➤ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون، هي أن الألعاب الشبه رياضية ضرورية في حصة التربية البدنية والرياضية، من أجل تنمية قدرات الطفل العقلية وصفاته الحركية والبدنية، من خلال اقتراح أنشطة فكرية وحركية سواء كانت جماعية أو فردية يشارك فيها الأطفال بتلقائية، تكون لهم سندا في المستقبل.



الفصل الأول:
الألعاب الشبه الرياضية

تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأعراض، فيواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية.

1- الألعاب الشبه الرياضية

1-1- اللعب:

1-1-1- تعريف اللعب

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

حسب عماد الدين اسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء و العلاقات الموجودة بينها " ¹.

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل مقابل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي و الخلفي و البدني و الجمالي و الاجتماعي ، و المنتبغ لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلاف باختلاف مراحل النمو " ²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدر Rider " حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا أنه يلعب لأن هذا يسره و يفرحه ، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. ³

أما " أوليفر كاميل " يقول مما لا شك فيه أنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه و بالتالي يؤهله إلى الاندماج و التكيف ، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق و راشد. ⁴

ويعرفه شاطو Chatau : " اللعب هو النشوة و حرية التعبير عن الذات " ⁵

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

1-1-2- قيمة اللعب:

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

¹- عماد اسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص 09.

²- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1983، ص 09.

³ - B.R ALBERMONS, manuel de psychologie de sport, Vigot , paris 1981 , p 43

⁴ - Oliver Camelle, votre enfant et ses loisirs, paris, 1973, p31.

⁵ - Les jeu de l'enfant après 3 ans, sa nature, sa discipline 4^{ème} ED, J.Varin , libraire philosophique , paris 1976, p 29.

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة
- مساعدته على التكيف الاجتماعي
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية و إثرائها.¹

1-2- أنواع اللعب:

1-2-1- اللعب العفوي:

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

1-2-2- اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي و ذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه ، بحيث يثير الانتباه و ينمي روح الملاحظة و التعاون و بعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية.²

1-2-3- اللعب الجماعي

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص ، الطفل لا يستطيع التعبير عنكل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام ، و لكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب.³

¹ - N.E. MEDAJAOUIRI .M.Rachid : amélioration des qualités physique à travers les J.P.S (15-17) sous la direction M.DGAOUT.A .juin 91.p 5.

² - مفتي إبراهيم حمادي، طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص 25-26.

³ - مفتي إبراهيم حمادي، المرجع السابق، ص 26.

1-3- أهداف اللعب

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحققة هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

1-3-1- الأهداف النفسية الحركية

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك مع وضع الثبات إلى مكان آخر 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 والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.¹

1-3-2- الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها. ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

1-3-3- الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك وتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الي تتأثر به الجماعي

¹ - إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، المرجع السابق، ص 34-37

والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع و ثقافة المجتمعات الأخرى، و هذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية و فنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضى الجمالي و الفني.¹

1-4-4- نظريات اللعب

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

1-4-1- نظرية الطاقة الزائدة

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

1-4-2- نظرية الترويح

يوضح " جوتسموتس " القيمة الترويحية للعب ، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة و يعمل على إزالة التوتر العصبي ، و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.²

1-4-3- نظرية الميراث

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

1-4-4- نظرية الغريزة

يفيد " جروس " أن لدى الفرد اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

¹ - إلين وديع فرج: المرجع السابق، ص 41-43

² - إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص 22.

1-4-5- نظرية التواصل الاجتماعي:

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

1-4-6- نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها و تدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته و عاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب.¹

1-5-5- دور اللعب في تكوين الأطفال:

يقول " لي -LEE " (اللعب يكون الطفل) عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق. تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة وتساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بها، الشيء الذي يجعله يلعب محترما زملائه وخصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة.

1-5-1- الجانب الاجتماعي:

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا و اتزانها عاطفيا و انفعاليا، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي، والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء، ولكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني.²

¹ - إلين وديع فرج، المرجع السابق، ص 22-23

² - عمر محمد التومي الشيباني: تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981، ص 274.

1-5-2- الجانب النفسي:

الطفل كأى كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده، عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباهاً وأكبر تطوعاً واستعداداً للعمل، وكذلك فإن العمل يطور الجدية والإرادة (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية.

" إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى".¹

" كما يقول " ماردادا P.MARDAGA " فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة".²

1-5-3- الجانب الحركي والنفسي الحركي:

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة، تنسيق، توازن) والتي هي دائماً مطلوبة وملتمسة من هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة التحفيز، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته.³

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات. كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه تنمية الإحساس المرئي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز و محاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمريره الكرة واستقبالها، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1986، ص 120.

² - ح. جعيرن، دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية، تحت إشراف الأستاذ الدكتور، بن عكي محمد آكلي 2008/2009، ص 30.

³ - ح. جعيرن، المرجع السابق، ص 30.

(روح الإبداع) . في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة، السلوك الحركي أخرق، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق.

إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتنمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات.

1-5-4- الجانب البدني

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن و نمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال ، و المهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة و الصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة و تتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي.¹

1-5-5- الجانب الأخلاقي

ينمي القيم و المشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية و الاجتماعية و التي ترعرع عليها و كذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار ، و أثناء اللعب يرفضون أدنى غش للقيام بذلك الدور و يلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة.²

1-5-6- الجانب العقلي

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكيا وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية، لكي يلعب الطفل.

1-5-7- الجانب العلاجي

العلاج باللعب من الطرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسيا حيث نتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريقة كل من " فرويد " واتباعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى

¹ - سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك: تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة 1983، ص 47.

² - سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987، ص 167.

الأطفال وترى " كلاين " أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها.¹

1-6- وظائف اللعب

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

1-6-1- وظيفة تكوين الذكاء

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم و تطوير الذكاء ، الحركة تؤدي إلى الملاحظة ، و الملاحظة تترجم إلى كلام ، والكلام يتطلب فكر.²

1-6-2- الأهمية التربوية للعب عند الطفل

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية و دور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلا ، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك و لعب ، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس و المعاهد خيمة عليهم السكوت و انقطع عنهم الصراخ و الضحك و الكلام ، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة و لعالم الشباب.³

فانطلاقا من رأي " شاتو " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضا من العلماء من أيده و حاولوا ابراز هذه الأهمية ، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية تساهم في اكتساب المعارف و تطوير القدرات العقلية و بين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية تعليمية و زمنها محدد تخص الطفولة و إذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها.⁴

¹ - ألو بلنيسكايا: مدخل إلى علم النفس، ترجمة بدر الدين عامر، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي، دمشق 1980، ص 164.

² - ح. جعيرن : دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية، المرجع السابق، ص 34.

³ - DECVOLY et MONCHAMP , Initiation à l'activité intellectuelle et Motrice par les jeux éducatifs , Delachause, NIESTLE 7^{ème} Edition 1978, p 233.

⁴ - Jean Piaget : la formation du Sumba le chez l'enfant de la chausse – NIESTLE 6^{ème} edition 1972, p92.

1-7-1- الألعاب الشبه رياضية

1-7-1-1- تعريف¹

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسيّر الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

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

1-7-2- التحفيز

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

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:

- احترام شخصية الطفل

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت

1-7-3- التحضير

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

¹- ح. جعيرن ، المرجع السابق ، ص 72.

الممارسة الكلية و المداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة و معاني مختلفة.¹

1-7-4- أهمية الألعاب الشبه رياضية

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

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

1-7-5- تقسيم الألعاب الشبه رياضية

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

- ألعاب المسافة
- ألعاب الكرة
- ألعاب الفصل
- ألعاب التتابع
- ألعاب اختبار الذات
- ألعاب مائية²

1-7-6- خصائص الألعاب الشبه رياضية

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.

¹ - سوزانا ميلر ، المرجع السابق، ص 192.

² - إلين وديع فرج، المرجع السابق، ص 26.

- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، و كذلك توزيع متوازن للجهد البدني و كذا وقت للراحة ، و أيضا المتطلبات التنسيقية و المعرفية.¹

1-7-7- أهداف الألعاب الشبه رياضية

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

أ. المرحلة التحضيرية

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسين وهما:

القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائم في صياغة عملية الترقية.

ب. 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.

ج. المرحلة النهائية

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسين و يتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، (جهد بدني كبير) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية و الرياضية.²

¹ - Rachid AOUDIA, les jeux près sportifs dans la formation en Hand – Ball sous la direction de P. KONSTANTY, I.E.P.S, juin 1986, p5.

² -CHACHOUA Brahim, MESEAUSI Brahim, BENTAHA Sid-Ahmed : Mémoire étude comparative de deux méthodes d'entraînement sous la direction de Mr ALAUI. F, juin 1991-1992, p38.

1-7-8- تصنيف الألعاب الشبه رياضية

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

أ. ألعاب جد نشيطة

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

ب. ألعاب نشيطة

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

ج. ألعاب ذات شدة ضعيفة

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

د. ألعاب تروحية تثقيفية

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.¹

1-7-9- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.
- نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المري أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:

- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة

¹ - ح. جعيرن : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي و الاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية ، المرجع السابق .

- تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم و الميل إلى التنشيط.¹

¹- منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996.

خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الشبه رياضية تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء، 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.

الفصل الثاني:
المهارة الحركية في كرة اليد

تمهيد :

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج والتقدم، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها وقيادتها وتدريبها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية .

وما يدل على أطرار نموها ورسوخها تلك الجرأة التي دفعت بعدد من محبيها والذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة .

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا إلى ما يضىء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد، والمخططين للنشاط الرياضي عامة، بما يمكن استخلاصه من معالم وتوجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي رياضة فيهتدي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع. والبطولة للمستوى الرفيع من الممارسين والممارسات لكرة اليد.

2- المهارة الحركية في كرة اليد

2-1- تعريف المهارة الحركية

المهارة الحركية هي كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة، وإنجاز هدف محدد، بينما النمط الحركي يكون أقل دقة لأن هدف الإنجاز أكثر اتساعاً وتنوعاً، وفي جميع الأحوال تكون البداية مع الحركات الأصلية وصولاً إلى أرفع المستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، وبإنصاف مع المعارف والاتجاهات المرتبطة بالحركة بشكل يسمح للفرد بأفضل سيطرة ممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثم على أدائه أياً كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية و الرياضية من خلال برامجها الأنشطة الحركية و أنماطها ومهاراتها المتنوعة و هي مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته و إيجاده لها.¹

2-2- الطلاقة الحركية:

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

هو أحد الأعراض الرئيسية التي تشكل هدف التنمية الحركية وتسعى لتحقيقه أياً كانت هذه الوجبات سواء كانت في اللعب الرياضية أو الدراسة أو الأمن والسلامة، وهي إطار ممتاز لاكتساب الثراء الحركي لدى الفرد وزيادة حصيلته في المهارات والأنماط الحركية وحسب توظيفها، فضلاً عن النشاط الابتكاري والاستكشافي للفرد وميله من فوائد سلوكية كبيرة، ترتبط إلى حد كبير بمفهوم الطلاقة الحركية.

2-3- كرة اليد:

2-3-1- انتشار كرة اليد:

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحساناً وإقبالاً شديدين من الأطفال والشباب ومن الجنسين، فرغم عمرها القصير نسبياً إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى. فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم

¹- أمين أنور الخولي: أصول ت.ب.ر ط1، دار الفكر العربي، مرجع سابق، ص 150.

فلقد كان لزيادة أعداد الممارسين والمشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل النسبية، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة.

ولقد كان لإدراج كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972م، أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها. إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات، ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين فكان نتاج ذلك أن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين.¹

2-3-2- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

وتشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية.

وتعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة، إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن الممكن أن نقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى:

أ. التمرير:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.²

والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد:

❖ التمريرة الكراباجية الضاربة:

وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصادا، ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

- تمريرة كراباجية من أعلى مستوى الرأس.
- تمريرة كراباجية من مستوى الرأس.

¹ - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، ج 1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 17، 18

² - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، " القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص 167

- تمريرة كراباجية من مستوى الكتف.
 - تمريرة كراباجية من مستوى الحوض.
- وهناك طريقتان للتمريرة الكراباجية هما:

- التمريرة الكراباجية من الإرتكاز.
- التمريرة الكراباجية بدون الإرتكاز.¹

❖ التمريرة البندولية المرجحية:

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عن الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض وذلك لأن جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها ويمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية للأمام.
- التمريرة البندولية للخلف.
- التمريرة البندولية للجانب.²

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة.

وفي هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لانثناء الساعد على أعلى الذراع.³

❖ التمريرة الصدرية:

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما:

➤ التمريرة الصدرية بكلتا اليدين:

- تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة.

¹ - زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، 1987، ص142-153

² - كمال عبد الحميد، زينب فهمي، نفس المرجع، ص142-153

³ - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1994، ص104

- تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.
- يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب.
- تخرج الكرة بمجرد استقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين.

➤ التمريرة الصدرية بيد واحدة:

- تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الأمام.
 - طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد.
- ب. الاستقبال:

يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة الى قدرة على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها.

وتقسم مهارة استقبال الكرة الى ما يلي:

❖ لقف الكرة:

وينقسم اللقف باليدين الى:

- اللقف باليدين.
- اللقف بيد واحدة.

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين.

وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة الى ضرورة تقدير قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها.

❖ إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة.

❖ التقاط الكرة:

يحدث في بعض الحالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس.

يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب، وقد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة، ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري.¹

ج. التنطيط:

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية. وذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة، أو من اليدين لاتجاه الأرض متدحرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين، واللاعب على الأرض في سكون أو حركة أو وهو في الهواء من الوثب (مع استمرار حيازته وسيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واجدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها.

ويتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي:

❖ تنطيط الكرة لمرة واحدة:

وهو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين وعودتها للاستقرار باليد أو اليدين.

❖ تنطيط الكرة بالاستمرار:

وهو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والأرض أكثر من مرة.²

د. الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه. ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة.

• المرحلة الأولى:

تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته.

¹ - منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، ص 94-97-98.

² - محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص 167-168.

• المرحلة الثانية: تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعى أن يكون الأداء سريعاً.

والخداع نوعان:

❖ الخداع بدون كرة:

وهو نادر الاستخدام ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه وغالبا لاستقبال الكرة والتصويب.

❖ الخداع بالكرة:

وهو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد 7 أفراد، ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدى هذا النوع بالطرق الآتية:

▪ الخداع بالجسم¹.

▪ الخداع قبل التمرير.

▪ الخداع قبل التصويب.

▪ الخداع قبل تنطيط الكرة.

▪ خداع حارس المرمى².

هـ. التصويب:

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدما في ذلك أيا من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة. ويعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن.

ولتصويب عدة أنواع:

▪ التصويب الكرياجي بالارتكاز.

▪ التصويب الكرياجي من الجري.

¹ - منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1980، ص 139-140.

² - منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1994، ص140.

- التصويب الكراجي من مستوى الرأس، فوق الرأس، الكتف، الحوض، الركبتين.
- التصويب بالوثب الطويل والعالي.
- التصويب مع السقوط الأمامي والجانبى.
- التصويبة الخلفية من فوق مستوى الرأس أو الحوض أو مستوى الحوض.¹

2-4- الصفات اللياقة البدنية في كرة اليد:

أ. مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.

واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها، سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية إلخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية، هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والمرونة والسرعة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق والقدرة زمن رد الفعل.

واللياقة البدنية في كرة اليد نوعان هما:

- اللياقة البدنية العامة.
 - اللياقة البدنية الخاصة.²
- ب. اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة اليد:

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية (العامة والخاصة) يكون دائماً ومستمرًا، وله معدلات تتسم بالتغيير من فترة إلى أخرى. ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة.

¹- زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، 1987، ص165.

²- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، "رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، 2001، ج1، ص 47-55.

كما أن طرق اللعب تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية ومهارية، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية وهي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط وطرق اللعب. قد ثبت في العديد من البحوث العلمية محليا ودوليا، فمثلا أثبت كيلسينيسك¹ kulcinsski

ارتباط الذكاء بالقدرة على تعلم المهارات العضلية الأساسية، كما تمكن عبد الرحمان حافظ اسماعيل وجروبير gruber من الاستفادة من اختبارات الاستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات الذهنية الذكاء، التحصيل، اللغة، المعرفة والمفاهيم الرياضية (< وبعض المتغيرات غير الذهنية) السن، الطول، الوزن، الاستعداد الحركي، الإحساس الحركي والتوافق.

كما أثبت سلون sloan أن هناك ارتباط موجبا بين الذكاء والسلوك الحركي والنضج الاجتماعي، كما أثبت محمد صبحي حسانين ارتباط الذكاء بكل من التوافق والرشاقة والدقة والتوازن مفردة ومجمعة.¹

وفما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية:

❖ القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية، كما أنها إحدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة.

وبشير أوشيا o shea إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية:

- قوة الانقباض العضلي.
- المرونة.
- الجلد العضلي.
- التوافق.

¹ - إسماعيل، محمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص 56

ولقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما:

- القوة الثابتة.
 - القوة المتحركة.¹
- ❖ **الجلد العضلي:**

يعني الجلد العضلي القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات، على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملاً متوسطاً، وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تميته.

- تكرار الأداء إلى أكثر عدد ممكن.

- الشدة تكون متوسطة.

- المحافظة على المعدلات الأداء خلال استمراره.

- أن يكون معظم العبئ واقعا على الجهاز العضلي.

❖ **الجلد الدوري التنفسي:**

يتطلب الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء ضمناً لاستمرار العمل. إذ أن الاستمرار في الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة.

ويعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كرة اليد، لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبياً مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء.

ويعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.²

❖ **المرونة:**

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها، ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل، فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة ومداه.

ويجب أن نفرق بين مفهوم المرونة ومفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها.

¹- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ج 2، 2002، ص 62

²- أسامة رياض، طب رياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 137.

ويشير بارو ومك جي Barrow Mc Gee إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر، حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي:

- الإحماء التهيئة البدنية.
- الاسترخاء.
- درجة الحرارة.
- القدرة على التحمل.

هذا وتعرف المرونة بكونها القدرة على أداء الحركة بمدى واسع.¹

❖ الرشاقة:

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة، ويتوقيت سليم، سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء.

وتكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجد في حالة استمرار الأداء، ويؤكد ذلك العالم هارر Harre عندما أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي، كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الحركية.

وتعرف الرشاقة بكونها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

❖ السرعة:

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

وللسرعة ثلاثة مجالات هي:

- أ. السرعة الانتقالية.
- ب. السرعة الحركية.
- ج. سرعة الاستجابة.²

¹- أسامة رياض، نفس المرجع، ص 63-64.

²- كمال عبد الحميد، محمد صبحي، رباية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002، ص 64-65.

❖ القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية والسرعة، ويشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هامة هي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
- درجة عالية من السرعة.
- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية.

وتعرف القدرة العضلية بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة.

❖ التوافق:

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتم بالانسيابية وحسن الأداء، والتوافق مكون يتطلب تعاوناً وتنسيقاً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي في الجسم وذلك لإخراج الحركات المختلفة النوع أو الاتجاه، في شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالانسيابية والتأزر بين اليدين والعينين والزميل أو الهدف يعد مكوناً له أهميته الخاصة في ممارسة كرة اليد، ففي مهارة التنطيط يلزم توافق العين واليد والكرة، وفي التمرير يلزم توافق العين واليد والكرة والزميل، وكل هذه متغيرات مختلفة النوع والاتجاه والمطلوب إدماجها معاً في صورة تتسم بالتناسق والتكامل والانسيابية والسرعة أيضاً، وهذا كله يوفره مكون التوافق.

ويعرف التوافق بكون قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.¹

❖ التوازن:

ويعني القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب تأزراً بين الجهازين العضلي والعصبي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان بالأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها. وهناك نوعان من التوازن هما:

- **التوازن الثابت:** وهو الاتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم، ويعرفه جونسون ونيلسون* N elson
- **التوازن الحركي:** وهو الاتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.

¹ - محمد صبحي حسانين"، مرجع سابق، ص 66 - 67

ويعرف التوازن بصفة عامة بكونه امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية والتنشيرية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البعد أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.¹

❖ **الدقة:**

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات ا لإرادية نحو هدف معين، وهي بالعامية تعني التنشيين وتتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا وتحكما كاملا في الجهاز العضلي والجهاز العصبي للفرد، وفي أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا يكون على حساب توفر الدقة، وهذا يعني أن توافرهما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة.

والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا إن هذا المكون يرتبط ارتباطا قويا بإحراز النصر.

¹ - أسامة رياض، طب رياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 118، ص119.

خلاصة :

ناولنا في بحثنا هذا المهارات الأساسية (الحركية) في كرة اليد بصفة عامة وهي الجري والوثب والتصويب والهجوم المضاد وتقنياته.

وبالرغم من حداثة عمرها الذي لا يتعدى مائة عام (ميلادها عام 1917م) استطاعت أن تأخذ مكانها بين رياضات أخرى سبقتها بمئات السنين.

فالكرة اليد مميزة أنها يسهل على الجميع تعلمها من الجنسين وممارستها والتقدم فيها للوصول إلى أعلى المستويات التي ينشدها الممارس المتميز وفي أقل وقت بجانب أنها مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج وفائدتها الشاملة لجميع أعضاء الجسم.



الفصل الثالث:
المراهقة

تمهيد

ما دما نبحث عن أهمية المراقبة الطبية والصحية على أداء اللاعبين الناشئين من 12-14 سنة وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، لأن مرحلتهم هنا تتوافق مع بين المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الأنثروبولوجيا وغيرها من العلوم.

3- المراهقة

3-1- مرحلة المراهقة

3-1-1- مفهوم المراهقة

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام¹، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.²

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكتيفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع القلق وصعوبات التوافق.³

وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند النبات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة.

أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁴

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.⁵

3-1-2- تعريف المراهقة

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

كما جاء في المعجم الوسط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد".⁶

¹ - محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ص 19.

² - فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 257-272.

³ - شادلي مول: علم النفس الطفل والمرهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981، ص 291.

⁴ - ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا 1985، ص 206.

⁵ - عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994، ص 129.

⁶ - ابراهيم أنيس و آخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

أ. اصطلاحاً: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.¹

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا ، و من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.²

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة adolescere تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وأن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة و مهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها و حاجاتها كي تجنب انحرافها.³

3-2- مراحل المراهقة

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

3-2-1- المراهقة المبكرة (12-14)

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لأن سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه ذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

3-2-2- المراهقة الوسطى (16-17)

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عن المراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من

¹ - عبد الرحمان العيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1999 ، ص 100.

² - تركي رابح : أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1، 1989 ، ص 241.

³ - <http://www.islam.web.net/family/adulance2.le> 05-05-2007 à 20 :00h

ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي وحين لا يكون قد تهيأ له من العرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها.¹

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18-21)

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة ، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن الباقة و الوجاهة و حسب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة و انه محط الأنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة و أشكالها و أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسمى إليه و هو الوصول على اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة و يبدو في سلوكه وأساليب تكيفه، وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم و اتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.²

3-2-4- خصائص المرحلة السنية (12-14)

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

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

3-3- مظاهر النمو خلال المرحلة:

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

¹ - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص 164.

² - أسامة كامل راتب: النمو الحركي و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 207.

3-3-1- مفهوم النمو

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، و يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول، العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.¹

3-3-2- نقص القدرة على التحكم الحركي

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة و نادرا ما نصادف ظاهرة " التعلم من أول وهلة " في غضون تلك المرحلة كما أن التدريب و المرات المنكررة لا يحقق غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج ، كما يظهر الخوف على المراهق أكثر وضوحا من المرحلة السالفة و يسهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة.²

3-3-3- التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة، فنجده دائم الحركة بيده و ينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء و نجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهمج وغير ذلك، و من ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفنور والتكاسل التي توصف غالبا بالثقل أو الكسل والتي تصادفها كثيرا في التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية و بذل الجهد.³

¹ - سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهق ، دار البحوث العلمية، الكويت ، ص 25.

² - سعدية محمد علي بهادر : المرجع السابق، ص 128.

³ - سعدية محمد علي بهادر : المرجع السابق، ص 129.

3-3-4- الارتباك الحركي العام

يلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب و الارتباك و أبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق في أثناء المشي و الجري.¹

3-3-5- افتقار للرشاقة

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

3-3-6- نقص هادفية الحركات

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين ، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام ، و لا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين و الساقين ، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض انواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة و التوازن.²

3-3-7- الزيادة المفرطة في الحركات

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

3-3-8- اضطرابات الفوكا المحركة

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي ، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والنقوص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة ، و يعني هذا افتقار للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات و أحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والطرأوة.³

¹ - المرجع نفسه، ص 127-128

² - سعدية محمد علي بهادر ، المرجع نفسه ، ص 127-128.

³ - سعدية محمد علي بهادر ، المرجع السابق، ص 127-128

3-4- النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني، ويرى «جوركن GORKIN» أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

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

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكمان" و"تويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.¹

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

3-4-1- النمو الجسمي:

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

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة و حسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم و توفيق حداد في مصر ونشرته في 1991 تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين.²

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

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.
- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.
- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى ان الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ و يزيد سنويا بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.¹

¹- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط1، 1998. القاهرة ، ص 127.

²- محمد سلامة بدم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1984، ص 45.

3-4-2- النمو العقلي

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول إن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- **الذكاء:** وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.
- **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.
- **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة ، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه و ربطوه بغيره من المواضيع.²
- **التخيل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان وله وظائف عليه أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

3-4-3- النمو الفيزيولوجي

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة المراهق النضج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة.

أ. من الجانب الجنسي

تعرف هذه العملية باسم البلوغ و هي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس و طبيعة الفرد نفسه، و خارجية متمثلة في البيئة، و دلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك KIOBACHKE أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا ، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغير في

¹ - سلامة لكرم توفيق ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 45.

² - نور حافظ : المراهق ، دار النشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990، ص 48.

الحجم والقدرة ، كذا الأعضاء التناسلية تبدأ في إنتاج البويضة ، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغيير آخر عند الإناث كبروز الثديين أما الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن.

كما نجد أيضا تغييرات في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب و الشرايين تتسع و يزداد ضغط الدم 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في اوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة.¹

3-5- العوامل المؤثرة في النمو:

3-5-1- العوامل الفيزيولوجية:

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

3-5-2- العوامل المورفولوجية

أ. الطول والوزن

قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتا كبيرا في دراسة النمو وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغييراته.

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

وهذه المعدلات متغيرة و إن كان نهاية التغير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات 18 سنة للبنين وينطبق ذلك على الوزن أيضا إذ أن قيمة التغير و النمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين ، كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف.²

¹- محمد سلمى آدم، حداد توفيق: المرجع نفسه، ص 48.

²- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط1، 2002، دار الفكر العربي ، ص 187.

ب. العظم:

العظم والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم تشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم. كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريبا.¹

ج. العضلات

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

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفروق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

و يصل الحجم العضلي لذروته عندما البنات إلى سن 16-20 سنة و لدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن من 18-25 سنة و في حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة.²

د. الدهون

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

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

¹- نفس المرجع السابق، ص188.

²- بهاء الدين إبراهيم سلامة: المرجع السابق ، ص 188.

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

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

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

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

وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور و يصل إلى حوالي 25% لدى الإناث و الفروق بين الذكور و الإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل سوسولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الاستروجين مما يساعد على تكوين و ترسيب الدهون.¹

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

3-5-3- التغييرات الاجتماعية

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

☞ ميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل الرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدث بعض الانحرافات الجنسية.

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

¹- بهاء الدين ابراهيم سلامة ، المرجع السابق ، ص 188-189

- ☞ تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار .
- ☞ تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته خبرات ومهارات جديدة.
- ☞ الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريجية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
- ☞ يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدراته.
- ☞ ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .
- ☞ يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- ☞ زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الجنس، الملابس، و تميل الفتيات لموضوعات تخص مشكلة الزوج و الأسرة.
- ☞ تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأكيد النزعة الاستقلالية.
- ☞ زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر .
- ☞ الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- ☞ الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
- ☞ الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته.
- ☞ الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.
- ☞ الاهتمام بالموطن و حبه أكثر .

3-5-4- التغيرات النفسية

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه و تسبب له كثيرا من القلق و الاضطرابات النفسية ، و يمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، و لذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية و الاجتماعية و ذلك كما يلي:¹

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

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

تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة و يحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع أن يبوح بأسراره و يطلعهم على ما يعانیه و يطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمررون بنفس التجربة التي يمر بها.²

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكلفا يتحمل المسؤولية الكاملة.

3-5-5- التغيرات الانفعالية

تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بانفعالات عنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب و مرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع و التغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ ، إنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس و القنوط و الحزن، و الآلام النفسية ، و ما يميز هذه المرحلة أيضا تكون بعض العواطف الشخصية ، العواطف نحو الذات التي تأخذ المظاهر الآتية:³

▪ الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.

¹ - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 275.

² - فؤاد بهي السيد: المرجع السابق، ص 275.

³ - عبد الرحمان العيسوي: المرجع السابق، ص 142.

- ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
- نلاحظ أن المراهق يختلف عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.
- ظهور الصعوبات التعليمية في الإكاديمية والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
 - صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.
 - صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
 - صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.

3-6- مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل اعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العنوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب و نستخلص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:¹

3-6-1- المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق ، والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يحصص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعتاده ، فإذا كانت كل من المدرسة ، الأسرة و الأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته و قيمته.

¹ - خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر 1971، ص 72.

3-6-2- المشكلات الصحية

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة ، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص ، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم و هو في ذاته جوهر العلاج لن عند المراهق أحاسيس خاطئة و لأن أهله لا يفهمونه.¹

3-6-3- المشكلات الانفعالية

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

3-6-4- المشكلات الاجتماعية

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

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

3-6-5- مشاكل الرغبات الجنسية

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة على لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

¹ - خليل ميخائيل عوض: المرجع السابق، ص 72

3-7- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، و كسب بدون غرور و كيفية تقبل مواقف الناس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف معين، و هو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق و العلاج النفسي، فهي متنوعة و تمنح للفرد فرصة التعويض و للتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الإحباط و العنف و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون معانها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.¹

3-8- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق

لقد اكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق ألا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية - رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.²

3-9- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة

¹ - محمدي سمير، أبي اسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت. ب.ر على صحة و نفسية المراهق، معهد التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، 1999-2000، ص 38.

² - محمدي سمير، أبي اسماعيل: المرجع السابق، ص 38

أسبوعياً كفيلاً بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهياً له بعضاً من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً.

ومما ذكرناه سابقاً أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة.

3-10- اهتمامات المراهق



تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن يكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاؤه، استعداداته وحتى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة.¹

¹ - محي الدين مختار: المرجع السابق، ص 170.

خلاصة:

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل ان مرحلة المراهقة تأثيرا كبير على تغيير سلوك المراهقين والتأثير على انفعالاتهم وهذا نظرا لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية غير ان غياب الرعاية الاسرية واهتمامها بأبنائها كان عاملا مساعدا في تشجيع المراهقين على التمادي في القيام بالسلوكات العدوانية. لمواجهة هذه المشكلة يستوجب فهم العوامل المؤدية الى انتشار السلوك العدواني ويقع العبء الأكبر على الاسرة فهي المصدر الأول لبروز هذه الظاهرة والحل للقضاء عليها وهذا من خلال رعاية اطفالها وتنشئتها تنشئة سليمة وتوفير الجو الملائم لنمو شخصيتهم وتوافقها مع البيئة الاجتماعية.

الجانب التطبيقي



الفصل الرابع
منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. 1

بعد دراستي للجانب النظري سنحاول في هذا البحث الإلمام بالموضوع والدراسة الميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية، وذلك بتحليل نتائج الأسئلة التي طرحتها على الأساتذة وتمحورت أساساً على الفرضيات التي قمت بتحديدتها كما انتهجت طريقة التحليل ومناقشة النتائج حتى اعرف مدى مصداقية الفرضيات المطروحة حيث قمت بتوزيع الاستبيان على الأساتذة.

4- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

4-1- الهدف من الدراسة الميدانية

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

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

4-2- الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه.¹

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

4-3- منهج البحث

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها الفاصلة بالمنهج: " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " ففي مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على

طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في "دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط" يملئ علي اختيار المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جميع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث.²

¹ - فريدريك معنوق. معجم العلوم الاجتماعية. انجليزي. فرنسي. عربي. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998 ص 231

² - رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص 119.

4-4- متغيرات البحث:

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

4-4-1- المتغير المستقل (السبب) : هو المرغوب دراسة تأثيره على المتغير التابع، (لا يتأثر و لكن يؤثر في المتغير التابع)¹.

والمتغير المستقل في بحثنا هذا هو " الألعاب الشبه رياضية "

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

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

4-5- عينة البحث:

العينة هي النموذج الذي يجري الباحثون عملهم عليه وهي مستنبطة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث وتكون ممثلة له، وفي هذا البحث أجريت دراستي على بعض الأساتذة في متوسطات ولاية تيزي وزو وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لتعميم النتائج، وكان عدد الأساتذة 25 أستاذ من بين 279 أستاذ على مستوى ولاية تيزي وزو في 13 متوسطة.

4-6- مجالات البحث:

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

4-6-1- المجال المكاني: لقد قمنا في بحثي هذا على إجراء الدراسة الميدانية على مستوى متوسطات بولاية تيزي وزو وتم توزيع الاستمارة على أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4-6-2- المجال الزمني: بدأ إجراء هذا البحث خلال الفترة الممتدة ما بين 25 فيفري إلى ماي 03.05.2019، خلال هذه الفترة تم جمع كل ما له علاقة بالبحث وترتيبه ثم قمت بتوزيع الاستمارات على الأساتذة، بعدها تتم تسجيل الإجابات على مختلف الأسئلة ثم انتقلت إلى عملية تحليل النتائج لينتهي بي الأمر إلى وضع الخلاصة العامة وأهم الاستنتاجات.

¹ - سناء سعد باناجية: مادة بحث وتدريب KSAU.INFO

4-6-3- المجال البشري: يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، بمختلف متوسطات ولاية تيزي وزو وكان عددهم 25 أستاذا من المجتمع الأصلي الذي بلغ 279 أستاذ

4-7- الأدوات المستعملة في البحث

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

❖ الاستبيان:

ويعتبر وسيلة من وسائل البحث الشائعة ، وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة تحضر بطريقة منهجية، حيث يقول THOMAS 1970 أن الاستبيان وسيلة مهمة جدا تستعمل في علم النفس الاجتماعي وعلم الاجتماع وهي طريقة تستمد المعلومات من مصدر أصلي وهي عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة والنصف المفتوحة والمفتوحة ويتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بشرط أن تكون واضحة وتتميز بعدم التحيز، ويتجنب فيها الباحث الأسئلة الحساسة التي ترتبط بحياة الفرد وتكون الألفاظ والكلمات التي تتطلبها الأسئلة والجمل تكون بسيطة ومعروفة وسهلة.¹

وتضمن الاستبيان قائمة تضم 18 سؤالاً يجب علياه بعلامة (x) داخل الخانة المختارة وهو موجه إلى أفراد العين من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها بحيث يتضمن هذا الاستبيان ثلاثة أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة – الأسئلة النصف مفتوحة – الأسئلة المفتوحة

4-8- صعوبات البحث:

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

لقد واجهني صعوبات عدة خلال إنجازنا لهذا البحث وهي:

فيما يخص الصعوبات المتعلقة بالجانب العلمي يمكن تلخيصها فيما يلي:

صعوبة تحديد وترجمة المفاهيم الموجودة في المراجع الأجنبية

¹- Thomas R. introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive ; edVIGOT , Paris 1970,p 91.

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

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

4-9- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمت بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحليل النتائج التي تحصلت عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

$$\text{س} \longleftarrow 100\%$$

$$\text{ع} \longleftarrow X \text{ فإن } X = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}}$$

$$X = \text{النسبة المئوية}$$

$$\text{ع} = \text{عدد الإجابات (عدد التكرارات)}$$


$$\text{س} = \text{عدد أفراد العينة}^1$$

¹ - معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998، ص 34.

خلاصة:

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

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



الفصل الخامس
عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان. في الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدي والخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: تساهم الألعاب الشبه الرياضية بشكل ايجابي في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد

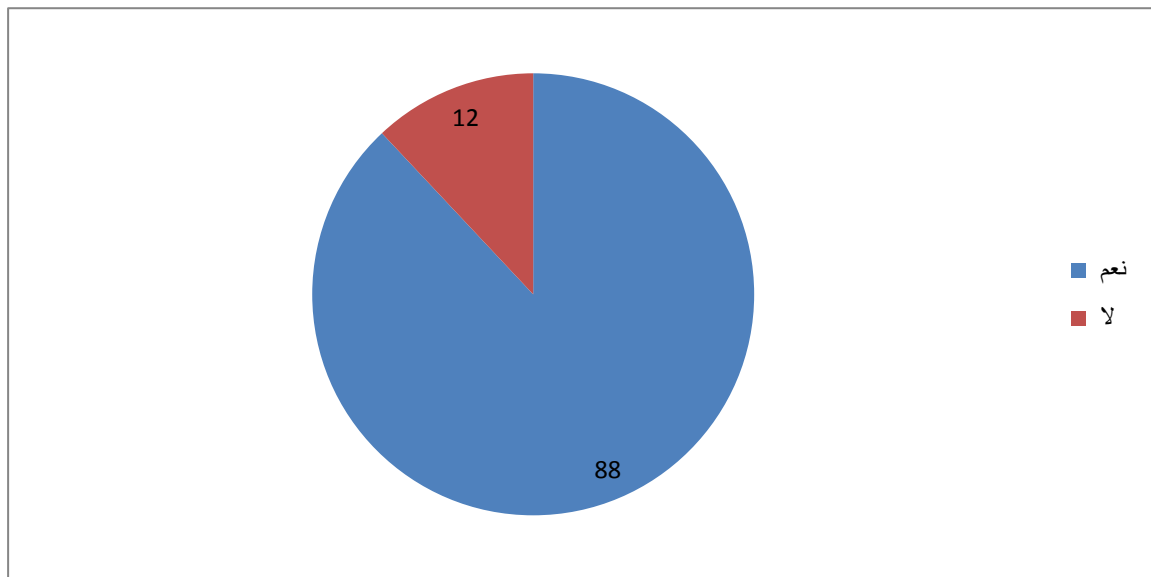
السؤال رقم (1): هل يمكن من خلال الألعاب الشبه الرياضية تعليم وتطوير مهارة التنطيط في كرة اليد

هدفه: هو معرفة إذا من خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يمكن تعليم وتطوير مهارة التنطيط في كرة اليد

الجدول رقم (1): يبين مدى تعليم وتطوير مهارة التنطيط في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	%88
لا	3	%12
المجموع	25	%100

التمثيل البياني رقم (1) (الدائرة النسبية)



الشكل 01: الدائرة تبين مدى تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية

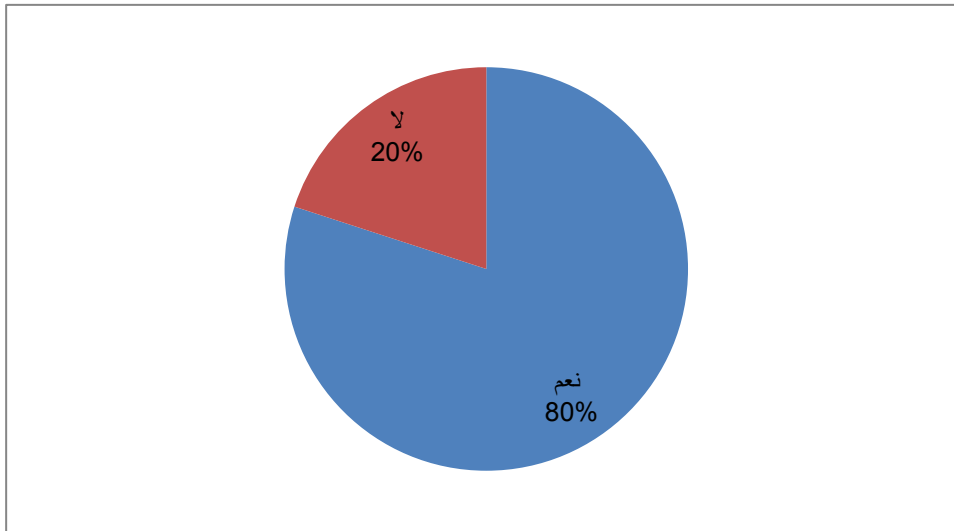
عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول الذي يوضح نسب الإجابات حول السؤال رقم (1) يبين أن نسبة كبيرة وهي 88% من العينة أجابوا ب (نعم) أي أن من خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يمكن تعليم وتطوير مهارة التنطيط في كرة اليد وتبين لنا أن من خلال الألعاب الشبه الرياضية يمكن تطوير وتعليم مهارة التنطيط في كرة اليد فهي أداة فعالة وطريقة جيدة لاكتساب المهارة وتطويرها.

السؤال رقم (2): هل يكتسب التلاميذ صفات حركية جديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية؟
هدفه: هو اكتشاف ومعرفة مدى اكتساب التلاميذ لصفات حركية جديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (2): يبين مدى اكتساب التلاميذ لصفات حركية جديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	80%
لا	5	20%
المجموع	25	100%



الشكل رقم 02: (الدائرة النسبية) تبين اكتساب التلاميذ للصفات الحركية الجديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية

عرض وتحليل النتائج

تبين لنا من خلال النتائج أن نسبة كبيرة من الأساتذة أجابوا بـ نعم بـ 80% أي أن التلاميذ يكتسبون صفات جديدة في كرة اليد بممارسة الألعاب الشبه رياضية عكس أساتذة آخرون أجابوا بـ لا والنسبة مقدرة بـ 20%.

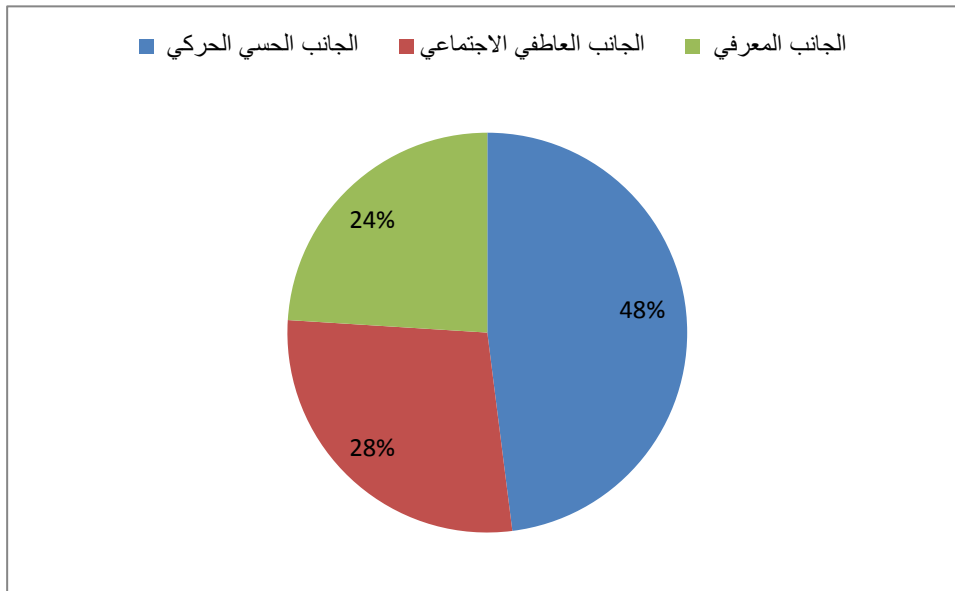
ومن خلال هذا نرى أن معظم الأساتذة يستخدمون الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية نظرا لفعاليتها في اكتساب التلاميذ للصفات الحركية الجديدة.

السؤال رقم (3): ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟

هدفه: هو معرفة الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر.

الجدول رقم (3): يمثل الجوانب التي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية والجانب الأكثر الذي تؤثر فيه بنسبة كبيرة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الجانب الحسي الحركي	12	56%
الجانب الاجتماعي العاطفي	07	24%
الجانب المعرفي	6	20%
المجموع	25	100%



الشكل 03: الدائرة النسبية تبين تمثل الجوانب التي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية والجانب الذي تؤثر فيه بنسبة كبيرة

عرض وتحليل النتائج

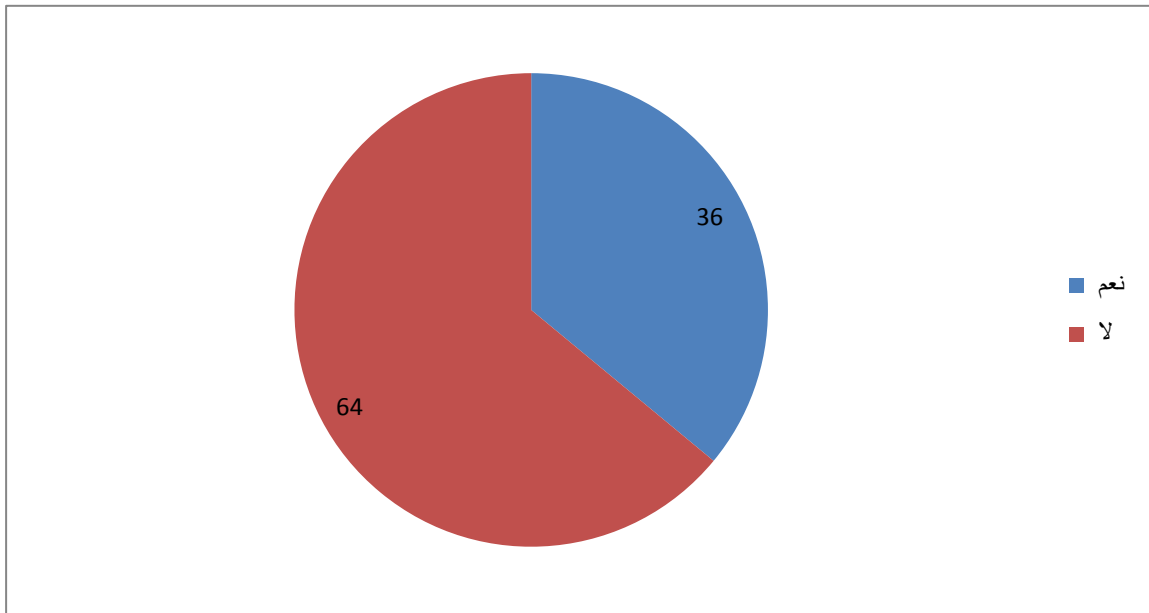
نلاحظ من خلال هذا السؤال أن الإجابات مختلفة ولكن معظم الإجابات تقول إن الألعاب الشبه رياضية تؤثر بنسبة كبيرة على الجانب الحسي الحركي 48% أما الجانب الاجتماعي العاطفي تحصل على 28% من الأساتذة الذين اختاروا هذا الجانب أما الباقي أجابوا بالجانب المعرفي، فنستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تؤثر على عدة جوانب ولكنها تؤثر بكثرة على الجانب الحسي الحركي.

السؤال رقم (4): هل عند التخطيط لمهارة معينة تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه الرياضية التي تخدم تلك المهارة؟

هدفه: هو معرفة إذا ما الأساتذة يجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة.

الجدول رقم (4): يمثل آراء الأساتذة حول صعوبة إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	36%
لا	16	64%
المجموع	25	100%



الدائرة النسبية تمثل نسب الأساتذة الذين يجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة.

عرض وتحليل النتائج

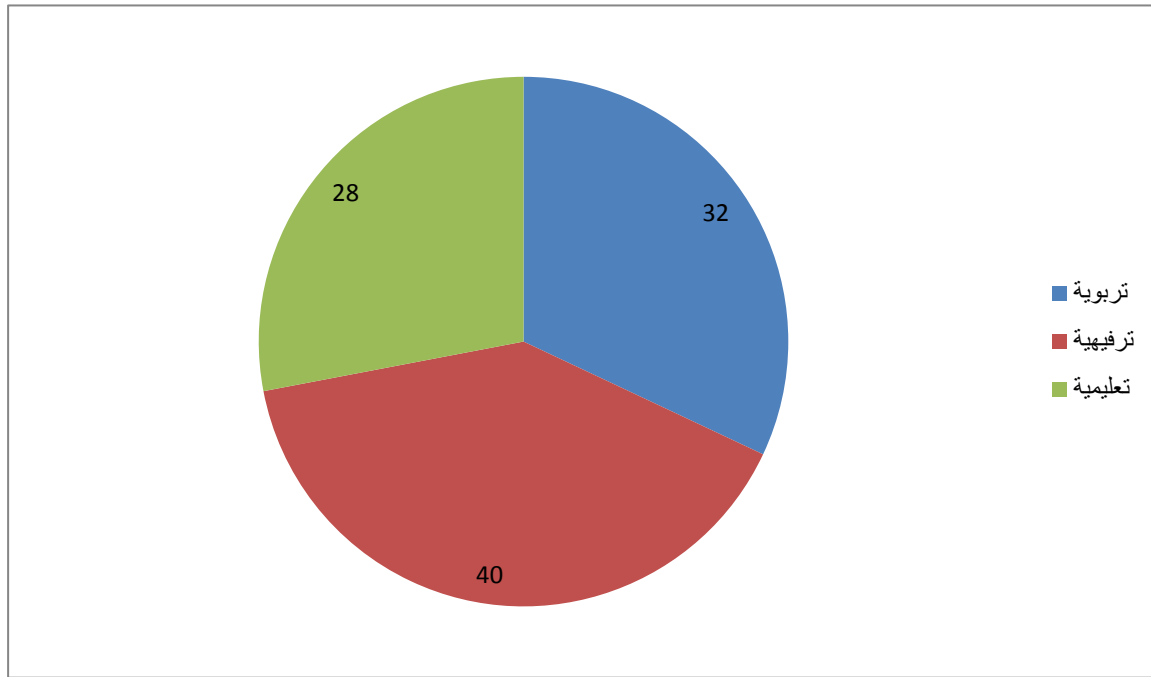
من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها نجد أن أغلبية الأساتذة لا يجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية عند التخطيط لمهارة معينة والمتمثلون ب 64% عكس البقية المتمثلون ب 36% الذين أجابوا ب نعم أي يجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه رياضية وذلك بإيجاد صعوبات في كيفية تحضير تلك الألعاب وكيف تتماشى مع هدف الحصة.

السؤال رقم (5): كيف ترون الألعاب الشبه رياضية حسب الأهمية: تربية، ترفيهية أو تعليمية؟

هدفه: هو معرفة أهمية الألعاب الشبه رياضية هل لها أهمية تربية، ترفيهية أو تعليمية.

الجدول رقم (5): يمثل أهمية الألعاب الشبه رياضية في الجوانب الثلاثة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تربية	8	32%
ترفيهية	10	40%
تعليمية	7	28%
المجموع	25	100%



الشكل رقم 05: مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية في المجال التربوي الترفيهي والتعليمي.

عرض وتحليل النتائج

من خلال السؤال والإجابات التي تحصلنا عليها نرى أن الجانب الترفيهي له الأغلبية بنسبة 40% والجانب التربوي بـ 32% أما البقية أجابوا على أن الألعاب الشبه رياضية لها أهمية تعليمية والمقدرة بـ 28%.

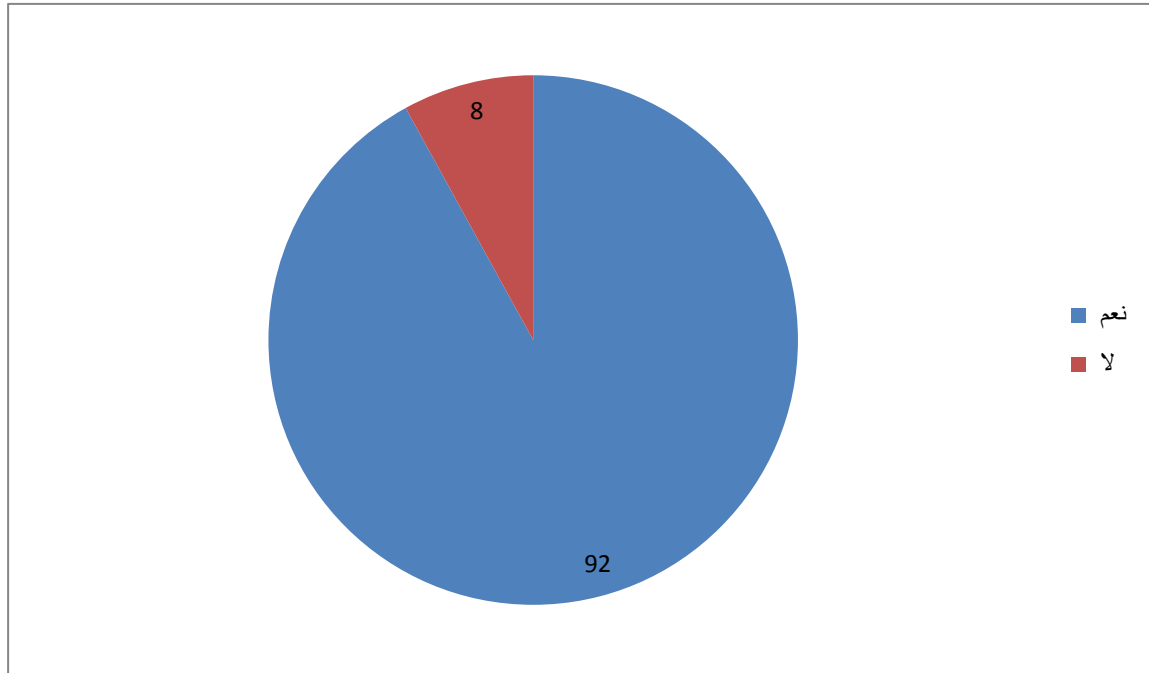
إذن نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية أكثر ترفيهية ولكنها أيضا تربية وتعليمية.

السؤال رقم (06): هل تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية؟

هدفه: هو معرفة إذا الأساتذة يراعون الفروق الفردية عند اختيار الألعاب الشبه رياضية

الجدول رقم (6): يمثل أجوبة الاساتذة حول مراعاة الفروق الفردية في اختيار الألعاب الشبه رياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	23	92%
لا	02	8%
المجموع	25	100%



الشكل 06: مدى مراعاة الأساتذة للفروق الفردية عند اختيار الألعاب الشبه رياضية

عرض وتحليل النتائج

نلاحظ من خلال النتائج المسجلة أن 92% من الاساتذة يراعون الفروق الفردية عند اختيار الألعاب الشبه رياضية حيث أن عدد أساتذة العينة هو 25 و 23 من الأساتذة يراعون الفروق الفردية.

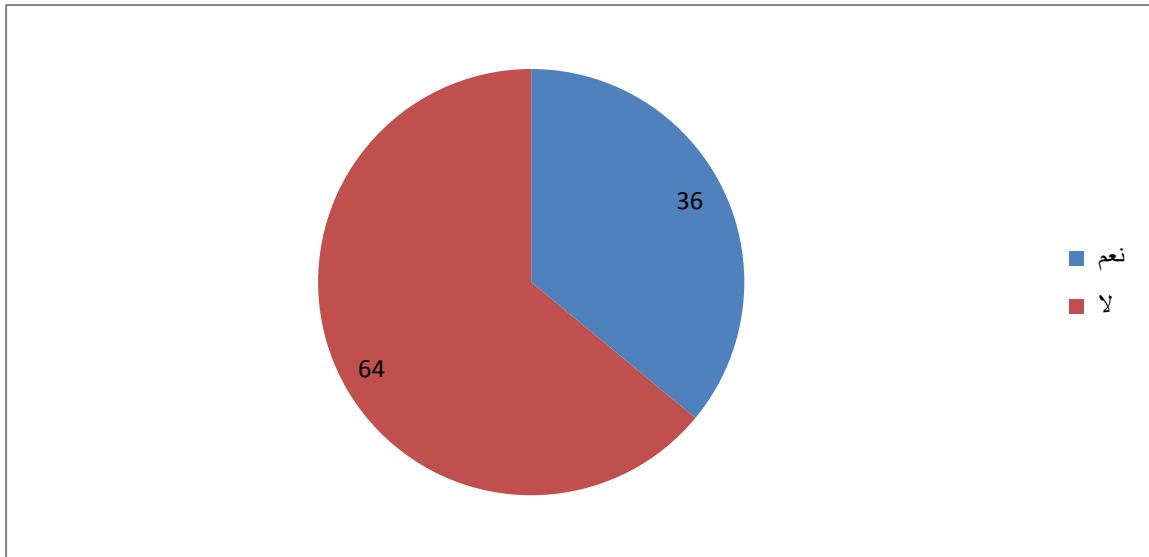
فنستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تختار وفق الفروق الفردية.

السؤال رقم (07): هل يلزمنا وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية في كرة اليد في الألعاب الشبه رياضية؟

هدفه: هو معرفة الوسائل التي تلزمنا لتعلم المهارات الحركية في كرة اليد في الألعاب الشبه رياضية وهل هي كثيرة أم لا.

الجدول رقم (7): يمثل أجوبة الأساتذة حول الوسائل التي تلزمنا أثناء ممارسة الألعاب الشبه رياضية وهل هي كثيرة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	9	36%
لا	16	64%
المجموع	25	100%



الشكل رقم 07: نسبة آراء الاساتذة حول الوسائل التي تلزمنا لممارسة الألعاب الشبه رياضية هل هي كثيرة أم لا.

عرض وتحليل النتائج

نستنتج من خلال النتائج أن لممارسة الألعاب الشبه رياضية لا نحتاج للإمكانيات ووسائل كثيرة حيث كانت نسبة الإجابات بـ لا 64% أما الآخرون أجابوا بـ نعم أي أن نحتاج إلى وسائل كثيرة لممارسة الألعاب الشبه رياضية.

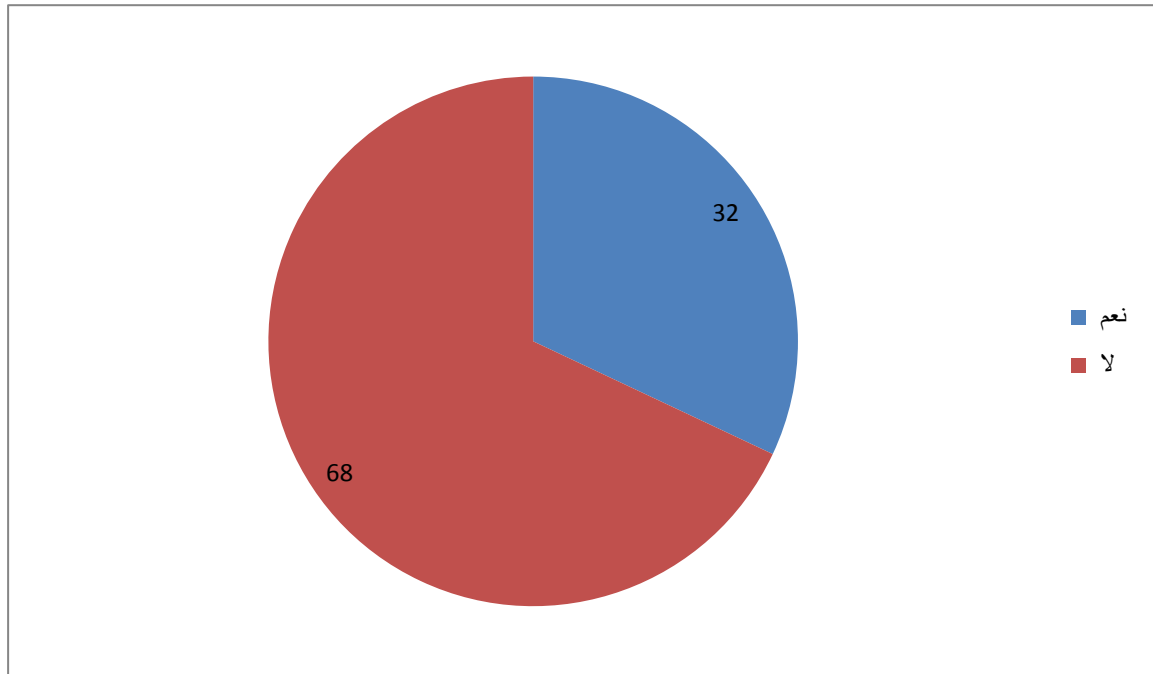
فنستنتج في الأخير أن عدد الوسائل المستخدمة يكون حسب طبيعة اللعبة الشبه رياضية، أي أن هناك ألعاب شبه رياضية تحتاج إلى وسائل كثيرة لممارستها لكن أغلبية الألعاب لا تحتاج إلى وسائل كثيرة.

السؤال رقم (8): هل استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري في كل حصة؟

هدفه: هو معرفة إذا إذا في كل حصة يجب استعمال الألعاب الشبه رياضية.

الجدول رقم (08): يمثل نتائج حول ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل حصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	32%
لا	17	68%
المجموع	25	100%



الشكل 08: الدائرة النسبية تمثل مدى ضرورة استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل حصة.

نستنتج من خلال النتائج نتائج ان استعمال الألعاب الشبه رياضية ليس ضروري في كل حصة كانت

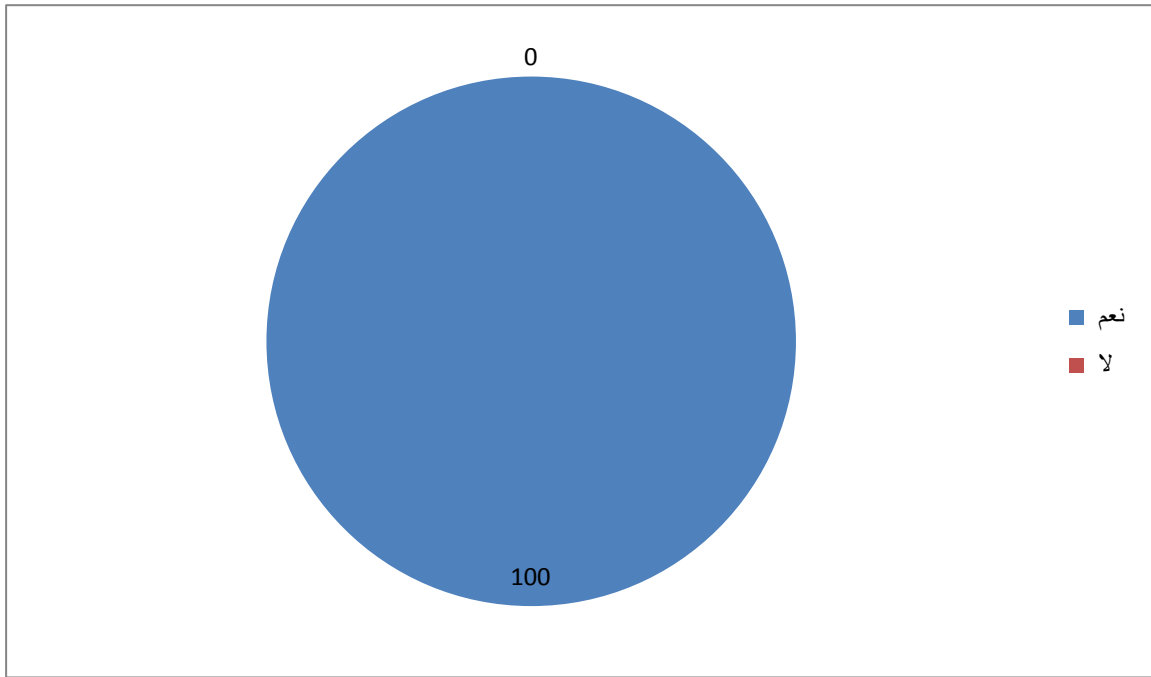
نسبة الإجابات بـ 17 إجابة بنسبة تقدر بـ 68 % أما الآخرون أجابوا بـ نعم أي ضرورية

فنستنتج في الأخير أن الألعاب الشبه الرياضية ليست ضرورية في كل حصة وتستخدم عادة اثنا الشعور

ب الملل او عند قرب الامتحان من اجل الترويج.

السؤال رقم (9): هل تعتبرون الألعاب الشبه رياضية هامة في اكمال عملية التعلم الرياضية كرة اليد
هدفه: هو معرفة إذا الألعاب الشبه رياضية لها دور هام في اكمال عملية التعلم في رياضة كرة اليد.
الجدول رقم (9): يمثل نتائج حول أهمية الألعاب الشبه رياضية في اكمال التعلم في كرة اليد.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%100
لا	00	%100
المجموع	25	%100



الشكل 09: الدائرة النسبية تمثل مدى أهمية الألعاب الشبه رياضية في اكمال تعلم الرياضية كرة اليد.

عرض وتحليل النتائج

نلاحظ أن الألعاب الشبه رياضية لها دور هام جدا في عملية التعلم الحركي وكل الأساتذة أجابوا بـ نعم 100% حول السؤال فنستنتج أن الألعاب الشبه رياضية فعالة في عملية تعلم الرياضية كرة اليد.

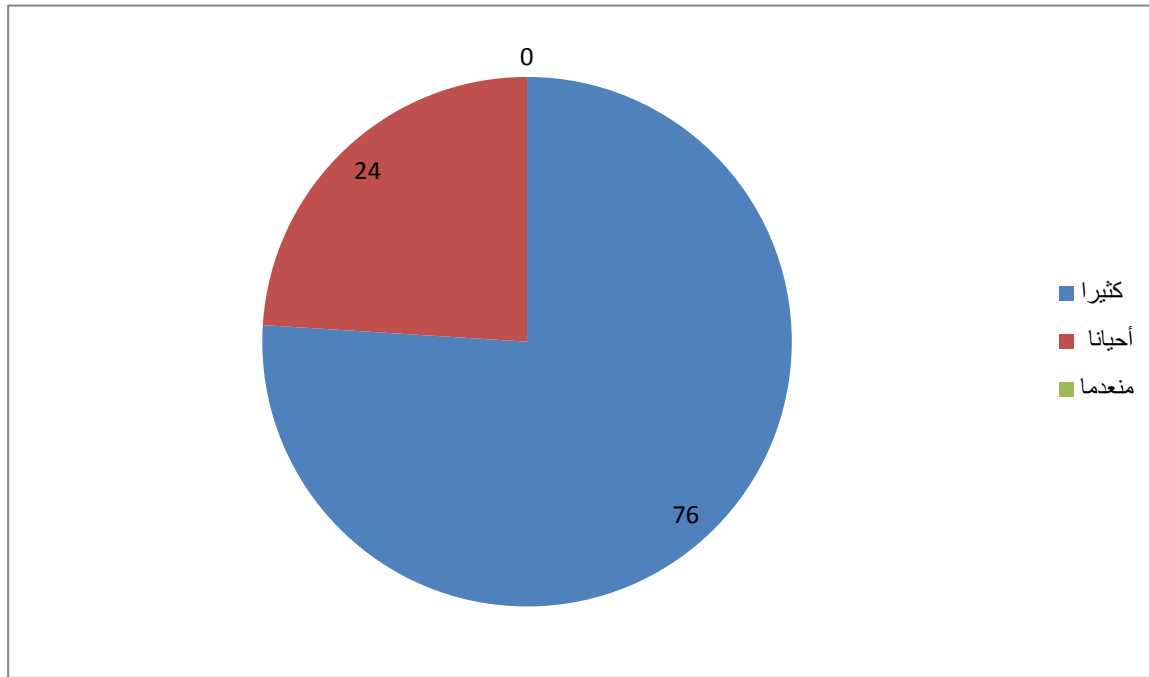
المحور الثاني: الألعاب الشبه الرياضية تساعد وتحفز لتلاميذ على تنمية المهارات الحركية في كرة اليد

السؤال رقم (10): هل الألعاب الشبه رياضية تخلق جو حماسي تنافسي؟

هدفه: هو معرفة إذا الألعاب الشبه الرياضية تخلق جو حماسي تنافسي.

الجدول رقم (10): يمثل الذي يبين مدى خلق الألعاب الشبه رياضية للجو الحماسي التنافسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كثيرا	19	76%
أحيانا	06	24%
منعدما	00	00%
المجموع	25	100%



الشكل رقم (10): يبين مدى خلق الألعاب الشبه رياضية للجو الحماسي التنافسي

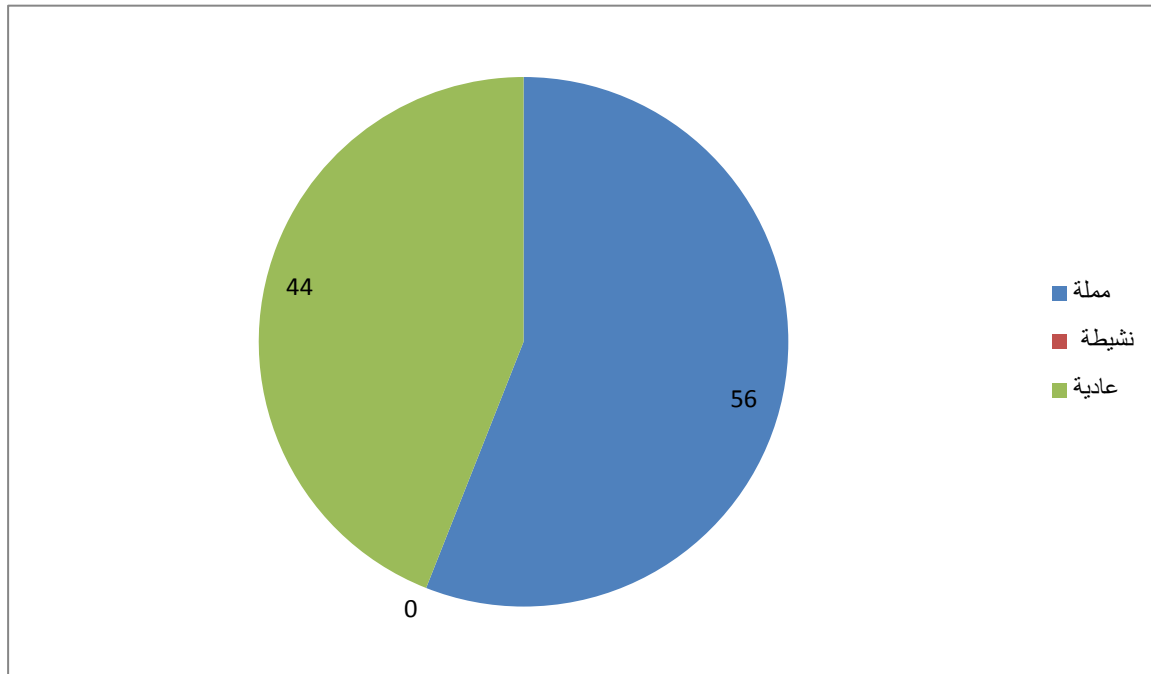
عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من الأساتذة والمقدرة بـ 76% أجابوا بـ كثيرا وأكدوا على مدى خلق الألعاب الشبه رياضية للجو الحماسي التنافسي.

من خلال النتائج نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية ذات دور كبير في خلق جو حماسي وتنافسي يساعد التلاميذ على تحسين قدراتهم الحركية.

السؤال رقم (11): كيف تكون الحصة دون استخدام الألعاب الشبه رياضية؟
 هدفه: هو معرفة كيف تسير حصة التربية البدنية والرياضية بدون استعمال الألعاب الشبه رياضية.
 الجدول رقم (11): يمثل إجابات الأساتذة على السؤال رقم 12 " حالة الحصة عند عدم استخدام الألعاب الشبه رياضية " .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
مملة	14	%56
نشيطه	00	%00
عادية	11	%44
المجموع	25	%100



الشكل رقم (11): يمثل كيف تكون حالة الحصة دون القيام بالألعاب الشبه رياضية.

عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن غالبية الاساتذة والتي تمثل نسبتهم بـ %56 يؤكدون على عدم صلاحية الحصة وخلوها من النشاط دون استعمال الألعاب الشبه رياضية أما النسبة الأقل والتي وتمثل %44 أي يرون أن الحصة تكون عادية حتى عند عدم ممارسة الألعاب الشبه رياضية.

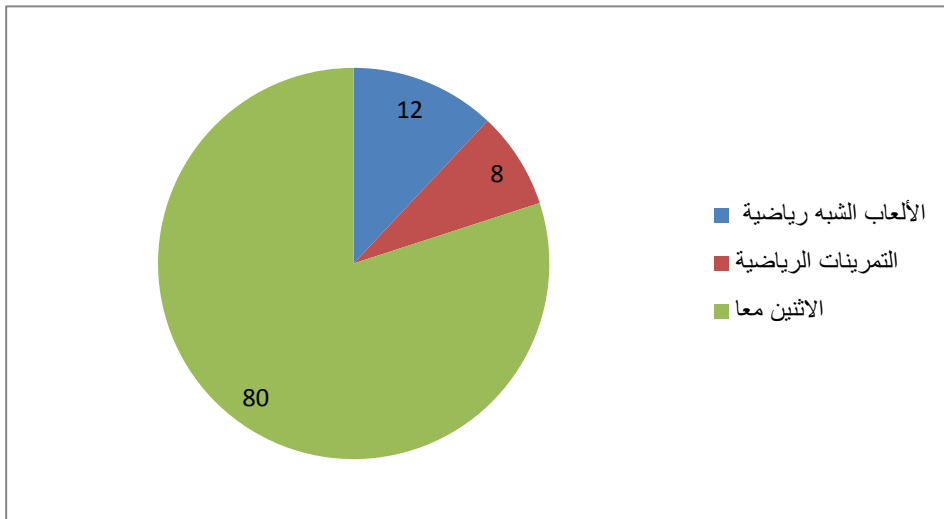
من خلال النتائج نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية دور كبير في إثراء الحصة وبالتالي الطابع الترفيهي والتحفيزي للنشاط.

السؤال رقم (12): حسب رأيك ما هي أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات؟

هدفه: معرفة الطريقة أو الوسيلة الأفضل للوصول إلى تنمية المهارات الحركية بين كل من الألعاب الشبه رياضية أو التمرينات الرياضية أو الاثنتين معا.

الجدول رقم (12): يمثل إجابات الأساتذة على السؤال رقم 12 " الوسيلة الأنجع لتنمية المهارات الحركية " .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الألعاب الشبه رياضية	03	%12
التمرينات الرياضية	02	%08
الإثنتين معا	20	%80
المجموع	%25	%100



الشكل رقم (12): يمثل الوسيلة أو الطريقة الأحسن لتنمية المهارات الحركية.

عرض وتحليل النتائج

تبين لنا من خلال نتائج الجدول أن أغلبية الاساتذة والتي تمثل نسبتهم %80 يؤكدون أن أفضل وسيلة لتنمية القدرات الحركي لدى التلميذ هي الألعاب الشبه رياضية والتمرينات الرياضية معا أما النسبة الثانية والتي تقدر بـ %12 بمجموع نرى أن الألعاب الشبه رياضية هي الوسيلة الأفضل لتنمية المهارات في حين يرى أستاذين المقدر نسبتهم بـ %8 أن تنمية المهارات الحركية يكون بالتمرينات الرياضية.

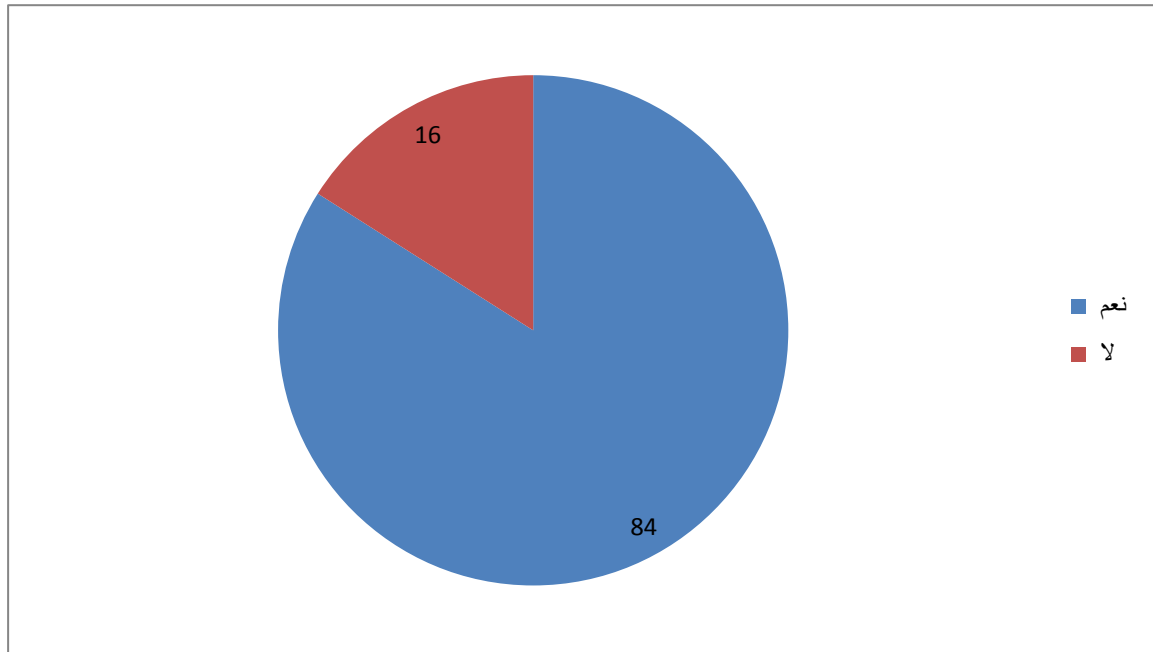
نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية والتمرينات الرياضية معا هي الوسيلة الأنجع لتنمية المهارات الحركية فكلاهما يلعب دورا هاما وفعالا في هذه العملية التنموية.

السؤال رقم (13): هل يمكن الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة؟

هدفه: معرفة مدى أهمية ودور الألعاب الشبه رياضية.

الجدول رقم (13): يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 13 " إمكانية الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية "

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	21	%84
لا	04	%16
المجموع	25	%100



الشكل رقم (13): إجابات الأساتذة حول إمكانية الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة 84% أكدت على أنه يمكن الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية لتتبيه المهارات الحركية من خلال التمرينات الرياضية إلا أنهم ركزوا على دورها التحفيزي والايجابي في المساهمة في تطوير المهارات الحركية أما النسبة الثانية والتي تقدر بـ 16% نددوا أنه لا يمكن الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية.

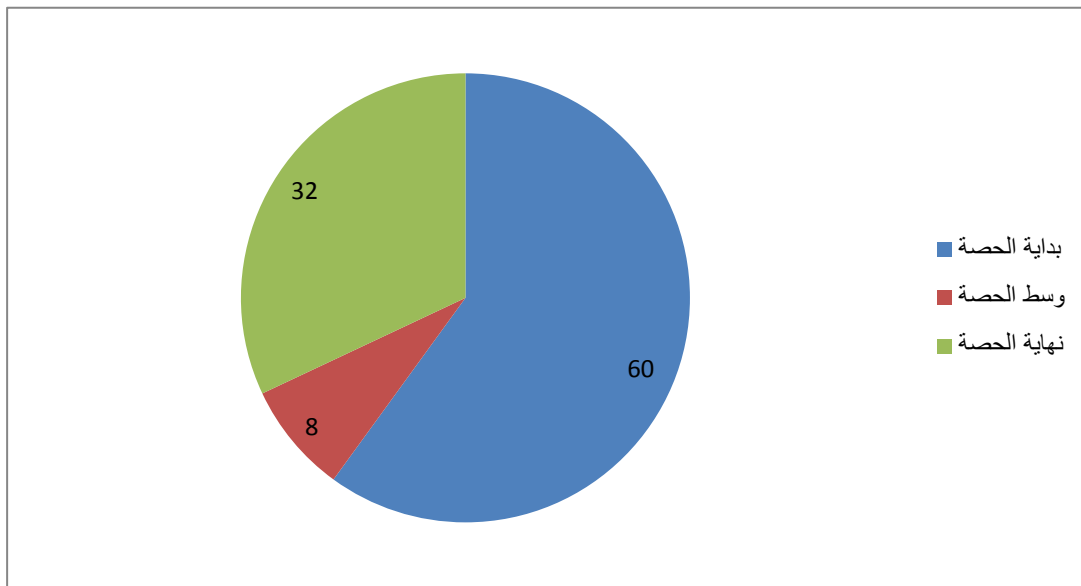
نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية ذات طابع تحفيزي وتكميلي يساعد على تنمية المهارات الحركية.

السؤال رقم (14): ما هي افترة التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية؟

هدفه: هو معرفة الفترة الأنسب لاستعمال الألعاب الشبه رياضية

الجدول رقم (14): يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 15 " الفترة الأنسب للقيام بالألعاب الشبه رياضية "

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
بداية الحصة	15	60%
وسط الحصة	02	08%
نهاية الحصة	08	32%
المجموع	25	100%



الشكل رقم (14): تمثيل بياني يمثل الوقت المناسب والأنسب للألعاب الشبه رياضية.

عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول يتضح أن نسبة 60% من الأساتذة يؤكدون أن الوقت الأنسب لاستعمال الألعاب الشبه رياضية هي في بداية الحصة.

أما النسبة الثانية والتي تمثل 32% يرون أن أفضل فترة لاستعمال الألعاب الشبه رياضية هي نهاية الحصة، أما النسبة الثالثة والتي تقدر بـ 08% يرون أن أفضل فترة لاستعمال الألعاب الشبه رياضية هي وسط الحصة وذلك بتكرارين (02).

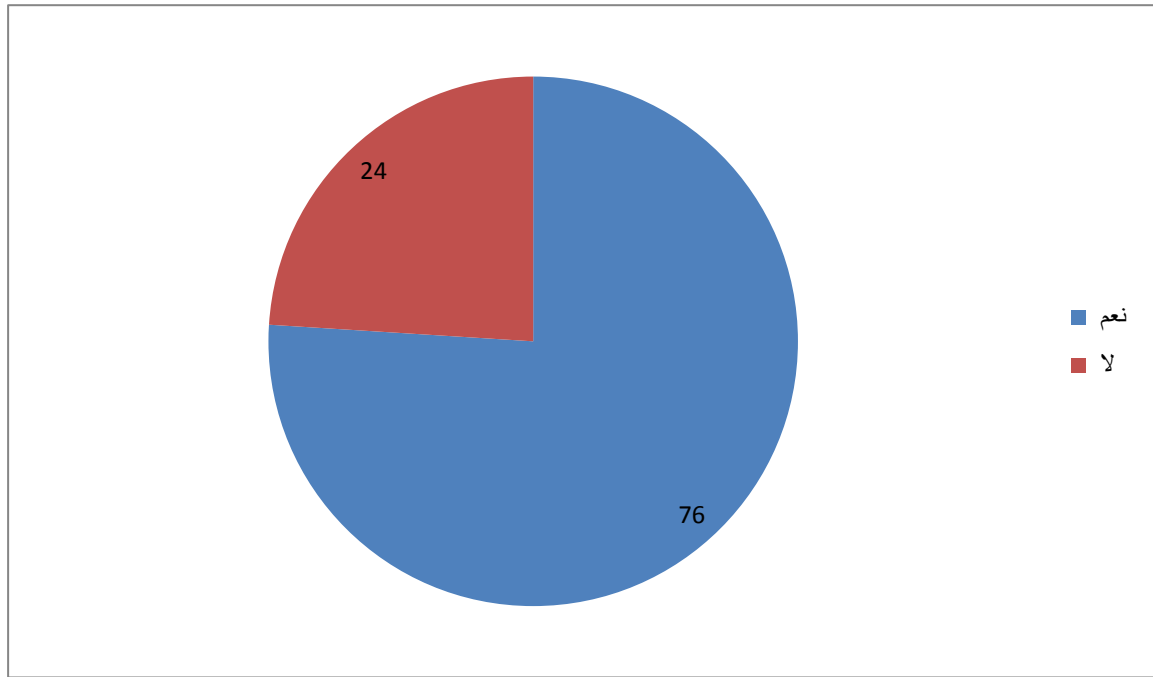
ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة يرون أن أفضل فترة وأنسبها لاستعمال الألعاب الشبه رياضية هي بداية الحصة.

السؤال رقم (15): هل ممارسة الألعاب الشبه رياضية ينمي لدى التلاميذ مهارات حركية جديدة؟

هدفه: معرفة ما إذا الألعاب الشبه رياضية تنمي مهارات حركية جديدة لدى التلاميذ.

الجدول رقم (15): يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 16.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	76%
لا	06	24%
المجموع	25	100%



الشكل رقم (15): التمثيل البياني الذي يمثل مدى تنمية الألعاب الشبه الرياضية لمهارات حركية جديدة.

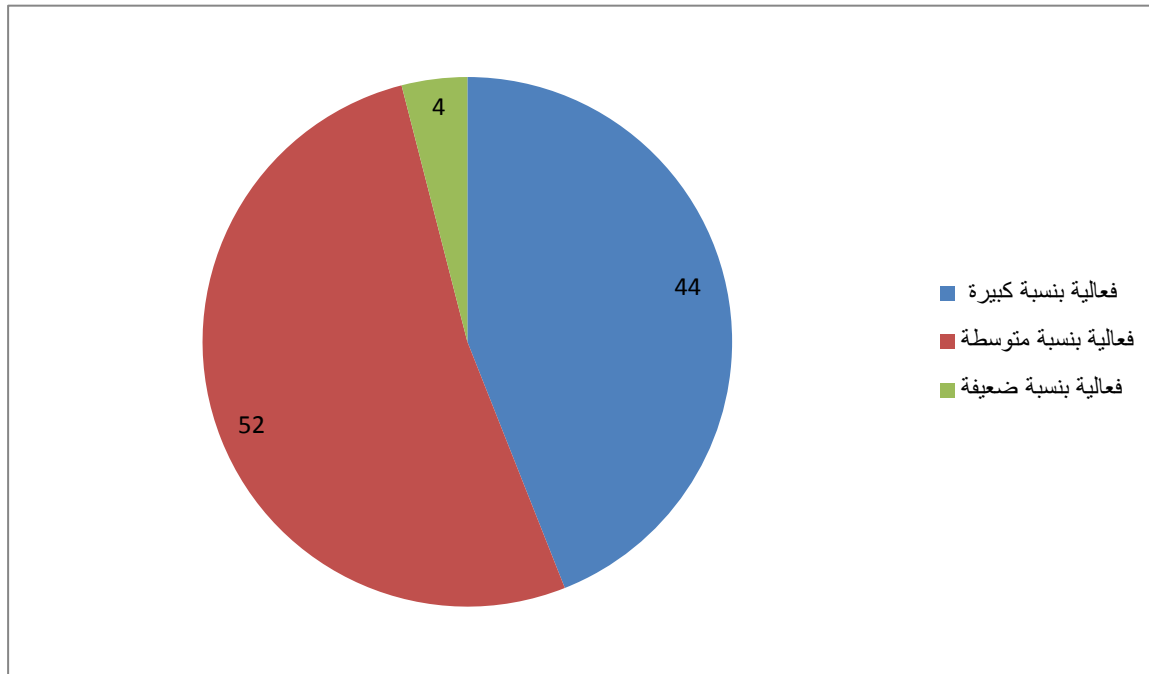
عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة 76% أكدت على أن الألعاب الشبه رياضية تنمي وتطور مهارات حركية جديدة في مختلف الأنشطة الرياضية أما النسبة الثابتة والتي مثلت 24% أثبتوا عكس ذلك أي أن الألعاب الشبه رياضية لا تنمي مهارات حركية جديدة.

ومنه نستنتج أن بالفعل الألعاب الشبه رياضية تنمي وتطور لدى التلميذ مهارات حركية جديدة لم يكن يتمتع بها من قبل وهذا ما أكدته معظم الأساتذة.

السؤال رقم (16): ما مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية؟
هدفه: معرفة إلى أي مدى تساهم الألعاب الشبه رياضية لاكتساب المهارات الحركية
الجدول رقم (16): والذي يمثل إجابات الأساتذة عن السؤال 16 " مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية على التنمية المهارتية "

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
فعالية بنسبة كبيرة	11	44%
فعالية بنسبة متوسطة	13	52%
فعالية بنسبة ضعيفة	1	4%
المجموع	25	100%



الشكل رقم (17): يبين مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية في تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة 52% من الأساتذة أكدوا أن الألعاب الشبه رياضية فعالة بنسبة متوسطة في تنمية المهارات الحركية، أما النسبة الثانية والتي مثلت 44% ر أحوأ على أن الألعاب الشبه رياضية فعالية بنسبة كبيرة في تنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ فيما تبقى النسبة الأخيرة والذي قدرت بـ 4% تقول إن الألعاب الشبه رياضية فعالة بنسبة ضعيفة في التنمية المهارات الحركية لدى التلاميذ.

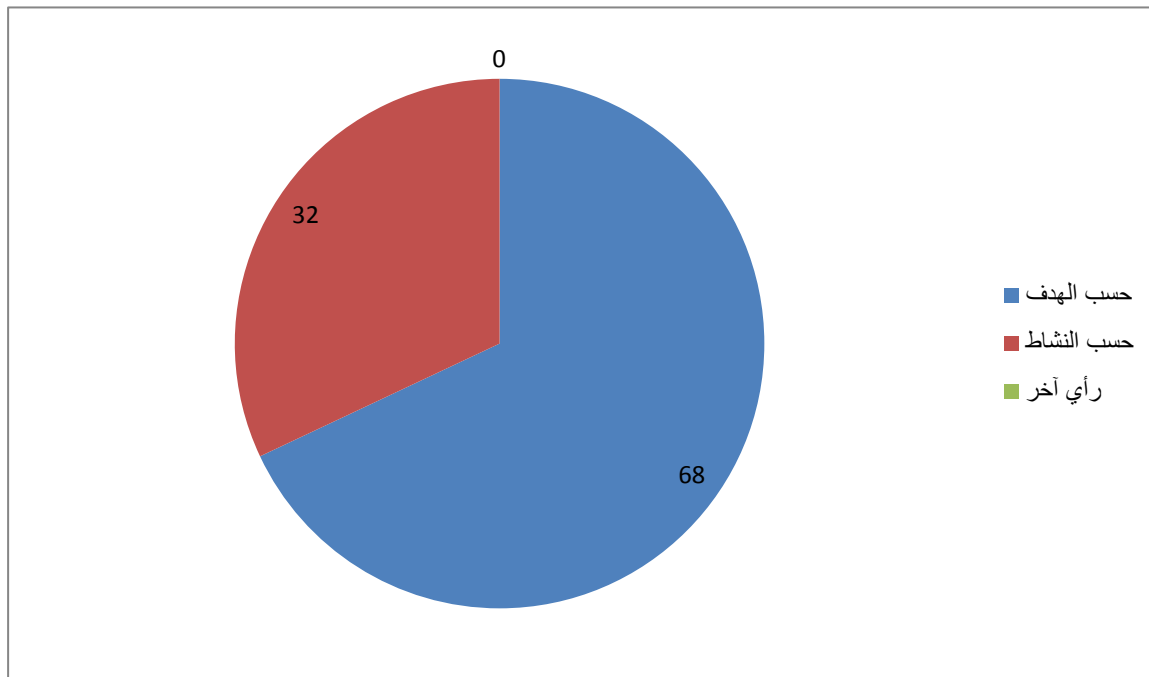
ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية فعالة بنسبة متوسطة إلى كبيرة في تنمية المهارات الحركية لدى التلميذ.

السؤال رقم (17): كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية؟

هدفه: معرفة الطريقة التي تتم من خلالها اختيار الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (17): يمثل إجابات الأساتذة على السؤال " كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية " .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
حسب الهدف	17	68%
حسب النشاط	08	32%
رأي آخر	00	00%
المجموع	25	100%



الشكل رقم (17): تمثيل بياني يمثل إجابات الاساتذة حول كيفية اختيار الألعاب الشبه الرياضية.

عرض وتحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن نسبة 68% أجابوا بـ " هدف الحصة " أي الألعاب الشبه الرياضية التي يمارسونها تختار على حسب هدف الحصة أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 32% أكدوا أن اختيار الألعاب الشبه رياضية يكون على حسب النشاط الممارس، فيما اتفقوا جميعهم على هذه الثانية أي حسب الهدف أو النشاط بحيث لم يكن رأي آخر للأساتذة.

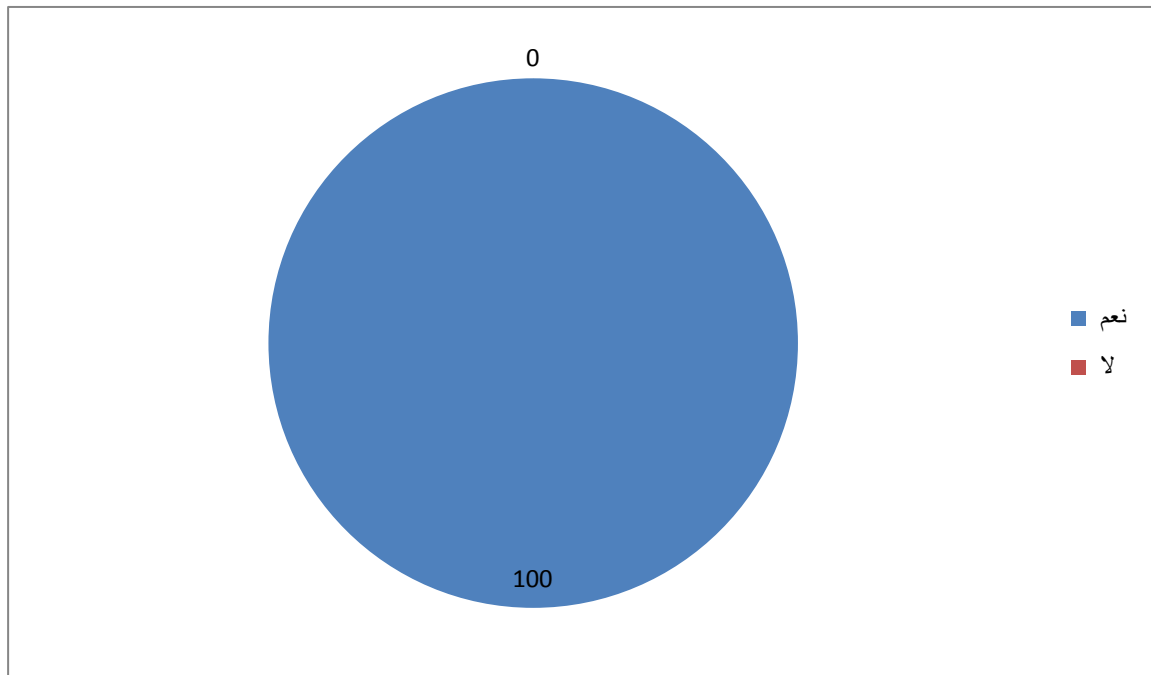
ومنه نستنتج أن أغلبية الأساتذة يختارون الألعاب الشبه رياضية على حسب الهدف المسطر.

السؤال رقم (18): هل الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ؟

هدفه: معرفة مدى خلق الألعاب الشبه الرياضية للتعاون وروح الجماعة لدى التلاميذ.

الجدول رقم (18): يمثل إجابات الأساتذة على السؤال 18.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%100
لا	00	%00
المجموع	25	%100



الشكل رقم (18): تمثيل بياني يمثل مدى خلق الألعاب الشبه رياضية لروح الجماعة بين التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بـ نعم على أن الألعاب الشبه رياضية تخلق لدى التلاميذ جو من التعاون والتقارب وروح الجماعة.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة بين التلاميذ

1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

1-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للألعاب الشبه رياضية تساهم بشكل ايجابي في تحسين المهارة الحركية في كرة اليد ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم 1.2.6.7.9 والنسب المرتفعة في الإجابات بنعم والتي وصلت حتى 100%- السؤال 9- والذي مفاده انه يمكن تطوير وتعليم بعض المهارات في كرة اليد عن طريق الالعاب شبه رياضية، وتكسب التلاميذ صفات مهارية جديدة كما اشار له السؤال 2 حيث قدرت الاجابة بنعم 20 استاد بنسبة 80%، وتراعي الفروق الفردية كما يشير له السؤال 6 والذي بلغت نسبة الاجابة عليه بنعم 92%. ومما سبق يمكن لنا القول ان الفرضية الاولى والقائلة ان الالعاب شبه الرياضية تساهم بشكل ايجابي في تحسين المهارت الحركية في كرة اليد قد تحققت الى نسبة كبيرة.

1-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية اثنائية التي مفادها أن للألعاب الشبه رياضية تساعد وتحفز التلاميذ على تنمية المهارات الحركية في كرة اليد و من خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم 10،11،13،18 والنسب المرتفعة كالسؤال 10 الذي مفاده ان الالعاب شبه الرياضية تخلق جو حماسي والذي بلغت نسبة الاجابة عليه كثيرا ب76% والسؤال 11 الذي بحثنا فيه عن كيف تكون الحصص دون استخدام الالعاب شبه رياضية ولو استاد لم يجب عليه بطريقة نشيطة فمعظمهم أجابوا بانها تجرى بطريقة مملة ونفس الشيء بالنسبة للسؤال 13 الذي اجابت عنه 84% بانه لا يمكن الاستغناء عنها و نسبة 100% بنعم على السؤال الاخير على انه لا يمكن الاستغناء على الالعاب شبه الرياضية .

ومما سبق يمكن لنا القول ان الفرضية الثانية القائلة ان الالعاب شبه الرياضية تساعد وتحفز التلاميذ على تنمية المهارات الحركية في كرة اليد قد تحققت بنسبة كبيرة

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الاساتذة حول دور الألعاب الشبه رياضة في تنمية المهارات الحركية في كرة اليد للتلاميذ في طور المتوسط، واستخدمنا في الحصول على النتائج النسبة المئوية. في الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيتين المطروحتين.

الاستنتاج العام:

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

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

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

وفي الأخير نخلص إلى القول إن للألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة لا تقتصر على تطوير المهارات في كرة اليد للتلاميذ فقط، بل لها أهمية بالغة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ككل.

خاتمة

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

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

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

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

اقتراحات وفروض مستقبلية :

- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد حركية وبدنية للمراهقين .
- ضرورة تطبيق الألعاب شبه رياضية خلال الحصة .
- إدراك أهمية الألعاب شبه رياضية في حياة المراهق وتنمية بعض مهاراته
- وضع برنامج خاص بالمهارات في كرة اليد داخل المتوسطات .
- إجراء بحوث مشابهة تشمل محاور أخرى لها صلة بالمهارات الحركية. في كرة اليد.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

1. ابراهيم أنيس و آخرون: المعجم الوسيط، 1972.
2. أسامة رياض، طب رياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1999.
3. أسامة رياض، طب رياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، 1999.
4. أسامة كامل راتب: النمو الحركي و المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1994.
5. ألو بلنيسكايا: مدخل إلى علم النفس، ترجمة بدر الدين عامر، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي، دمشق 1980.
6. إلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2، المعارف، الاسكندرية، 2002.
7. أمين أنور الخولي: أصول ت.ب.ر ط1، دار الفكر العربي، مرجع سابق.
8. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1996.
9. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية و المحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط1، 2002، دار الفكر العربي.
10. تركي رابع : أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط1، 1989.
11. ح. جعين، دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية، تحت إشراف الأستاذ الدكتور، بن عكي محمد آكلي 2009/2008.
12. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، مصر 1971.
13. رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.
14. زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، 1987.
15. زينب فهمي، كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط2، 1987.
16. سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك: تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب، القاهرة 1983.
17. سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهق ، دار البحوث العلمية، الكويت .
18. سلامة لكرم توفيق ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984.
19. سلوى محمّد عبد الباقي، اللّعب بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، 2001.
20. سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987.
21. شادلي مول: علم النفس الطفل والمراهق، دار المعارف، ط5، بيروت، لبنان، 1981.

22. عبد الرحمان العيسوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، 1999.
23. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994.
24. عماد اسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986.
25. عمر محمد التومي الشيباني: تطوير النظريات والأفكار التربوية، 1981.
26. فريدريك معتوق. معجم العلوم الاجتماعية. انجليزي. فرنسي. عربي. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998.
27. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
28. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، " رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، 2001.
29. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، ج 1، مركز الكتاب للنشر، 2001.
30. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، " القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980.
31. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002،
32. كمال عبد الحميد، محمد صبحي، رباعية كرة اليد الحديثة "، مركز الكتاب للنشر، ج2، 2002.
33. محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط1، 1998. القاهرة .
34. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1986.
35. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1983.
36. محمد سلامة بدم : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1984.
37. محمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980.
38. محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1996.
39. محمدي سمير، أبي اسماعيل: مذكرة نيل شهادة الليسانس، أثر ت. ب.ر على صحة و نفسية المراهق ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم، 1999-2000.
40. محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
41. معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة، 1998.

42. مفتي إبراهيم حمادي، طرق تدريس ألعاب الكرات، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
43. ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا 1985.
44. منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، ديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996.
45. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1980.
46. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1994.
47. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط4، 1994.
48. ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديد، بيروت، د.س.
49. نور حافظ : المراهق ، دار النشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. B.R ALBERMONS, manuel de psychologie de sport, Vigot , paris 1981.
2. -CHACHOUA Brahim, MESEAUSI Brahim, BENTAHA Sid-Ahmed : Mémoire etude comparative de deux méthodes d'entraînement sous la direction de Mr ALAUI. F, juin 1991-1992,
3. DECVOLY et MONCHAMP , Initiation à l'activité intellectuelle et Motrice par les jeux éducatifs , Delachause, NIESTLE 7ème Edition 1978.
4. <http://www.islam.web.net/family/adulance2.le> 05-05-2007 à 20 :00h.
5. Jean Piaget : la formation du Sumba le chez l'enfant de la chausse – NIESTLE 6ème edition 1972,
6. Les jeu de l'enfant après 3 ans, sa nature, sa discipline 4^{ème} ED, J.Varin , libraire philosophique , paris 1976.
7. N.E. MEDAJAOUIRI .M.Rachid : amélioration des qualités physique à travers les J.P.S (15-17) sous la direction M.DGAOUT.A .juin 91.
8. Oliver Camelle, votre enfant et ses loisirs, paris, 1973.
9. Rachid AOUDIA, les jeux près sportifs dans la formation en Hand – Ball sous la direction de P. KONSTANTY, I.E.P.S, juin 1986.
10. Thomas R. introduction aux fondements pratiques et méthodologiques de la recherche sportive ; edVIGOT , Paris 1970.

ملاحق

المحور الأول: تساهم الألعاب الشبه الرياضية بشكل ايجابي في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد

السؤال رقم (1): هل يمكن من خلال الألعاب الشبه رياضية تعليم وتطوير مهارات التنطيط

في كرة اليد؟

لا

نعم

السؤال رقم (2): هل يكتسب التلاميذ صفات حركية جديدة في كرة اليد عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟

لا

نعم

السؤال رقم (3): ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الشبه رياضية بشكل أكبر؟

الجانب المعرفي

الجانب الاجتماعي العاطفي

الجانب الحسي الحركي

السؤال رقم (4): هل عند التخطيط لمهارة معينة تجدون صعوبة في إيجاد الألعاب الشبه الرياضية التي تخدم

تلك المهارة؟

لا

نعم

السؤال رقم (5): كيف ترون الألعاب الشبه رياضية حسب الأهمية؟

وتعليمية ؟

ترفيهية

تربوية،

السؤال رقم (6): هل تزاعي الفروق الفردية بين التلاميذ عند اختيار الألعاب الشبه رياضية؟

لا

نعم

السؤال رقم (7): هل يلزمنا وسائل كثيرة لتعلم المهارات الحركية في الألعاب الشبه رياضية؟

لا

نعم

السؤال رقم (8): هل استعمال الألعاب الشبه رياضية ضروري في كل حصة في كرة اليد؟

لا

نعم

السؤال رقم (9): هل تعتبرون الألعاب الشبه رياضية هامة في اكمال عملية التعلم رياضية كرة اليد

نعم

لا

المحور الثاني: الألعاب الشبه الرياضية تساعد وتحفز لتلاميذ على تنمية المهارات الحركية في كرة اليد

السؤال رقم (10): هل الألعاب الشبه رياضية تخلق جو حماسي تنافسي؟

نعم

لا

السؤال رقم (11): كيف تكون الحصة دون استخدام الألعاب الشبه رياضية؟

مملة

نشيطه

عادية

السؤال رقم (12): حسب رأيك ما هي أفضل طريقة التي يستوعب بها التلاميذ أكثر للمهارات؟

الألعاب الشبه رياضية

التمرينات الرياضية

الإثنين معا

السؤال رقم (13): هل يمكن الاستغناء عن الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة؟

نعم

لا

السؤال رقم (14): ما هي افتره التي تستخدم فيها الألعاب الشبه رياضية ؟

بداية الحصة

وسط الحصة

نهاية الحصة

السؤال رقم (15) : هل ممارسة الألعاب الشبه رياضية ينمي لدى التلاميذ مهارات حركية جديدة ؟

نعم

لا

السؤال رقم (16): ما مدى فعالية الألعاب الشبه رياضية لاكتساب التلميذ للمهارات الحركية ؟

فعالية بنسبة كبيرة

فعالية بنسبة متوسطة

فعالية بنسبة ضعيفة

السؤال رقم (17): كيف نختار الألعاب الشبه الرياضية ؟

حسب الهدف

حسب النشاط

رأي آخر

السؤال رقم (18): هل الألعاب الشبه رياضية تخلق روح الجماعة عند التلاميذ؟

لا

نعم

قائمة الاساتذة المحكمين

عنوان المذكرة: "دور الألعاب شبه الرياضية في تحسين المهارات الحركية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط"

تحت اشراف

من اعداد الطلبة:

طراد توفيق

زراوي عزيز

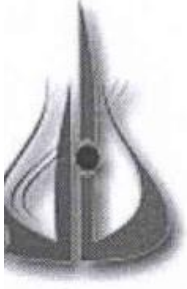
الإمضاء	الملاحظات	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	حصول	أستاذ محررات	نبيل محررات
	مقبول	دكتوراه	علاء إبراهيم
	مقبول بالشرح	ماجستير	كامل محررات

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



إمضاء مدراء المؤسسات التربوية

نرجو من سيادتكم المحترمة توقيع و ختم المؤسسة من أجل المصادقة علي الإستبيان
و تأكيده و شكرا على مساعدتكم مع احترامنا لتفهمكم.

اسم المؤسسة	توقيع و ختم المؤسسة
متوسطة أحمد ساففي ماكو - دة	
متوسطة بن زبادي محمد ماكردة	
متوسطة أفتي أفغور بوجميع	



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة ألكلي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



إمضاء مدراء المؤسسات التربوية

نرجو من سيادتكم المحترمة توقيع و ختم المؤسسة من أجل المصادقة علي الإستبيان
وتأكيده وشكرا على مساعدتكم مع احترامنا لتفهمكم.

توقيع و ختم المؤسسة	اسم المؤسسة
 <p>المديرة م. عمور</p>	مؤسسة الصديقة بوجيغ
 <p>المديرة م. كاتف</p>	مؤسسة علي محمد سعيد شعدان. بوجيغ

Study Title:

The role of Parallel sports to improving the handball skills of handball students.

Realized by:

 **ZIRAOUI AZIZ**

Framed by:

 **D. TERRAD Toufik**

Abstract:

This research aims to highlight the role of Parallel sports as a pedagogical tool that helps the student to better manage his skills in handball and to overcome the difficulties encountered in performing his tasks. I have used and followed the questionnaire technique because it is one of the most effective ways to obtain information about a subject or a problem. I have chosen the sample random as one of the simplest methods of sampling. The sample of my research in the physical teacher and sports education, to completing my search i have used 25 teachers between 297 of all teachers in tizi-ouzou wilaya

After analyzing the obtained results as well as the percentages we reached:

To highlight the status and role of semi-sports in the physical and athletic education sector Trying to eliminate the problems of lack of athletic equipment in the educational institution Improve and develop the student's motor skills using semi-sports games

Key words: Sports Similarities, Handball skills in handball, Teenager.