



المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية والحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

اثر استخدام برنامج تعليمي مقترح للألعاب المصغرة في تنمية الادراك الحس-الحركي

لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضية

دراسة تجريبية أجريت على بعض تلاميذ متوسطة نذير عبد القادر بتيسمسيلت

إشراف :

❖ أ. بن عربية رشيد

إعداد الطالب :

❖ بلعيد حميد

السنة الجامعية

2017/2016

شكر وتقدير

مصدقاً لقوله تعالى:

(ولقد آتينا لقمان الحكمة، أن أشكر لله، ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ، ومن كفر فإن الله

غني حمير) سورة لقمان (الآية (12)

- عملاً بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

من لم يشكر الناس لم يشكر الله.

وعملاً بقول الشافعي رحمه الله: "من علمني حرفاً صرت له عبداً".

باوئاً ذي برو نشكر الله عز وجل الذي وفقني للإنتهاء هذا العمل المتواضع، كما يسعدنا أن

أُتقِرِم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى الاستاذ بن عربية رشيد على

إشرافه على هذه المذكرة و تقديمه لنا نصائح وتوجيهات ساهمت بهذا العمل المتواضع.

كما أتوجه بشكري الخاص إلى السيد مدرس مصطفى استاذ التربية البدنية والرياضية

بمتوسطة نذير عبر القاور بتيسميسيلت لتقديمه كل المساعدات والوسائل في سبيل نجاح

بحثي.

الشكر موصول إلى كل من ساهم في اخراج هذا العمل

الطالب بلعير حمير

إهداء

لحم الله الرحمن الرحيم
(وقد جعلوا نبيي الله معلّم ورسوله والنومنون)

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... وضم الأمانة... وجاهد في سبيل الله... إلى نبي الرحمة... ونور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

قال تعالى: " وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً " سورة الإسراء: الآية (23)

إلى من أرضعتني الحُب والحنان ، إلى رمز الحُب ودمع النفا ، إلى القلب الناصع بالبياض
أسمى رحمها الله حفظها الله.

إلى من جرع الكأس فارخا لبسقي قطرة حُب ، إلى من كدت أنامله ليقرح لنا لحظة سعادة ،
إلى القلب الكبير والدمى العزيز حفظه الله وشفاه.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى راسمين حباتي إخواني حفظهم الله..
إلى كل الأصدقاء ، وإلى كل من لم يسعني (المفاح) لذكرهم جميعا .

إلى كل أمانة وعمال المعهد الوطني (المخصص في التكوين المهني) بتسميتك
إلى كل أمانة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي بتسميتك
الطالب بلعب حميد

محتوى البحث

اهداء

شكر

قائمة الجداول

قائمة الاشكال والرسومات البيانية

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

- 1-مقدمة..... 1
1. اشكالية الدراسة 3
- 2 فرضيات الدراسة..... 3
- 1.2. فرضيات الفرعية 3
3. أهداف الدراسة..... 4
4. أهمية الدراسة 4
5. تحديد مصطلحات الدراسة 4
- 1.5- الألعاب المصغرة..... 4
- 2.5- الادراك الحسي الحركي..... 5
6. الدراسات السابقة والمشاهدة..... 5
7. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة..... 8
8. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة 9

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الاول: الالعاب المصغرة

- تمهيد..... 12
- 1-اللعب..... 13
- 2.1-تعريف اللعب..... 13
- 3.1-أنواع اللعب..... 13

14	4.1- قيمة اللعب.....
14	5.1- أهمية اللعب.....
15	6.1- خصائص اللعب ومزاياه.....
16	7.1- أهداف اللعب.....
16	1.7.1- الأهداف النفسية الحركية.....
16	2.7.1- الأهداف المعرفية.....
16	3.7.1- الأهداف العاطفية.....
17	8.1- أنواع اللعب التربوي حسب فيصل عباس.....
17	1.8.1- اللعب التلقائي.....
17	2.8.1- اللعب الإيهامي.....
18	9.1- تعريف الألعاب المصغرة.....
18	10.1- تاريخ الألعاب المصغرة.....
18	11.1- أنواع الألعاب المصغرة.....
19	12.1 أهداف الألعاب المصغرة.....
20	1.12.1- أهداف نفسية حركية.....
20	2.12.1- أهداف معرفية.....
20	3.12.1- أهداف وجدانية.....
21	13.1- أهمية الألعاب المصغرة.....
22	14.1- مميزات الألعاب المصغرة.....
22	15.1- تصنيف الألعاب المصغرة.....
22	1.15.1- ألعاب جد نشيطة.....
23	2.15.1- ألعاب نشيطة.....
23	3.15.1- ألعاب ذات شدة ضعيفة.....
23	4.15.1- ألعاب ترويجية تثقيفية.....
23	16.1- أغراض الألعاب المصغرة.....

23.....	1.16.1-أغراض تربوية
24.....	2.16.1-الأغراض التعليمية
24.....	3.16.1-الأغراض الرياضية والفيسيولوجية.....
24.....	17.1-قيمة الألعاب المصغرة
25.....	18.1-قواعد أداء الألعاب المصغرة.....
25.....	19.1-مبادئ استخدام واختيار الألعاب المصغرة.....
26.....	20.1-تنظيم تعليم الألعاب المصغرة.....
28.....	خلاصة.....

الفصل الثاني

الادراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

30.....	تمهيد.....
31.....	1.2 الإحساس الحركي
31.....	2.2 - الجانب الحسي الحركي
32.....	3.2- الجهاز العصبي.....
32.....	3.2.1 - تعريفه
32.....	3.2.2- تكوين الجهاز العصبي.....
32.....	3.2.2.1- الجهاز العصبي المركزي
33.....	3.2.2.2- الجهاز العصبي الطرفي:
34.....	3.2.2.3- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل).....
34.....	4.2 - وظيفة الجهاز العصبي
34.....	5.2- أجهزة الإحساس بالجسم
34.....	5.2.1- مراكز المستقبلات الخارجية
35.....	5.2.2- مراكز المستقبلات الداخلي
35.....	6.2- القدرات الحسية
35.....	6.2.1- الاكتشاف.....

36.....	2.6.2- المقارنة
36.....	3.6.2- التعرف
36.....	4.6.2- التذكر
36.....	5.6.2- الاحساس
37.....	1.5.6.2- بعض انواع الاحساسات في النشاط الرياضي
38.....	6.6.2- الإدراك
39.....	1.6.6.2- الادراك الخاص بالنشاط الرياضي
40.....	7.6.2- التصور
41.....	7.2- العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية
41.....	1.7.2- حدوث المثير
41.....	2.7.2- الاستقبال الحسي
41.....	3.7.2- الإدراك الحسي
41.....	4.7.2- حدوث العمليات الداخلية المركزي
41.....	5.7.2- حدوث الحركات العضلية
42.....	8.2- الجانب الحس الحركي والمراهقة
42.....	1.8.2- تعريف المراهقة
43.....	2.8.2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
43.....	3.8.2- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
43.....	1.3.8.2- النمو الجسمي و الفسيولوجي
44.....	2.3.8.2- النمو العقلي
45.....	3.3.8.2- النمو الانفعالي
45.....	4.3.8.2- النمو الاجتماعي
45.....	5.3.8.2- النمو الحركي
46.....	9.2- خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط
46.....	1.9.2- تعريف البلوغ

46.....	2.9.2-مراحل البلوغ.....
47.....	3.9.2- عوامل بروز علامات البلوغ.....
47.....	10.2- مشاكل المراهقة.....
48.....	خلاصة.....

الفصل الثالث

درس التربية البدنية والرياضية

50.....	تمهيد
51.....	1.3- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:.....
51.....	2.3- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:.....
52.....	3.3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.....
52.....	1.3.3- أهداف تعليمية.....
52.....	2.3.3- أهداف تربوية:.....
53.....	4.3- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية.....
54.....	5.3- اغراض التربية البدنية والرياضية.....
55.....	6.3- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية.....
56.....	7.3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية.....
58.....	8.3- تحضير حصة التربية البدنية.....
58.....	9.3- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية.....
59.....	10.3- شروط حصة التربية البدنية والرياضية.....
60.....	11.3- خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية.....
60.....	12.3- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية.....
62.....	13.3- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية.....
62.....	14.3- طرق اخراج حصة التربية البدنية والرياضية.....
62.....	1.14.3- الطريقة الجماعية.....
63.....	2.14.3- طريقة الأداء التتابعي.....

63	3.14.3- طريقة المناوبة
63	4.14.3- طريقة المجاميع.....
63	5.14.3- الطريقة الفردية.....
65	15.3- العوامل المساعدة في انجاح الحصة النظرية.....
65	16.3- انواع الحصص في التربية البدنية والرياضية.....
66	17.3- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.....
66	18.3- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية.....
67	خلاصة.....

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهج البحث واجراءاته الميدانية

70	تمهيد.....
71	1. المنهج
71	2. مجتمع البحث.....
71	3. عينة الدراسة.....
71	4. تكافؤ المجموعتين.....
72	5. مجالات البحث.....
73	6. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....
73	7. أدوات البحث.....
73	1. 7. تحديد الاختبارات الملائمة لقياس الادراك الحس الحركي (للمسافة والزمن).....
76	8. الدراسة الاستطلاعية
77	9. الأسس العلمية للاختبارات المعدة لقياس الادراك الحس- الحركي للمسافة والزمن.....
77	1. 9. ثبات الاختبارات.....
78	2. 9. صدق الاختبارات.....
78	3. 9. الموضوعية.....
78	10. البرنامج التعليمي المقترح (الالعاب المصغرة)

78.....	10 . 1 . خطوات إعداد الالعب المصغرة
79.....	10 . 2 . دواعي إعداد الالعب المصغرة.....
79.....	10 . 3 . شروط و أسس بناء الالعب المصغرة.....
79.....	10 . 4 . قياس صدق الالعب.....
79.....	10 . 5 . محتوى الالعب.....
80.....	11 . السلامة الداخلية للالعب
80.....	11 . 1 . الظروف المصاحبة لإجراء التجربة الميدانية.....
80.....	11 . 2 . السلامة الخارجية للتصميم
80.....	11 . 2 . 1 . المادة التعليمية
80.....	11 . 2 . 2 . المدة الزمنية للتجربة وتوزيع الحصص الدراسية
81.....	12 . الوسائل الإحصائية.....
82.....	خلاصة.....

الفصل الثاني:

عرض تحليل و مناقشة النتائج

84.....	1 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.....
84.....	1.1 - نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب)
85.....	1.1 - 2. نتائج اختبار ادراك مسافة الجري
86.....	1.1 - 3. نتائج اختبار ادراك الزمن
87.....	1.1 - 4. مناقشة الفرضية الأولى.....
88.....	2 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.....
88.....	1.2 - 1. نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب)
89.....	1.2 - 2. نتائج اختبار لمسافة الجري
90.....	1.2 - 3. نتائج اختبار ادراك الزمن
91.....	1.2 - 4. مناقشة الفرضية الثانية.....
92.....	3 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.....
92.....	1.3 - 1. نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب).....
93.....	1.3 - 2. نتائج اختبار لمسافة الجري

94.....	3.3- نتائج اختبار ادراك الزمن.....
95.....	4.3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
96.....	خلاصة.....
98.....	الاستنتاجات العامة
100.....	- خاتمة
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
71	يبين عدد أفراد عينة البحث	01
72	يبين تكافؤ مجموعات البحث	02
74	يبين صدق المحكمين لاختبارات المسافة والزمن	03
77	يبين ثبات اختبارات المسافة والزمن	04
78	يبين صدق اختبارات المسافة والزمن	05
80	يبين دروس التربية البدنية و الرياضية لمجموعتي البحث	06
84	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك المسافة الجانبية في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	07
58	يبين (ت) المحسوبة في ادراك لمسافة الجري في الاختبارين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	08
86	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك الزمن للاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	09
88	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك المسافة الجانبية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	10
89	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك مسافة الجري في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	11
90	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك الزمن في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	12
92	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك المسافة الجانبية في الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة	13
93	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك مسافة الجري في الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.	14
94	يبين قيمة (ت) المحسوبة في ادراك الزمن في الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.	15

قائمة الاشكال و الرسومات البيانية

الصفحة	اسم الشكل او التمثيل البياني	الرقم
37	يبين عملية الاحساس.	01
42	يبين العمليات الاساسية أثناء تأدية العمليات الحسية	02
74	يبين اختبار الاحساس بالقدم (المسافة الجانبية) 'ويب'	03
75	يبين اختبار الإحساس الجري لمسافة	04
76	يبين اختبار الإحساس بالزمن	05
84	يبين الاختبار القبلي لادراك المسافة الجانبية "ويب" للمجموعتين الضابطة والتجريبية	06
58	95	07
86	يبين الاختبار القبلي لادراك الزمن للمجموعتين الضابطة والتجريبية	08
88	يبين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في ادراك المسافة الجانبية "ويب"	09
89	يبين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في ادراك مستفة الجري	10
90	يبين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية في ادراك الزمن	11
92	يبين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك المسافة الجانبية "ويب"	12
93	يبين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك مسافة الجري	13
94	يوضح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك الزمن	14

1. اشكالية الدراسة

أخذ مجال التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية شكلا جديدا، إذ اضحى الاستاذ يعتمد على عنصري الترويح والترفيه في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال الألعاب المصغرة لبناء الحصص في مختلف الأنشطة الفردية والجماعية، فتعمل الألعاب على بعث الحيوية والنشاط في نفوس المتعلمين وتدفعهم إلى بذل الحد الأقصى من الجهد والطاقة لتحقيق الهدف المرجو منها في التعلم وإكساب كفاءة، حيث أكدت الدراسات التي قام بها المختصون ومنهم محمد حسن علاوي¹ لظاهرة اللعب والنشاط عند التلميذ ان اللعب وسيلة سليمة لتشكيل شخصية المتعلم والمساهمة في بناء وتطوير عدة جوانب منها الجسمية، العقلية، الحسية، الحركية والنفسية، إضافة إلى مساهمتها في اندماجه في المجتمع سواء داخل المؤسسة وخارجها، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة) التي تعتبر أساس بناء الفرد السوي لتمييز أسلوب الألعاب المصغرة بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة في التدريب لتحسين المهارات المتنوعة والقدرات المختلفة من خلال درس التربية البدنية والرياضية لهذا وجب على الأستاذ تنفيذ الدرس مع مراعاة جانب اللعب والترفيه أخذا بعين الاعتبار كيفية تصميم هذه الألعاب الصغيرة تماشيا مع الهدف المسطر. وعلى ضوء ما سبق يطرح التساؤل التالي:

هل تؤثر الألعاب المصغرة في تنمية الإدراك الحس-الحركي (للمسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم

المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضية؟

وهو التساؤل الذي انبثق عنه تساؤلين اثنين:

- هل تؤثر الألعاب المصغرة في تنمية إدراك المسافة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- هل تؤثر الألعاب المصغرة في تنمية إدراك الزمن لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

2. فرضيات الدراسة:

انطلاقا من طرحنا لمشكلة الدراسة يمكننا صياغة الفرضية العامة :

- الألعاب المصغرة تؤثر في تنمية الإدراك الحس-الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

1.2 - فرضيات الفرعية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في تنمية الألعاب المصغرة لادراك المسافة والزمن.

¹ محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1976، ص 114

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تنمية الالعاب المصغرة لإدراك المسافة والزمن لصالح الاختبارات البعدية.

3. أهداف الدراسة

نسعى في دراستنا هذه إلى إبراز الأهداف التالية:

- معرفة مفهوم اللعب ومدى استخدامه في تحقيق الاهداف.
- التعرف على الألعاب المصغرة و إبراز تأثيرها على الجانب الحس الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- معرفة أهمية الألعاب المصغرة في حياة التلميذ وخاصة في درس التربية البدنية والرياضية.

4. أهمية الدراسة:

يبرز موضوع الدراسة أهميتين اثنتين أساسيتين في الجانبين العملي والعلمي وهذا من خلال تسليط الضوء على واقع ممارسة درس التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية وبالتحديد في التعليم المتوسط بالإضافة الى استخدام الالعاب المصغرة في تنفيذ الحصص لمختلف الأنشطة المبرمجة. ومن اجل تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية المنبثقة من أهداف التربية العامة وجب التنوع في تنفيذ وإخراج درس التربية البدنية والرياضية بالاعتماد عن أنجع الوسائل والطرق والأساليب مع مراعاة الفئة العمرية والفروق الفردية لكون المدرسة تحوي عددا كبيرا من الممارسين ومكان إعداد جيل المستقبل، ومن هذه الأساليب الألعاب المصغرة التي من شأنها تنمية الإحساس وادراك المسافة والزمن في قالب اللعب الممزوج بالمرح. هذا بالإضافة الى تدعيم المكتبة بالمادة العلمية ليسفيد منها طلبة المعهد

5. تحديد مصطلحات الدراسة

من اجل رفع اللبس والغموض عن المصطلحات والمفاهيم التي يحوي عليها البحث قمنا بتعريفها اصطلاحا

1.5- الألعاب المصغرة:

هي تلك الأنشطة والحركات والالعاب التي يؤديها شخص أو أكثر وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، وتتميز بسهولةها من حيث الأدوات المستخدمة اذ لا تحتاج الى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص وتناسب كلا الجنسين"وهي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاوها من الصغار والكبار، وهي أيضا تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع، وتكون الألعاب الصغيرة كثيرة الأنواع وتؤدي في أي زمان

ومكان وثمة ألعاب صغيرة تؤدي في الأماكن العامة والساحات والممرات بين البيوت تنمي لدى المشاركين حب الخير والتعاون".²

التعريف الاجرائي: هي تلك الالعب البسيطة التي يقترحها أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الدرس ويضع لها قوانين وضوابط حسب عدد التلاميذ والوسائل المتاحة من أجل تحقيق هدفه المسطر.

2.5- الجانب الحسي الحركي:

هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ ، نحن نستطيع القيام بالحركات دون استعمال حواسنا الخمس ومع ذلك تعود أحيانا إلى ما يعرف بالإحساس العضلي وبهذه الحاسة ندرك مستوى ودرجة الانقباض العضلي المطلوب لأداء أي حركة وهو يمر خلال التعلم بثلاث مراحل متطورة (الخام ، الدقيق، الثبات) ويعني تطور استيعاب الذاكرة الحركية لشكل الحركة والمتطلبات اللازمة لأداء الحركة بحيث يكون هناك هناك توافق عضلي عصبي متزن لنجاح الحركة من خلال تنظيم الانقباضات العضلية ودرجة الانقباض وقوة الانقباض.³

- الادراك الحس- الحركي:

ويقصد بالحس- الحركي هو وعي الشخص بجسمه وهو يتحرك في اتجاهات مختلفة (راتب ، 1995 ، 316) و يعرفه sage ,v بانه ادراك الفرد بين اوضاع وحركات الجسم على أساس المعلومات غير السمعية والبصرية واللفظية".⁴

- التعريف الإجرائي:

إدراك التلميذ بين أوضاع وحركات الجسم على أساس المعلومات غير السمعية واللفظية والبصرية في تقدير المسافة والزمن

6. الدراسات السابقة والمماثلة:

1.6- دراسة وليد كمال البرننجي ونيل محمود سعدي سنة 2005

عنوان الدراسة

"أثر استخدام الالعب المصغرة في تطوير قدرات الادراك الحس الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (6 و 7 سنوات).

² محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية ، القاهرة، دار المعارف، 1976، ص 156

³ محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1995، ص 136

⁴ نزار سعيد نزار، أثر التمرينات لتطوير الادراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات، ط1، عمان، دار غيداء، 2011، ص 42

فرضيات البحث

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين البنين والبنات في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البنين

منهج البحث : تجريبي

عينة البحث: تلاميذ مدرسة الهلالي / ديالي العراق

ادوات البحث : اختبارات الادراك الحس الحركي

اهم النتائج المتوصل اليها:

- تطور في قدرات الادراك الحسي الحركي للمجموعة الضابطة عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لنفس المجموعة وبفروق عشوائية
- حقق اسلوب الالعب المصغرة خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية واسلوب الالعب الصغيرة ولصالح الاخيرة في قدرات الادراك الحسي الحركي

2.6- دراسة ساسي عبد العزيز، مذكرة ماجستير جامعة الجزائر سنة 2008.

عنوان الدراسة:

"انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر".

فرضيات البحث

- للألعاب الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط
- الفرضية الجزئية الاولى: للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

- الفرضية الجزئية الثانية: للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

منهج البحث: المنهج الوصفي

عينة البحث: 51 أستاذ

ادوات البحث: طريقة الاستبيان

أهم النتائج المتوصل إليها:

- للألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ.

- للألعاب الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3.6 -دراسة عزاز عادل امين واخرون: 2009/2008

عنوان الدراسة:

" أهمية استخدام الالعاب الشبه الرياضية في تعلم قنية التمرير في كرة اليد عند تلاميذ الطور الثالث لمرحلة التعليم

المتوسط 12-15 سنة"

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: 110 أستاذ و150 تلميذ

أداة الدراسة: الاستبيان

أهم النتائج المتوصل إليها:

- الالعاب الشبه رياضية لها دور فعال في حصة التربية البدنية والرياضية .

- الالعاب الشبه رياضية وسيلة لتحسين الصفات البدنية والاجتماعية

- الألعاب الشبه رياضية لها مكانة في نفسية التلميذ.

4.6 دراسة بن نعمية كمال وبوجراة عبد الله مذكرة اليسانس في التربية البدنية والرياضية 2012

عنوان الدراسة :

" دور للألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي ممارسي الرياضة المدرسية 6 10 سنة.

فرضيات البحث:

- العامة: للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي ممارسي الرياضة المدرسية (6-10 سنة)
- الفرضية الجزئية الأولى : لألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تنمية الجانب الحسي للتلميذ.
- الفرضية الجزئية الثانية :لألعاب الشبه الرياضية دور ايجابي في تنمية الجانب الحركي للتلميذ.

منهج البحث: المنهج المسحي

عينة البحث: 30 أستاذ

ادوات البحث: طريقة الاستبيان

اهم نتائج البحث المتوصل اليها:

- الألعاب الشبه رياضية لها دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ.
- تساهم الألعاب الشبه رياضية في الوصول بالتلميذ إلى الأداء الجيد للحركة

7. التعليق على الدراسات السابقة

1.7- من حيث المنهج:

استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث، وفي ظل شح الدراسات التجريبية في مثل هكذا مواضيع ارتأينا الى تغيير المنهج واستخدام المنهج التجريبي.

2.7- من حيث أفراد العينة:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على الأساتذة كعينة بحث في حين أقصى المعني بالبحث (التلميذ) وهو ما جعل الطالب يختار إقامة بحثه على التلميذ لأنه أساس البحث.

3.7- من حيث الاداة:

استخدم الباحثون في جل الدراسات السابقة الاستبيان في جمع البيانات من أسئلة مفتوحة ومغلقة، وهو ما جعلنا نغير الأداة باستخدام اختبارات مقننة وأخرى مصممة،

4.7- من حيث النتائج المتوصل اليها:

ذهبت كل الدراسات السابقة والمشابهة الى اهمية الألعاب المصغرة في تنمية مختلف جوانب شخصية التلميذ، وأوصت باعتمادها خلال درس التربية البدنية والرياضية، هذا وقد ساعدتنا في التعرف على صياغة النتائج وتحليلها وطريقة تبينها.

8. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسة السابقة وتحليلها ، والتي كانت عوناً واستزادة على وجه الخصوص في:

* توجيه الباحث لأهم مراجع المرتبطة بالبحث وكيفية بناء الإطار النظري.

* أفادت الباحث على تنظيم مشكلة البحث بعمق.

* ساعدت الباحث في صياغة الأهداف والفروض بدقة.

* ساعدت الباحث في اختيار المنهج والعينة ونوعها وحجمها.

* أعانت الباحث على اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة للبحث.

* ساعدت الباحث في التعرف على كيفية اختيار أدوات البحث.

* ساعدت في تحديد كيفية تصميم البرنامج التعليمي وكيفية تنفيذه وشروطه.

* أفادت في التوصل إلى طريقة عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها.

يشهد عالم التعليم والبيداغوجيا في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في تطور المعرفة والعلوم المرتبطة بالإنسان، مما كان له عظيم الأثر من دفع الكثير من المجتمعات إلى إدخال التغييرات الجذرية والملموسة على سياساتها واقتصاديتها وبرامجها من أجل مسايرة هذا التقدم الحضاري والتكنولوجي .

ويعتبر المجال الرياضي من بين هذه المجالات التي مسها هذا التقدم وان لم يكن أهمها على الإطلاق فقد أصبحت الرياضة معياراً يقاس به مدى تقدم الدول في المجال التكنولوجي والاقتصادي والمالي، والبطولات ومختلف المنافسات الرياضية دليل على ذلك من خلال سيطرة القوى الكبرى على المراكز الأولى .

كما باتت الأنشطة الرياضية في مجال التدريس والتعليم تأخذ مظهراً إيقانياً هاماً في المجتمع ومحل اهتمام البحوث والدراسات العلمية لاهميتها البالغة في المنظومة التربوية والمجتمعية، حيث يعد التدريس على أنه تكوين فرد صالح في المجتمع من جميع جوانبه

ونجد الكثير من الاساتذة يستخدمون الكثير من الطرق والاساليب التي تتناسب مع الخصائص الاجتماعية والنفسية والفيزيولوجية مع المتعلم في اخراج درس التربية البدنية والرياضية ، ومن بين هذه الطرق " الألعاب المصغرة" التي لها علاقة بتحقيق جملة من الأهداف خلال الحصص التعليمية بشكل مباشر، والتي تغطي نقص الوسائل في بعض المؤسسات، ولكون اللعب ليس مرتبطاً بمرحلة سنية معينة ونجد ممارستها من حيث استعداد التلاميذ وجعلها تبدو سهلة ومشوقة، وهذا حسب نظرة وتخطيط المدرس لاختيار اللعبة المناسبة للوصول إلى هدف او كفاءة ما، وكذلك تعمل على تحسين المستوى وتنمية مختلف الجوانب المتعلقة بالتلميذ ، وللوصول إلى تحقيق هدف الوحدة التعليمية (الهدف) في مفهومه الاضيق والوحدات التعليمية في مفهومه الاوسع يستلزم المرور على ثلاثة مجالات أساسية هي الاجتماعي العاطفي، المعرفي وخاصة المجال الحسي الحركي للتلميذ باعتباره من اهم القدرات العقلية الحسية للفرد، حيث يعتبر هذا الاخير حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة وادراكها وكذا تفسيرها، ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة¹.

¹ البين وديع فرج : " الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص250.

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسـ الحركي (ادراك المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (11-15 سنة) لاهمية هذه المرحلة العمرية.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي ، فأما الجانب النظري يحتوي على ثلاث فصول ،الفصل الأول يتضمن الإطار العام للدراسة ومحتوى البحث أم الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى الالعب المصغرة ودورها في تحقيق اهداف التربية البدنية والرياضية، والفصل الثالث فتضمن الجانب الحسي الحركي مع اشارة الى المرحلة العمرية وخصائصها، أما الفصل الرابع فتطرقنا إلى درس التربية البدنية والرياضية وطرق تنفيذه.

بينما حمل الجانب التطبيقي قسمين، القسم الأول يحتوي على الفصل الاول والمتمثل في منهجية البحث وفيه تطرقنا إلى إجراءاته الميدانية حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي في الدراسة شملت تلاميذ السنة الثانية متوسط بمؤسسة نذير عبد القادر في تيسمسيلت.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تعد إجابات على الفرضيات المقترحة، ثم التوصيات والاقتراحات موجهة الى القائمين على التربية البدنية والرياضية.

تمهيد:

يعتبر اللعب ظاهرة تلقائية في حياة الطفل، وقد زود الخالق عزّ وجل، الإنسان بقدرات هائلة، فلكي ينمو فإنه يستفيد من المؤثرات الخارجية والمواقف التي توفرها له بيئته، وهو المميز في نقطتين الأولى تتعلق بالتعلم، والثانية تتعلق بالدافع المحرك والمثيرات البيئية، فالإنسان يولد وليس له القدرة على الاستقلال الذاتي، بل إن الفترة الطويلة التي تمتد من مولده حتى مرحلة الشباب، تعتبر مرحلة للتعلم واكتساب المفاهيم والخبرات وذلك من خلال اللعب، الذي يرتبط بشدة النمو المتدرج والنضج الوظيفي لديه، وكذلك بوظائف الجهاز العصبي وبالجدس كله.

وقد ظهر حديثاً ميل لتقييم دور اللعب وتشجيعه، وباعتباره خبرة تعليمية ذات دلالة بما له من دور في النمو المعرفي والنمو السوي.¹ وكنتيجة لذلك فإن اللعب كان موضوعاً للعديد من البحوث والدراسات التي ساهمت في إظهار أهمية الألعاب في التعلم بحكم انها نشاط حركي تساعد التلميذ على التعرف بالبيئة المحيطة به واستكمالاً لفهم الحقائق والمبادئ الأساسية التي يقوم بها المتعلم للارتقاء بمستوى الألعاب فإنه ينبغي من إمداده ببعض المعلومات التي تساعد على شرح كيفية يتم الأداء الحركي، والأسباب التي يقوم عليها.²

1 فيصل عباس: علم النفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت: 1997، ص114.

2 حسين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع، الاسكندرية، 2002، ص90.

1- اللعب:**2.1- تعريف اللعب:**

يعتبر اللعب ضرورة من ضروريات الحياة عند الصغار والكبار على السواء حيث اهتمت النظريات التربوية الحديثة باللعب وأعطته أهمية كبيرة بإحدى الوسائل الهامة في تعليم الأفراد وذلك لارتباطه بالجوانب الاجتماعية والبيئية والانفعالية والعقلية والرياضية.¹

ويمكننا أن نعرف اللعب على أنه "مجموعة من الأنشطة التي تشمل الحركات والمهارات التي يقوم بها الفرد سواء كان طفلاً أو شاباً أو شيخاً والتي تعبر عن غريزة فطرية وموروثة تدفعهم للقيام باللعب وبشكل تلقائي لإشباع رغباتهم واكتساب الخبرات واستنفاد طاقتهم الزائدة لتحقيق التوازن والتكامل في شخصياتهم".²

ومن أهم التعريفات تعريف "جون بياجيه" 1951 "اللعب هو سيادة لعملية التمثل على عملية الملائمة، فاللعب هو تمثل خالص يغير المعلومات القادمة لكي تلائم متطلبات الفرد، وكل من اللعب والمحاكاة لهما دور تكاملي في تطور الذكاء".³

3.1- أنواع اللعب:

ينقسم اللعب من وجهة النظر التربوية إلى ما يلي:

1.3.1- اللعب الحركي:

هو أحد ألوان اللعب التربوي الجنسي على أساس النشاط البدني أو الحركي للطفل مثل الألعاب الحركية التمثيلية والقصص الحركية والألعاب التي تؤدي على هيئة تمارين بالإضافة إلى اللعب الحر اللا إجباري وغير الموجه الذي يمارسه الطفل على أساس النشاط الحركي ويسهم هذا النوع من اللعب في تنمية القدرات والمهارات الحركية والرياضية لدى الأطفال.⁴

2.3.1- اللعب التمثيلي:

هو اللعب الذي يبنى على أساس قيام الطفل بمحاكاة أو محاولة تقليد حياة وأعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعي ويعتبر اللعب الإيهامي مرآة للثقافة السائدة في مجتمع الأطفال، فالطفل يحاول محاكاة كل شيء

1 أكرم خطايبية، التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية 2011، دار البازوري العلمية، الأردن، ص17.

2 أكرم خطايبية: نفس المرجع، ص18.

3 نجم الدين السرهودي: فلسفة اللعب، دار العربية للطباعة، سنة 1977، ص20.

4 أكرم خطايبية: مرجع سابق، ص21.

يراه ويسمعه ويحدث في حياته اليومية بمحاولة محاكاته في لعبة معينة ويعكس اللعب الايهامي لدى الأطفال روح العصر الذي يعيشون فيه، ففي أوقات الحرب يحاول الأطفال اللعب بأشياء تخيلية تشمل الطائرات والدبابات والجنود ويمكن أن يقلد الطفل حياة الأسرة أو حياة الناس في المجتمع كتقليد حركات الأطفال الأكبر سناً أو حركات الوالدين مثل دور الأب والأم وقد تكون ألعاب الأطفال مبتكرة ومخترة من خيالهم ويسهم اللعب الإيهامي أو التخيلي في النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل.¹

3.3.1- اللعب الثقافي:

في هذا النوع من اللعب يقوم الأطفال بممارسة بعض الألعاب التي تهدف في زيادة المعلومات والمعارف لديهم ولهذا النوع من اللعب أهمية كبيرة في تنمية وتطوير الصفات العقلية كاللتفكير والتركيز والملاحظة والانتباه لدى الأطفال.²

4.1- 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 تلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة.
- 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 وإثراءها.

5.1- أهمية اللعب:

اللعب وسيلة حضارية لتنمية الأفراد بجميع جوانبهم الرياضية والنفسية والاجتماعية والعقلية ويعتبرها البعض أساساً للنمو البدني والأجهزة العضوية في الجسم بينما يرى آخرون بأنها تقوم بدور المعلم والمدرس كما أنها فرصة لتعليم أسس التعاون والتبعية والعمل مع الجماعة واكتساب بعض أنماط السلوك كتقبل الهزيمة بروح رياضية والتواضع وعدم التعالي والنباهة عند الفوز واحترام أداء الآخرين والبعد عن العدوانية، أما من ناحية

1أكرم خطايبية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار البازوري العلمية، الطبعة العربية 2011، الأردن، ص21

2أكرمخطايبية: نفس المرجع، ص22.

أخرى فاللعب وظيفة هامة لتفريغ الطاقة الزائدة للأفراد ويرى البعض الآخر أن للعب أهمية تربوية تعود على الأفراد، ويرى آخرون ضرورة تشجيع الطفل على اللعب والحركة كوسيلة للنمو والتفاعل مع البيئة.¹ بالإضافة لما سبق يمكننا أن نوضح أهمية اللعب في النقاط التالية:

- يساعد اللعب الناتج عن الميل الطبيعي للفرد في التعبير والدفاعية.
- يعتبر اللعب وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للأفراد.
- يستخدم اللعب كوسيلة لاكتساب الخبرات لدى الأفراد.
- يعتبر اللعب وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال.
- اللعب وسيلة لتخلص الطفل من مضايقاته وعجزه من جهة والفصح والكشف عنها من جهة أخرى.
- يكسب اللعب للأفراد سمات إدارية ونفسية كالشجاعة والجرأة ويبعث في النفوس روح الكفاح والعمل على تحقيق الآمال.
- يساعد اللعب الفرد على قضاء وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع والفائدة.
- يعمل اللعب على تنمية الصحة النفسية للأفراد كضبط والبعد عن السلوك الانفعالي أو العدواني والقدرة على التكيف ومواجهة المشكلات.²

6.1- خصائص اللعب ومزاياه:

- يمارسه جميع الناس وعلى اختلاف في طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبه جميع الناس ويميل إليه جميعهم وباعتبارها ضرورة ورغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع الممارسين.
- له أبعاد اجتماعية وأخلاقية وتربوية وصحية ونفسية وبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح.
- انها خير وسيلة لتقارب الناس الممارسين والمتفرجين.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي فيهم روح التسامح.
- انها ظاهرة إنسانية لا تعقيد ولا انفعال فيها.³

1 أكرم خطايبي: نفس المرجع السابق، ص18.

2 أكرم خطايبي: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية 2011، دار البازوري العلمية، الأردن، ص19.

3 نجم الدين السرهودي: فلسفة اللعب، دار العربية للطباعة، سنة 1977، ص42.

7.1- أهداف اللعب:

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

1.7.1- 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 من 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 أساس التمييز 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

2.7.1- 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 على 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 مستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.²

3.7.1- الأهداف العاطفية:

لا شك أن كل هدف معرفي جانبا عاطفي وتلازمها أمر طبيعي وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل نطاق الأهداف العاطفية للألعاب: غرس قيم

1الين ودع فوج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط.2، دار المعارف، الاسكندرية، 2002، ص34-37.

2الين ودع فوج: المرجع نفسه، ص41-43.

مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين، واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب واحترام الحكام والإداريين وتقبل المسؤولية عن السلوك.¹

8.1- أنواع اللعب التربوي حسب "فيصل عباس":

يرى فيصل عباس أن تنوع الألعاب يتوقف على مستويات وخصائص نمو الطفل في المراحل المختلفة من أعمارهم ويعكس هذا التنوع الظروف المحيطة بالطفل ويمكن تصنيف اللعب التربوي إلى الفئات التالية:

1.8.1- اللعب التلقائي:

وهو يتمثل في النشاط الحر، يكون الطفل حراً غير مقيد بأية قواعد أو قيود لعبة،² حيث تقول "ميلر سوزان" أن هذا النوع من اللعب في تلك الفترة يكون استكشافياً، فيه يجرب الطفل استشارة إحساسات مختلفة لديه، فالطفل أثناء تناوله اللعب بالدمى يأخذ في استطلاع واكتشاف هذه اللعب التي تكون في متناوله.³

2.8.1- اللعب الإيهامي:

هو شكل شائع للعب في الطفولة المبكرة حيث يتعامل الطفل في هذا الشكل من اللعب من خلال اللغة أو السلوك مع المواقف، كما لو أنها تعمل خصائص أكثر مما تتصف بها في الواقع. ويرى فيصل عباس أنه يبدأ تمثيل الشخصيات عند الطفل لشخصيات الكبار، كما تتضح من أنماط سلوكهم وأساليبهم في التعامل مع العالم المحيط بهم، التي يدركها الطفل غيائياً وينفعل بها. ويصنف أن اللعب الإيهامي يعبر عن شعور الشخص ورغباته المكبوتة، فالرغبات التي يدركها الفرد إدراكاً واعياً، إنها نجد لها منفذاً عن طريق أحلام اليقظة أو اللعب، فاللعب الإيهامي قد يكون لعباً تعويظياً أي محققاً لرغبات الطفل وقد يلجأ الطفل إلى هذا اللعب لكي يستكشف مشاعره ويخفف من قلقه وتوتره ومخاوفه.⁴

9.1- تعريف الألعاب المصغرة:

يعرفها "عبد الحميد شرف" على أساس أنها بسيطة وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، وتحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.⁵

1 إلين وديع فوج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط.2، دار المعارف، الاسكندرية، 2002، ص41-43.

2 فيصل عباس: علم النفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت، 1997، ص144.

3 ميلر سوزان: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، سنة 1987، ص12.

4 فيصل عباس: علم النفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت، 1997، ص144.

5 عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1995، ص120.

كما يعرفها "أنور الخولي" بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد يتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسلية، وقد يستخدم فيها أدوات بسيطة أو بدونها.¹

كما يعرفها عطيات محمد الخطاب: على أنها مجموعة متعددة من ألعاب الكرات والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات البسيطة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.²

10.1- تاريخ الألعاب المصغرة:

لا يخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح، وقد روي عن "عمر ابن الخطاب رضي الله عنه" أنه رسم للأباء منهج لتعليم أبنائهم لقوله: "علموا أبنائكم السباحة والرماية وركوب الخيل". ويمكن ملاحظة أن الألعاب الشبه رياضية أو المصغرة تنقسم إلى قسمين، قسم يتم مع حركة البدن ونشاطه كالعدو، المصارعة، المبارزة، والتصويب، والفروسية، أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني، كلعبة الشطرنج...

ومن المعتقدات أن الطفل شرير ويقال أن أساس هذه العقيدة تعود إلى القسيس "August" في القرن الخامس ميلادي.³ وكانت تعتبر حركات الأطفال علامة لطبيعته الشريرة، أما لعبه وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر كامنة في نفسه إذ كانت لكبت حريته، هذا وقد أعطى اهتماما كبيرا للأطفال من حيث وسائل التربية الفعالة لتسليتهم وإشباع رغباتهم، كما يساعد على تحسين صحتهم وتقوية أجسامهم كألعاب الجري، الزحف، اللعب بالكرة والأطواق.⁴

11.1- أنواع الألعاب المصغرة:

تقسم إلى عدة أنواع فقد قسمت من حيث طبيعتها إلى قسمين هما:

- أ- ألعاب تؤدي بأدوات
- ب- ألعاب تؤدي بدون أدوات

وتقسم من حيث طبيعة العمل إلى الأنواع التالية:

1 أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994، ص171.
 2 عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1990، ص163.
 3 صفية عبد الرحمان: بحث الطفولة واللعب، القاهرة، سنة 1966، ص50.
 4 حسين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، سنة 2002، ص57.

- أ- ألعاب الجري: مثل: منافسات الجري، التتابعات، المطاردة...
- ب- ألعاب القوة: مثل: منافسات الشد، الدفع، التوازن...
- ت- ألعاب صغيرة في الماء.
- ث- ألعاب الكرة: مثل: الرمي، المسك، اللقف، التصويب...
- ج- ألعاب الخلاء: مثل: الصيد، اللمس، البحث...

وتقسم من حيث القانون إلى:

1.11.1-ألعاب مبسطة القوانين نابعة من البيئة: هي التي تمارس في الريف والأماكن العامة، تستمد من البيئة.

2.11.1-الألعاب الأكثر تنظيماً: هي ألعاب تختار في ضوء الإمكانيات المتوفرة وفي ضوء المراحل السنوية للأطفال.

3.11.1-الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة: هي التي يواجه فيها الأطفال مواقف مشابهة للألعاب الكبيرة.

4.11.1-ألعاب تمارس داخل الفصل: وهي التي تؤدي داخل حجرة الدراسة وذلك لسبب الظروف الجوية الطارئة، كالمطر الشديد.¹

وهناك أنواع أخرى تتمثل فيما يلي:

* الألعاب التمثيلية الفنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع.

* ألعاب اللياقة البدنية وتشمل: الدفع، التوازن، الرشاقة، القوة، السرعة.

* ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.²

12.1 أهداف الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجمعة لتطوير الصفات البدنية والقدرات، وفي نفس الوقت

تطوير المهارات الفنية للأطفال من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل و من بين هذه الأهداف:

- تطوير و تحسين الصفات البدنية و الأداء المهاري للأطفال.

- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل: العزيمة، المثابرة، الثقة بالنفس... الخ.

1 أكرم خطايبية، التربية الرياضية للأطفال والناشئة، دار البازوري العلمية، الطبعة العربية 2011، الأردن، ص 58-59.

2 عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحتوي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2001، ص 148.

-إدخال عامل السرور إلى نفوس الأطفال.

-إكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة،

تحمل المسؤولية

ويذهب بعض المختصين الى تقسيم الأهداف العامة للألعاب الشبه رياضية الى:

1.12.1-أهداف نفسية حركية:

تهدف فيها إلى إعداد تلميذ المرحلة المتوسطة في المجال النفس حركي

(البدني والمهاري) من حيث تحسين المهارات والحركات البنائية الأساسية، والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارية

الحركية من خلال:

- الحركات البنائية الأساسية: تشتمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحركات غير

الانتقالية كالمد والثني والشد.

- القدرات الإدراكية: تعمل هذه الألعاب على نمو الإدراك والقدرات الحركية للتلميذ من حيث تمييزه

بين للإدراكات السمعية والبصرية والحركية ومن ثمة إدراك إمكانية تكيف التلميذ مع البيئة التي

يمارس فيها النشاط.

- القدرات البدنية: تشمل عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن

والقدرة، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات

جديدة.¹

2.12.1-أهداف معرفية:

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الشبه رياضية على إعداد الطفل للاستفادة في

المجال المعرفي بأقسامه المختلفة والتي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدم، من خلال

ممارسة التلميذ لهذه الألعاب يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه، كذلك

يمكنه أن يكتشف ويحلل ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط المدرسي.

3.12.1 أهداف وجدانية:

يشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها أثر في نمو السلوك

والتحكم فيه ويشمل على: الاستقبال، الاستجابة، التنظيم، التوصيف، التقسيم، وهنا يلعب دور مدرس

التربية البدنية والرياضية في توفير الأنشطة والألعاب الشبه رياضية التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي

للتلميذ والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني واللعب خلال درس التربية البدنية والرياضية.²

1-حسين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، سنة 2002، ص156.

2-محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح من النظرية والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، سنة 1998، ص68.

كما أن استعمال الألعاب المصغرة له أهداف ثانوية أخرى خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية تختلف في كل جزء من أجزاء الحصة الثلاث حيث تساهم في عملية التعلم الحركي من خلال إضفاء طابع الحيوية والمتعة على الحصة.

أ- المرحلة التحضيرية: تستعمل الألعاب هنا في خدمة هدفين أساسيين وهما: أولاً القيام بعملية الإحماء لتحضير الجسم خلال طول الحصة لتقبل الجهد، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي..

ب- المرحلة الرئيسية: تستعمل هنا لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية التقنية في وسط تنافسي وتنمي فيه جميع الصفات البدنية المرجو تطويرها.

ج- المرحلة النهائية: تستعمل هنا لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء، أما 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 والرياضية.

13.1- أهمية الألعاب المصغرة:

تمثل الألعاب الشبه رياضية خاصة واللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل والتلميذ وهذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك، ولكن هذه النشاطات نظرا للصعوبات التي تنطوي عليها، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعلم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، الألعاب والصور، ويحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب، كما أن هذه الألعاب تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقيق التوافق، إضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالململكات الشخصية وململكات الغير.¹

كما أن للألعاب الشبه رياضية أهمية بالغة تتمثل فيما يلي:

1هدى محمد ناشف: إستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، سنة 1993، ص80-89.

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التفاعل الاجتماعي والتعاون.
- هي بمثابة تمهيد للألعاب التمهيدية وألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضفي على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.¹

14.1- مميزات الألعاب المصغرة:

- تعدد أنواعها مما يعطي الفرصة لاختيار منها مع ما يتناسب وميول ورغبات الأطفال.
- تناسب جميع الأعمار وقدرات الأطفال من كلا الجنسين، فيختار الطفل منها بما يتناسب مع ميول ورغبات الأطفال.
- لا تحتاج إلى مساحات واسعة من الأرض ويمكن أن تؤدي في الفصل الدراسي أو في ملعب صغير أو في حديقة أو على الشاطئ أو في الخلاء.
- لا تحتاج إلى أدوات غالية الثمن أو كثيرة أو كبيرة فأدواتها بسيطة ويمكن أن تصنع أدواتها بواسطة الأطفال والاستغناء عن الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها رسميا فقوانينها بسيطة.
- لا تحتاج لقدرات عقلية وجسمية كبيرة من الأطفال.
- تعطي الفرصة لاشتراك جميع الأطفال في لعبة واحدة.
- تعمل على تنمية روح الجماعة والتعاون.
- تنمي قوة الملاحظة وسرعة رد الفعل.
- تعمل على تنمية وتحسين الثقافة الرياضية الوظيفية والحركية لدى الأطفال.²

15.1- تصنيف الألعاب المصغرة:

إن تصنيفها يعود إلى "أندري ديمباير" حيث صنفها إلى أربع مجموعات:

- 1.15.1- ألعاب جد نشيطة: وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب بجد ذاته.

1 إلين ودع فوج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط.2، دار المعارف، الاسكندرية، 2002، ص26.

2 أكرم خطايبة التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية 2011، دار البازوري العلمية، الأردن، ص52-53.

2.15.1- 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.

3.15.1- ألعاب ذات شدة ضعيفة: وتتصل 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.

4.15.1- ألعاب ترويحوية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب للجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.¹

16.1- أغراض الألعاب المصغرة:

تدخل أغراض الألعاب الشبه رياضية ضمن أغراض التربية الرياضية العامة والتي يمكن تحديدها فيما يلي:

1.16.1- أغراض تربوية:

تتضمن الأغراض التربوية كل الأغراض التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير وتنمية السمات الخلقية والإرادية والنفسية والاجتماعية وغيرها من الخصائص والسمات لدى الأفراد منها:

- الالتزام بتطبيق التعاليم الدينية واحترامها.
- اكتساب العادات والتقاليد الإيجابية للمجتمع.
- تنمية الطفل اجتماعيا بتنمية روح التعاون وروح الآخرين وتطوير سلوكه بشكل إيجابي مع المجتمع الذي يعيش فيه.

- غرس سمات التواضع والثقة في النفس.

- تحمل الطفل مسؤوليات القيادة والمهام الموكلة له ضمن إمكانياتها والتبعية السليمة.

- علاج بعض المشكلات والضغط النفسية والانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال.

- استغلال أوقات الفراغ بشكل إيجابي ومفيد.

- التمسك بالنظام وتطبيق القواعد والقوانين.²

1 بوعزة نواري: عمارة نور الدين وآخرون، أهمية الألعاب الشبه رياضية الجماعية، دورة جوان، ص22.

2 أكرمخطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية 2011، دار البازوري العلمية، الأردن، ص50.

2.16.1-الأغراض التعليمية:

تتضمن الأغراض التعليمية جميع التعليمات التي تستهدف اكتساب الأطفال للمهارات والمعلومات والمعارف وأهم هذه الأغراض مايلي:

- تعليم وإتقان المهارات الأساسية لدى الأطفال مثل الجري والقفز والوثب والرمي والدفع واللقف.
- تعليم وإتقان المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة ككرة السلة وكرة القدم كرة اليد وألعاب القوى والجمباز.
- اكتساب بعض المعلومات المتعلقة بالدراسة وضمن البرنامج الدراسي كالقراءة والرياضيات... وبعض المعارف المتعلقة بالمجتمع والحياة العامة كقواعد السير والاتجاهات وبعض المؤسسات الخدمية كالمدني والشرطة.
- تنمية الذكاء والابتكار لدى الأطفال.¹

3.16.1-الأغراض الرياضية والفيسيولوجية:

- تعتبر من الأغراض الهامة للتربية الرياضية عامة، والألعاب الشبه رياضية خاصة والتي تشمل جميع العمليات التي تستهدف اكتساب الأطفال القدرات البدنية والفيسيولوجية وتنمية القدرات الوظيفية لجميع أجهزة الجسم المختلفة وتتضمن هذه الأغراض ما يلي:
- المساعدة على نمو الجسم نموا طبيعيا سليما.
 - تنمية عناصر اللياقة الرياضية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.
 - العمل على تحسين قوام وتناسق الجسم.

17.1-قيمة الألعاب المصغرة:

تساعد الألعاب التلميذ على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة بصورة نشاط لعي فالتلميذ حيث يلعب يعرض بعض المشكلات من خلال هذا النشاط الرياضي والذي غالبا ما يكون له مغزى ومعنى خاص بين التلاميذ الذين يشعرون بالحرمان والمعاملة السيئة واللعب في الطفولة له أهمية كبيرة تؤثر في مراحل النمو، فالطفولة هي مرحلة تكوين الشخصية والتكيف مع البيئة وفي أثناء النشاط الرياضي تظهر اتجاهات منها يمكن توجيه دوافعه ومنها الاستمرار في تثبيت الاتجاهات الصحيحة في نفس الطفل والتلميذ.

1أكرخطايبية: نفس المرجع السابق، ص50.

وتعتبر الألعاب وسيلة لخلص التلميذ من مضايقاته وعجزه خاصة في المرحلة السابقة للتعبير الواضح، حيث يعتبر اللعب تعبيرا مباشرا دون الاستعانة بالألفاظ اللغوية بالنسبة للتلاميذ وكذلك يستخدم اللعب للحصول على الهدوء وتحقيق رغباته، كما يتخذه كوسيلة لتحقيق سلوكه العدواني، والألعاب هنا تجد مخرجا لدوافعه الأولية، ويعتبر فائدة وميزة كبيرة له، وهكذا ينمو التلميذ بصفة نفسية سليمة في تكامل الوظائف النفسية المختلفة حاليا من أنواع النزاع الداخلي، قادرا على مواجهة الأزمات النفسية العادية.¹

18.1-قواعد أداء الألعاب المصغرة:

- تجهيز الملعب من حيث التخطيط وتوفير الأدوات اللازمة قبل وقت الدرس.
- احجاز الألعاب التي تتناسب مع مساحة الملعب و سن الأطفال والجنس.
- مراعاة حالة الطقس ففي الشتاء يفضل استخدام الألعاب الأكثر حركة وفي الصيف الألعاب الهادئة والأقل حركة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متكافئة من حيث القدرة الرياضية والمهارة... وغيرها.
- اشترك جميع الأطفال في اللعب.
- التدرج في تطبيق الألعاب من السهل إلى الصعب.
- الاهتمام بالمحافظة على النظام لدى الأطفال عند تطبيق وأداء اللعب.
- تحديد طريقة أداء اللعبة وطريقة الفوز بشكل واضح.
- إعلان النتيجة بعد الانتهاء من اللعب لبث روح التنافس والحماس بين الجماعات في اللعب.
- محاولة التغيير المستمر في الألعاب لتجنب الملل في الدرس.
- توفير عوامل الأمن والسلامة.²

19.1-مبادئ استخدام واختيار الألعاب المصغرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، والنمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها، وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة سهولة تعلمها وبساطة قواعدها وأن تكون في حدود الإمكانيات المتاحة والمتوفرة في المدرسة.

1محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح من النظرية والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، سنة 1998، ص142.

2أكرم خطايبية: التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية 2011، دار البازوري العلمية، الأردن، ص56-57.

-مراعاة اشتراك جميع التلاميذ طيلة الوقت، مع توفير عوامل السلامة وتأکید اختيار الألعاب التربوية المختلفة الهادفة.

-مراعاة أن تكون هذه الألعاب متنوعة، مشوقة واقتصادية وبما يتفق مع الموقف التعليمي.¹

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على الأستاذ مراعاة الشروط التالية:

- استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة: على الأستاذ أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه.
- كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك عن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع التلاميذ بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة وجعل باقي التلاميذ لا يشتركون انتظاراً للدور.

- تناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة: هناك بعض الألعاب التي تتطلب مساحة كبير ومنها ما يتطلب مساحة أقل وعلى المدرس أن يختار الألعاب التي تناسب مع المساحات المخصصة للعب أما عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تناسب المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.
- أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس التلاميذ
- ان تكون اللعبة المختارة سهلة القواعد: فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع تلاميذ الفصل في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع التلاميذ.
- ان يغلب على اللعبة الطابع الترويحي: وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها التلاميذ بكل حماس وقوة.²

20.1- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على العلاقة بالأنشطة الحركية الأخرى، و تحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح، فإن التعليم في الفصل عادة ما ينظم باستخدام طريقة

¹سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، دون سنة، ص363.

²حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، سنة 2002 ص158.

التدريس المباشرة:

-تعليم و ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

-أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.

-إعادة ممارسة النشاطات و المهارات.

-أداء اللعبة الأساسية في الفريق.

-تدريبات على المهارات.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب غالباً في سن الطفولة لان ميول وحاجات واستعدادات أطفال تحدد ذلك، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لمراحل المتتالية من التعليم، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي يكون مختلفاً من مدرسة لأخرى.

خلاصة:

يساهم اللعب بمختلف اشكاله وانواعه في تنمية مختلف جوانب للتلميذ، وعليه تعتمد الألعاب المصغرة على تنمية الخصائص والقدرات البدنية الحركية وهو ما فرضها لان تكون وسيلة أساسية لانجاز وإخراج درس التربية البدنية والرياضية في مختلف مراحل منظومة التربية والتعليم في الجزائر.

كما ان التطبيق الجيد لمختلف الألعاب المصغرة كطريقة تدريس يقدم خدمات كبيرة للتطوير النوعي خاصة للطاقت البدنية للتلاميذ وللمهارات الحركية، بالإضافة إلى ان هذه الألعاب تساعد على تطوير الجانب النفسي والاجتماعي لتشمل كل جوانب شخصية التلميذ الذي تسعى التربية العامة الى إعدادة ليكون فردا سويا في مجتمعه.

تمهيد:

لقد تطرقنا في الفصل الثاني إلى الجانب الحس- الحركي للطفل في مرحلة التعليم المتوسط "12-15 سنة " حيث عرجنا في هذا الفصل على تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس كالجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس والادراك بالجسم، كما ذكرنا أهم القدرات الحسية، والعمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية. ولم نحمل التعريف بالمرحلة العمرية وخصائصها خاصة التعرّيج على أهم النقاط التي تميز هذه الفئة والتي تفيدها في اعداد البحث .

1.2 الإحساس الحركي

يمكننا عن طريق الحاسة الحركية القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي ، وهذا الأخير الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة، علما ان الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلا لاعبو (الأكروبات) لديهم قابلية كبيرة جدا للإحساس الحركي وبصورة عامة فان الإحساس الحركي يلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة ، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها "Kestommi Kow" مجموعات الحركات الملتقطة¹.

هذا و توصل العالم " PAWLOW " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة ، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية. ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخزننا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما.

ويتضمن الإحساس الحركي الإحساس العضلي الذاتي، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار (الشد العضلي ، أو إخراج القوة) والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل (موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم).²

2.2 - الجانب الحسي الحركي (النفس الحركي) :

حدد SINGER 1980 أنشطة مجال النفس الحركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي والقيام بحركات موجهة توجيهها محددًا بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية ، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها ، ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً.

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL 1970 هذه الحقيقة ، فيبين أن

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم : " النمو البدني والتعلم الحركي ، ط1 ، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر ، عمان الأردن ، 2002. ص 95

² البين وديع فرج : " الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 250.

الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي (المخ والنخاع الشوكي) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات.¹

3.2- الجهاز العصبي:

3.2.1 - تعريفه:

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام ، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية ، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكيفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو ببيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية.² ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتمثل وظيفته فيما يلي:

يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية.

يقوم بنقل التنبهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية.³

2.3.2- تكوين الجهاز العصبي:

نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي الى:

الجهاز العصبي المركزي.

الجهاز العصبي الطرفي.

الجهاز العصبي الذاتي.

1.2.3.2- الجهاز العصبي المركزي:

يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري.

● **المخ** : و يقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل:

¹ محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982. ص27

² بماء الدين ابراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1991. ص 77

³ بماء الدين سلامة، المرجع نفسه . 77ص

تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية أمره إلى مختلف أعضاء الجسم. يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت و المكان و الأشخاص و الأشياء. يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة. المخ هو المسؤول عن الانفعالات والذكاء و التفكير و الإدراك و التصوير.

وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي للمهارات وخطط اللعب¹ ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها و يتعلمها الإنسان، و هذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط والشئ الذي نريد أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي و لذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة، حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة و تصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء ، وبذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة، تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات والأوتار و المفاصل بنقل المعلومات إلى المخ ، وهكذا فان التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة.

● **النخاع الشوكي:** ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلاً في حالة الفعل الانعكاسي ، وبذلك فالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب.

2.2.3.2- الجهاز العصبي الطرفي:

ويتكون من الأعصاب والضفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي ، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية.²

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، 1994 ص 131 . 130

² أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، 1994 ص 131 . 132. 133

3.2.3.2- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل)

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف. وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته ، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب.

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية¹.

4.2 - وظيفة الجهاز العصبي:

ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدرة أو خلايا عصبية ، وتعبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي ، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد ، وعند استثارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة الليفية العضلية ، فتقوم الليفية العضلية بأقصى استجابة ممكنة ، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي:

تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي. تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطرفي) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل².

5.2- أجهزة الإحساس بالجسم:

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية:

1.5.2- مراكز المستقبلات الخارجية:

وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة مثل: الأحاسيس الجلدية

¹ بماء الدين ابراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1991. ص . 82

² محمود عبد الفتاح عنان، بسيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995. ص . 496

كالآلام والحرارة والبرودة.

2.5.2- مراكز المستقبلات الداخلية:

وهي التي تتعلق بوضع الجسم وحركته وتوجد تلك المستقبلات في أماكن عميقة بأنسجة الجسم وهي مسؤولة عن إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء وغير ذلك.

وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في:

-أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي.

-الألياف العضلية.

-الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة.

-أربطة المفاصل.

-الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات¹.

6.2- القدرات الحسية:

القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثيرات دورا هاما في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثيرات والمثير هو التغير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسي، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات، مقارنتها، التعرف، التذكر، الإدراك، التصور.

1.6.2- الاكتشاف:

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به، وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة، وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحسي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم.

¹ محمود عبد الفتاح عنان، بسيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 92

2.6.2- المقارنة :

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل % 2 بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير.¹

3.6.2- التعرف:

هو مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه، فمثلا: يسمى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضرا ، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق ، والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة ، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن: الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد. الإنسان يستطيع أن يتعرف على : من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء. هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب. هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء.

4.6.2- التذكر:

التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثير بشيء في الماضي، وقد يكون هذا التذكر تاما أو ناقصا، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقا لعوامل كثيرة منها : مدى تأثره بالموضوع ودوافعه وغيرها.

5.6.2- الاحساس:

وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيرا مباشرا في حواسه، ونحن نحس بما يدور حولنا ونستخدم طرقا للتعرف على الأشياء، فقد نستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي.

وعليه فالإحساس هو عملية تحويل طاقة المثير الى طاقة عصبية ويعني تنبيه عضو من أعضاء الحس او الاعضاء الحاسة وانفعاله وتأثيره بمثير او منبه معين.²

¹ بماء الدين ابراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1991، ص 93

² سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان

الاحساسات

خارجية	داخلية
الاحساس بالرائحة او الالوان او بالاصوات	الجوع، العطش والنعاس

الشكل رقم (01) يوضح عملية الاحساس

تتوقف قدرتنا على تمييز الاحساسات المختلفة على ادراك اوجه الشبه والاختلاف بين المؤثرات المختلفة التي تؤثر فينا، وتختلف المؤثرات الحسية والإحساسات فيما بينها في النوع والدرجة والنقاوة. ويطلق الاحساس على الادراك الاولي للموضوعات التي نحس بها عندما يثار عضو من اعضاء الحس المختلفة، ولكن ليس لهذا الادراك تفسير كما انه ليس محللا دقيقا.

1.5.6.2- بعض انواع الاحساسات في النشاط الرياضي:

ونقصد بها الاساسيات في النشاط الرياضي التي ذكرها "محمد حسن علاوي" وهي:

أ- الاحساس بالحركة.

ب- الاحساس بالتوازن.

ت- الاحساسات اللمسية.

نشرحها بايجاز فيما يلي :

أ- الاحساس بالحركة:

ان مؤثرات الاحساسات الحركية عبارة ن انقباضات وارتخاءات العضلات والاورتار عند القيام بالحركة، وكذلك التأثيرات الكيميائية على سطح المفاصل التي تنشأ من حركة أعضاء الجسم وهذه المؤثرات لاتحدث منفصلة وتنما تحدث دائما موحدة مركبة.

اي ان الاحساس الحركي تختلف عن الحواس الاخرى وان المعلومات التي تتعلق بالاحساس هي قليلة ومحدودة جدا اذا قورنت مع الحواس الاخرى الموجودة في الجسم، والسبب يعود الى صعوبة اجراء الابحاث لعزل هذه الحاسة ودراستها بصورة منفصلة، فان المستقبلات التي تكون مسؤولة لاشعار الجسم بتغير موقعه، واتجاهه، سرعته، ودرجة

الحرارة، بالإضافة الى العلاقة بين هذه الحاسة والفرغ يكون من الضروري الاعتماد عليها في الاداء الحركي الرياضي، وان الاستخدام الافضل لهذه الحاسة مرتبط باداء الحركة بمهارة.

اذا ان الادراك الحس الحركي يمكن الرياضي من التمييز بين الادوات التي تناسب ولا تناسبه وتبرز اهمية الادراك الحس-حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة، وهذا مايبين ان الرياضيين الذين يحققون نتائج جيدة في اختبارات الادراك الحس- الحركي افضل من غير الرياضيين.¹

ب- الاحساس بالتوازن:

تتميز بعض الانشطة الرياضية بكثرة الدوران والارححات وكذا السرعة الفجائية لحركة الجسم مما يتطلب من الفرد الاحساس بتوازنه، ويقع العيب الاكبر بالنسبة لكل تلك الحركات على اعضاء حفظ التوازن ومركزها في (الاذن الداخلية)، وتتمثل تلك الحركات في القفز بالزانة والارححات الهوائية للاعبي الجمباز وفي معظم الالعاب التي تتطلب الدوران السريع المفاجيء.

ت- الاحساسات اللمسية:

يساعد الاحساس اللمسي بالإضافة الى الاحساس الحركي على ادراك العلاقات المكانية للاشياء وكذا شكلها وحجمها ووزنها وخشونة سطحها، فيمكننا بواسطة الاحساسات اللمسية ان نقوم بضبط حركات الذراعين والساقين وحتى الجذع وان نتقي المسكات الخاطئة، وان البدايات غير الصحيحة عند القيام بالحركات بدون احساس لمسي لا يمكننا من القبض ومسك الاشياء باليدين واستلام الكرة باليدين وتنطيطها.²

6.6.2- الإدراك:

هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها، وعلى الفرد نفسه تبعا لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها، ومن العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء

¹ سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان 2011،

ص50

² محمد حسن علاوي: :علم النفس الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف، 1994، ص240-241

المختلفة. يعرفه "وجيه محجوب" الادراك عملية عقلية لها اثر كبير على التعلم وتؤثر على قابلية الفرد الحركية وتحسنها، وكذلك سهولة فهم وادراك المسائل الحركية ويسهل عملية الربط بين الحركات¹ ويمكن الاشارة الى ان الادراك هو اعطاء الاحساسات معناها ومدلولها

و تكون الحوادث مرتبة في أزمانها كما هي مرتبة في اماكنها، فالفرد يحس بالحركة في المكان وهي تحصل مع مرور الزمن وفي العادة فان ادراك الحركة يفسر طبقا لاثارة الاجزاء المتتابعة من السطح الذي تنبعث منه الاحساسات، فاذا مررت اصبعك على جلد انسان فانه يشعر بالحركة ذلك الإصبع حالما تثار المستقبلات الحسية المعنية بالتتابع وهو ما يعرف بالادراك الحس الحركي.

1.6.6.2 - الادراك الخاص بالنشاط الرياضي:

يعد الادراك الحس-حركي مكونا مهما في تنمية وتطوير الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على جوانب اخرى ويكون بمثابة مؤشر له. ويرتبط النشاط الرياضي بعدة انواع من المدركات التي يمكن تنميتها وتطويرها في غضون عمليات التعلم والتدريب و من اهم المدركات نذكرها مايلي²:

- أ- ادراك الاحساس بالمسافة.
- ب- ادراك الاحساس بالزمن.
- ت- ادراك الاحساس بالكرة.
- ث- ادراك الاحساس بالماء.
- ج- ادراك الاحساس بالبساط.
- ح- ادراك الاحساس بالايقاع الحركي.
- خ- ادراك الاحساس بالسرعة.
- د- ادراك الاحساس بالقوة العضلية.
- ذ- ادراك الاحساس بالمكان.

ونحاول القيام بتفصيل انواع الادراك التي نحن بصدد دراستها في بحثنا هذا وهما ادراك المسافة وادراك الزمن

¹ سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان 2011، ص63

² سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان 2011، ص66

أ- ادراك الاحساس بالمسافة:

عند ممارسة أي نوع من انواع النشاط الرياضي الحركي يتواجد اللاعب في اماكن معينة تحدد مسافات معينة للعبة تتطلب اداء حركي يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعبن والادراك الصحيح من قبل اللاعب للمكان الموجود فيه اثناء ممارسته للنشاط الحركي علاقة هذا المكان بالمسافات المختلف، وتمكن اللاعب من تحديد دقتساق للمهارات الحركية والاساليب المناسبة للمسافات المختلفة للاشياء المحيطة به وطرقها. كما نشاهد ذلك في المناولات بين اللاعبين والمسافات المختلفة وكذا تحديد رجل الارتكاز في القفز الطويل.

ب- ادراك الاحساس بالزمن:

يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة، وهي مهمة في المجال الرياضي، إذ يتحتم على اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الاداء الحركي وتحديد الاساليب الخططية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها. أي عند تمكن اللاعب من تحديد زمن اداء حركي معين أو اداء خططي معين ومن الامثلة على ذلك ادراك لاعب كرة اليد للمدة الزمنية الباقية من المباراة في اللحظات الاخيرة وكيفية التصرف اثناء هذه المدة

7.6.2- التصور :

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، والتغير من وقت لآخر ، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة ، كما تختلف أنواع هذا التصور ، حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية ، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها . وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور .¹

¹ محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 94-95

7.2- العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:

1.7.2- حدوث المثير :

الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو ، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض.¹

2.7.2- الاستقبال الحسي:

حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية ، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات.²

3.7.2- الإدراك الحسي:

يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد ، وتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته ، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر ، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته ، فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات.³

4.7.2- حدوث العمليات الداخلية المركزية:

وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات .

5.7.2- حدوث الحركات العضلية:

مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل : مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني.

¹ محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982 ص . 28

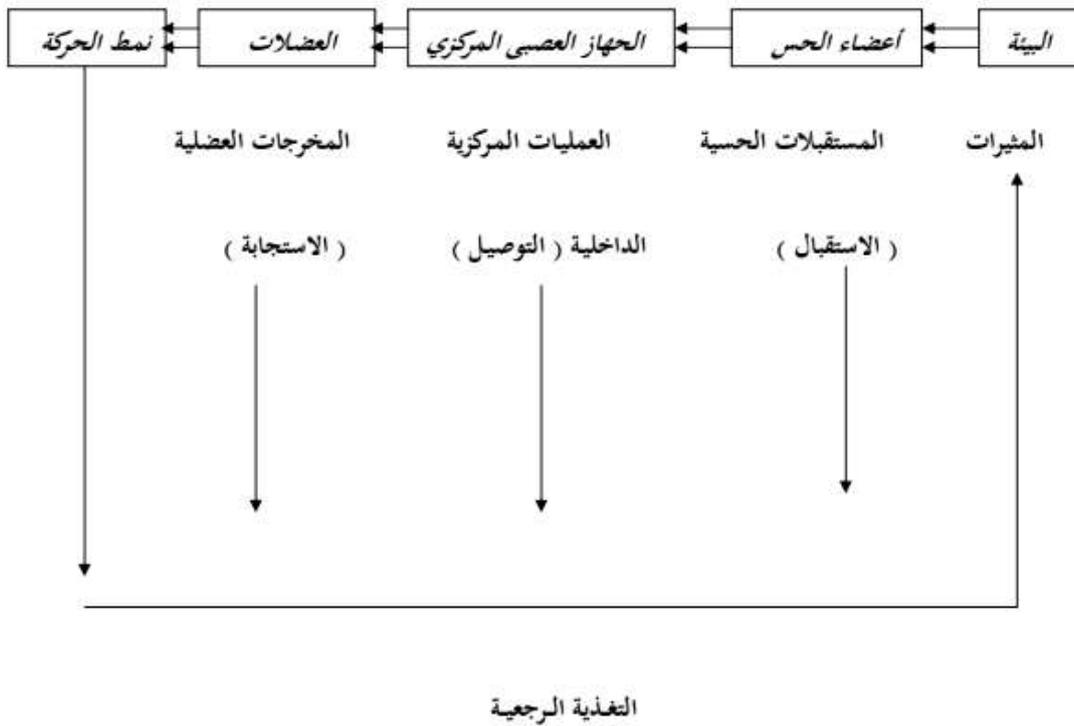
² محمود عبد الفتاح عنان، بسيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995، ص 495

³ سامي عبد القوي علي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، ص . 152

وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية. ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي:

المثيرات المستقبلات الحسية العمليات المركزية المخرجات العضلية.

وهو ما يبينه الشكل التالي:



شكل رقم (02) يوضح العمليات الأساسية أثناء تأدية العمليات الحسية

8.2- الجانب الحسي الحركي والمراهقة

1.8.2-تعريف المراهقة:

أ - اصطلاحاً: المراهقة اصطلاحاً تعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي و الجسمي، و تحدث هذه التغيرات من البنات في سن مبكرة و لا تحدث عند الذكور غالباً قبل سن 12 سنة.¹

1-عبد المنعم الحقي: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار العودة، بيروت، 1978، ص23.

أما مصطفى فهي يعرفها بأنها التدرج نحو النضج البدني و الجسمي و العقلي و الانفعالي ، و كما يرى الدكتور فؤاد البهي لسيد: «أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ ، و تنتهي بالرشد فهي بذلك عليا بيولوجية حيوية عضوية في بدنها ضارة اجتماعية في نهايتها .

ب- لغة: إن كلمة المراهقة في العربية مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ، و يعرفها معجم متن اللغة العربية أنها الغلام الذي قارب الاحتلام و لم يلحم بعد فهو مراهق ، و راهق و هي مراهقة ، رهاقة.

كما علماء اللغة أن معنى كلمة رهق أي لحق أو أدنى من...، و في اللغة العربية راهق بمعنى اقترب من...، و راهق نعني قارب الاحتلام.

أما الأصل اللاتيني لكلمة مراهقة تعني Adessence و المشتقة من الفعل اللاتيني Adolere أو GRASUP و معناها التدرج نحو النضج البدني و الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي بهذا نصل إلى أن كلمة المراهقة مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ، و يقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية العاطفية أو الاجتماعية ، من شأنها أن تنقل من فترة الشباب و الرجولة الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ.

وأن المراهقة هي مصطلح وصفي ، يقصد ب مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية طفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أما بالنسبة للجنسين أو هي طور التغيرات الكبرى ، التي تؤجل طفل العقل الأول من الحياة إلى المشاركة في مجتمع أفراد من أصحاب العقد الثالث و ما بعده و نحن لا نستطيع اصطلاحا أن حدد أيا من المظاهر هذه هو السبب المراهق ، إنما هي مرحلة تعني في كل النواحي ، و أبعاد النمو المختلفة ، و إنها كلها معا تمثل لنا الأبعاد الحقيقية من ظاهرة كلية عامة ، هي المراهقة .

2.8.2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية الإشارة إلى مرحلة المراهقة باعتبارها المنعرج وأهم مرحلة فاصلة في حياة الفرد، إذا تشتمل على عدة تغيرات و في كل المستويات حيث تحل مكتسبات جديدة من خلال التطور الذي يطرأ على مختلف الصفات والقدرات الجسمية والحركية والنفسية لتمس جميع النواحي التي من شأنها اخراج فرد سوي وصالح من خلال أهداف درس التربية البدنية والرياضية المنبثق عن التربية العامة.

3.8.2- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

1.3.8.2 - النمو الجسمي و الفسيولوجي:

يتميز النمو الجسمي و السنوات الأولى من المراهقة بالسرعة ، كما أنها تعرف بمرحلة عدم الانتظار، والتناظر في النمو ، كما تطرأ علة هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية تتمثل في القلب و زيادة الضغط، نمو الرئتان، ويتسع الصدر إتباع لذلك و يكون عند الأولاد أكبر منه عدد الفتيات ، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء ، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد، ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والانتباه.

و تكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات كبيرة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً ، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر و غير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق، و أهمها الغدة النخاعية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها و كذا الغدة الدرقية التي تفرز هرمون الدرقيين نمو الفرد.¹

و من أهم نواحي التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأغراض الجنسية الثانوية ، و التي تتخلص في نمو الشعر العرضين و فوق الشفة عند الولد، و بروز الثديين عند الفتاة نتيجة لنمو الغدة الثديية.²

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن فالجهاز العضلي يكون أسرع نمواً من الجهاز العظمي و ربما كان هذا سبباً فيها يبدوا على المراهق من قابلية للتعب و عجز بالقيام بالمجهودات.³

2.3.8.2 -النمو العقلي:

تتطور الحياة المعرفية العقلية للمراهق تطوراً ينمو بها نحو التمايز و التباين لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع البيئة أو الوسط الذي يعيش فيه، و لهذا تبدوا المواهب و القدرات التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة و العريضة بين الأفراد المختلفين.

كما يقوم المراهق بتطوير فعاليته العقلية المتنوعة فتقوي قابلية للتعلم و التعامل مع الأفكار المحدودة و إدراك العلاقات و حل المشكلات فتتعمق معرفته و تتسع في مجالات مختلفة.⁴

و يقوم النمو العقلي أثناء مرحلة المراهقة على عدة عمليات عقلية أهمها ما يلي:

أ- الذكاء: و ينمو نمواً مطرداً في الثانية عشر ثم يتغير قليلاً نظراً لحالة الاضطرابات النفسي السائد في هذه المرحلة.

1- محمد زيدان مصطفى: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة. ص 65

2- ميخائيل ابراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، الطبعة الثانية، دار الأفق الجديد، بيروت، 1994، ص 230.

3- عمر محمد الشيبانين: الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت، ص 48.

- ميخائيل ابراهيم اسعد: نفس المرجع، ص 4261

ب- الانتباه: تزداد مرحلة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة و معقدة بسهولة ، أي يبلور شعور على كل شيء في مجاله الإدراكي.¹

3.3.8.2- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباط وثيق بالعالم الخارجي عبر مسيرتها و استجاباتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني و تغيراتها الفيزيولوجية و الكيميائية.²

4.3.8.2 - النمو الاجتماعي:

و تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تنسق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.³ كما أنها تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين و الأسرة أو الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هناك فرق أساسي بين اتجاهات و سلوك المراهقين في الطبقات الاجتماعية المختلفة و فيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي، والسرعة على الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على التغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو الوعي الاجتماعي و المسؤولية الاجتماعية ، كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة والجماعة والرفاق والمدرسة.⁴

5.3.8.2 - النمو الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة و تتطور كذلك دقة و هدف التصرفات و بشكل عام ثبات التوجيه الحركي كذلك تتطور مرحلة البلوغ إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية عند الجنسين. حيث أن هذه اتجاهات البنات تظهر بالقطاع على التناقضات الحركية في التوجيه الحركي و قابلية التوقع و التصرف عند تغير الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي و خاصة عند البنين حيث أن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفاعلية الحركية و في التوجيه الحركي كذلك الاختلاف في قابلية القوة و المداومة و في الأشكال الحركية الأساسية الجري ، القفز ، الرمي، القذف... إلخ و كذلك في قابلية السرعة و بالنسبة لمرونة فإنها

— محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة ص 1157
 — حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، الطبعة الخامسة، عالم الكتب، القاهرة، 1984، ص 2349.355
 — محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982، ص 3167
 — محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 4149

الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين و بذلك تكون مرحلة المراهقة أحسن إمكانية لأكثر الألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين الموهوبين إلى المستويات العالية.¹

9.2- خصائص النمو لدى تلاميذ الطور المتوسط:

عندما يصل نمو الفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة، فإنه يسير قدما نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة من حياة الفرد، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة، التي تمتد إلى اكتمال النضج في سن الرشد.

1.9.2-تعريف البلوغ:

يعرف البلوغ بأنه المرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي التي تسبق مرحلة المراهقة و تعتبر مرحلة ثانية في حياة الفرد التي يصل فيها النمو إلى أقصاه.²

و يعرفه شاكر فاندليل في كتابه «معجم علم النفس و التحليل النفسي» بأنها مرحلة يتم فيها نضج الغدد التناسلية و اكتساب الفرد معا جنسية و جسمية جديدة : و تنتقل به من مرحلة الطفولة إلى المراهقة و كما يتمثل في قدرة الفرد على التناسل.³ تحدث خلال مرحلة البلوغ تغيرات جوهرية، عضوية و نفسية في حياة الفرد، مما يؤدي بالنمو السريع إلى اختلال اتزان البالغ نظرا لاختلافات السرعة النسبية للنمو و توصف أحيانا هذه المرحلة بالسلبية، خاصة من الناحية النفسية لأن الفرد يفقد اتزانه الذي كان يتصف به في الطفولة المتأخرة.⁴

2.9.2-مراحل البلوغ:

تمر مرحلة البلوغ، بثلاث مراحل جزئية نلخصها فيما يلي:

أولاً: في البداية نلاحظ بعض المظاهر الثانوية للبلوغ مثل خشونة الصوت عند الذكور و بروز الثديين عند الإناث.

ثانياً: يحدث فيها إفراز الغدد الجنسية على مستوى الأعضاء التناسلية، سواء عند الذكور أو الأُنثى ويستمر أيضا، نمو المظاهر الثانوية للبلوغ التي بدأت في المرحلة السابقة.

ثالثاً: عندما تصل المظاهر الثانوية إلى اكتمال نضجها و عندها تصل الأعضاء التناسلية إلى تمام وظيفتها، تصل هذه المرحلة للبلوغ إلى نهايتها و تبدأ بذلك مرحلة المراهقة.⁵

1- كورت مانيل: ترجمة عبد العالي ناصيف: التعلم الحركي، الطبعة الثانية، بغداد، 1987، ص 289-288

2 فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 272.

3 شاكر عطية قنديل و آخرون: معجم علم النفس و التحليل النفسي، 1936، ص 82.

4 حافظ الجمالي: أبحاث في علم النفس الطفل و المراهق، ط2، مطبعة الجامعة دمشق، سوريا، ص 75.

5 حافظ الجمالي: أبحاث في علم النفس الطفل و المراهق، الطبعة الثانية، مطبعة الجامعة دمشق، سوريا، 1997، ص 78

3.9.2- عوامل بروز علامات البلوغ:

لقد لاحظ الأطباء ، و علماء النفس ، منذ بداية القرن ، أن اختلاف علامات البلوغ ، تتحدد حسب الأفراد و الحضارات ، التي ينتهي إليها هؤلاء و يمكن أن نصف هذه العوامل إلى داخلية و خارجية.

10.2- مشاكل المراهقة:

يعاني الفرد في هذه المرحلة من عدة مشكلات تمس مختلف جوانبه على غرار المشاكل الجسمية، المشاكل النفسية، المشاكل الانفعالية، المشاكل الاجتماعية والمشاكل الصحية. و يجب التفطن لها ومحاولة تجاوزها حتى لا تأثرا سلبا في نمو المراهق.

خلاصة:

إن الجانب الحس - الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط فلا يمكن أداء أي مهارة أو حركة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية المتمثلة في جسم الإنسان، والخارجية المتمثلة في البيئة، ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.

ومن هنا نستنتج أن الجانب الحس- الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد.

تمهيد:

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

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

1.3- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال باقي المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.¹

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.²

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

2.3- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضمن من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: "تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض.³

ويحدد "احمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم،⁴ أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند

¹ محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992 ص 08

² شلتوت حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966، ص 102.

³ محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص 09.

⁴ أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، ط3، جامعة الإسكندرية: دار المعارف، 1988، ص 89

"كمال عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم.¹

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

3.3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

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

1.3.3- أهداف تعليمية

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

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة التحمل السرعة الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري الوثب الرمي التسلق المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية صحية وجمالية² والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.³

2.3.3- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات⁴ وهي كالاتي :

¹ كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 199 ص. 177.

² ناهد محمود سعد نبلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1968 ص. 64.

³ عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1991، ص. 80.

⁴ محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 ص. 94.

1.2.3.3- التربية الاجتماعية والاخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسيه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون التضحية إنكار الذات الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة¹.

2.2.3.3- التربية لحب العمل:

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

3.2.3.3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول هذه الحركة جميلة أو جميلة بنوع خاص. وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي².

4.3- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية العامة وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة فعلية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواظبة وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على

¹عدنان دروي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة 1994 ص30.

²ناهد محمود سعد نبلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1968، ص 67-68.

اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.¹

5.3- اغراض التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "أحمد صالح السمراي" و"بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي :

الصفات البدنية النمو الحركي الصفات الخلقية الحميدة الإعداد والدفاع عن الوطن الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة النمو العقلي التكيف الاجتماعي.²

ومن جهة أخرى أشارت "عنايات محمد أحمد فرح" إلى ما يلي...: وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.³

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

1.5.3- تنمية الصفات البدنية:

يرى أحمد صالح السمراي "و"بسطويسي حمد بسطويسي" "أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة التحمل الرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.⁴ وتقول "عنايات محمد أحمد فرح" ان الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية

¹ محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992ص95.

² عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1991، ص73.

³ عنايات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة، 1988، ص11.

⁴ عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص74-75.

الصفات البدنية .ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد¹ .

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (12-15 سنة) يقول "محمد حسن العلاوي" ما يلي:

تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية² .

3.5.2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو المشي القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية³. وترى "عنايات محمد احمد فرح" في هذا الموضوع أنه "ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية"⁴ .

3.5.3- النمو العقلي: إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة.

3.6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

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

-المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.

-المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز الرمي الوثب.

-المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة السرعة المرونة....الخ.

-التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.

¹قاسم المندلاوي واخرون :أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، جامعة بغداد، 1989ص21.

²محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي، ط2 ،دار المعارف، القاهرة ، 1992،ص21.

³عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي ، مرجع سابق، ص27.

⁴عنايات محمد أحمد فرح :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص12.

- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية والبدنية وأحوالها الفيزيولوجية والبيولوجية والبيوميكانيكية.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.

- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.

- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.¹

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها وأهميتها وجورها داخل المنظومة التربوية.

7.3- بناء حصّة التربية البدنية والرياضية:

حصّة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها وتنقسم الحصّة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي الجزء الختامي².

أ- الجزء التحضيري:

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

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصّة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.

- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية الجلد العضلي الجلد الدوري التنفسي الرشاقة المرونة القدرة السرعة التوافق الدقة التوازن.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

¹ محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 صص 96.

² محمد عوض البسيوني وآخرون مرجع سابق صص 111-112.

ب - الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصّة حتى تطبق على جميع الحصص ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية كما يشمل هذا الجزء على قسمين:¹

1/النشاط التعليمي:

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

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.²
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها ويستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

2/النشاط التطبيقي:

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

1 عفاف عبد الكريم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية 1989 ص506.

2 محمد عوض البسيوني وآخرون مرجع سابق ص114.

ج- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل أو نصيحة ختامية.¹

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه فيجب التهذئة والاسترخاء. أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.²

8.3- تحضير حصة التربية البدنية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود ديمقراطيا في تعليمه ومعاملاته ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

1/ إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.

2/ أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعى ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

3/ إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

4/ أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.³

9.3- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.

- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

¹ محمد عوض البسيوني وآخرون مرجع سابق ص 115-116.

² أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 161.

³ مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000 ص 203.

- تحديد التكوين والنواحي التنظيمية.
- مراعاة التقسيم الزمني للحصة.
- مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة فمثلا عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ضعاف المستوى.¹

10.3- شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة وعامل السن والجنس من جهة أخرى ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:
- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرّب جهة واحدة من الجسم عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي وبصورة خاصة تمارين الجذع فمثلا إذا أعطي تمرين في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها ويجب أن يسير العمل في نظام واطاعة ومرح.
- إن لشخصية الأستاذ وحماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ والوصول للغاية المرجوة من النشاط.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.²

¹ عنايات محمد أحمد فرح: دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي دار الفكر العربي القاهرة 1988 ص13.

² فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987، ص124-125.

11.3- خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية:

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي:

-مقابلة الأستاذ للتلاميذ.

- تغيير الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية.

-الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.

-الاصطفاف لأخذ الغياب و الاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.

-تنفيذ أوجه نشاط الحصة.

-الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس¹.

12.3- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة وتتمثل فيما يلي:

1-يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.

2-أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.

3-يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة ودقة حتى يمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الحصة.

4-يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً للنظام الموضوع لذلك.

5-أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزاً ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ وأن يكون باعثاً على النشاط وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة فلا يكون مرتفعاً منكراً ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى الملل.

6-يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويرونه.

7-يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.

8-أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيداً عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.

¹ حسن شلتوت حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966، ص114.

- 9- يحسن بالأستاذ القيام بالتطبيق العملي للحركات أولاً أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أداءه.
- 10- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- 11- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات بل يجب على الأستاذ وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة ومن الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات وإلى المخاطئ فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخاطئ أداءها على وجه الصواب وفي هذا تشجيع للتلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- 12- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- 13- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك¹.
14. أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق
- 15- يجب على الأستاذ استعمال الصفارة بشكل مناسب وفي الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- 16- يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- 17- يجب أن يهتم الأستاذ بعرض القيم والسلوكات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- 18- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- 19- يجب عدم استخدام الشكل النظامي (العسكري) في الحصة.
- 20- يراعي أن يأخذ كل جزء من أجزاء الحصة الوقت المخصص له بدون نقص أو زيادة.
- 21- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظامية في مقدمة الحصة وفي الجزء الختامي.
- 22- يجب أن يكون الأستاذ واثقاً من نفسه أثناء الحصة ولا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ قرار.
- 23- يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة ويعاملهم معاملة واحدة.
- 24- يجب أن يكون لدى التلاميذ قدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- 25- أن يستعمل الأستاذ بعض تدريبات الإعداد البدني في الحصة كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- 26- يجب الاهتمام بالناحية الجمالية أثناء تنفيذ الحصة.
- 27- يجب إشراك المعوقين في بعض أجزاء الحصة والتي تتماشى مع طبيعة الإعاقة الخاصة بهم.
- 28- يمكن الاستعانة بالموسيقى التي تتماشى مع محتويات الحصة وخاصة في جزء التمرينات الفنية الإيقاعية للنبات حتى يكون هناك عنصر جاذبية وتشويق.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم ، النمو البدني والتعليم الحركي ، ط1، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر، عمان الاردن، 2002 ص203-205.

- 29- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة والتلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- 30- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة وأن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- 31- يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
- 32- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- 33- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربوياً مع التلاميذ¹.
- 13.3- استمرارية حصة التربية البدنية و الرياضية:
- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابطاً بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
 - تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف- القاطرات -الدوائر).
 - تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
 - يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
 - تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
 - عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
 - التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة أثناء الحصة.
 - إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
 - استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة².
- 14.3- طرق اخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة. أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالاتي:

1.14.3- الطريقة الجماعية:

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي ويعمل موافقاً من خلال استخدام الوسائل الموجودة وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه الجري السباحة وكذلك يستخدم

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم، المرجع السابق، ص 206.

² مكارم حلمي أبو هرجه ومحمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 102.

أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم كرة الطائرة... ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ.

2.14.3- طريقة الأداء المتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة. ومن مميزاتا أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

3.14.3- طريقة المناوبة:

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي الوثب الطويل الخ...

4.14.3- طريقة المجاميع:

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء والاستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

5.14.3- الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة¹.

1 عبد العلي نصيف، الخطة الحديثة في اخراج درس التربية الرياضية ، مطبعة الميناء، بغداد، 1971، ص 26

15.3- العوامل المساعدة في انجاح الحصص النظرية:

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

* توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصص.

* تحديد المدة الزمنية التي تجرى خلالها الحصص.

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

* الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.¹

* توفير المكتبات والنشرات الخاصة بالرياضة.

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

إن الشيء المؤمن به هو قلت إن لم نقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية حيث ان توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا جيدا وذو فائدة كبيرة إذا ما تم إخراجها².

16.3- انواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

1.16.3- حصص الإعداد البدني العام:

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

2.16.3- حصص تدريب الرياضي :

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

¹ محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992ص21.

² محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق ص21.

3.16.3- حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع المعامل أو المزارع) حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء الناشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج¹.

4.16.3- حصة المهن التطبيقية:

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

5.16.3- حصة التعارف:

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

6.16.3- حصة التدعيم و التثبيت:

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها والهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية و تثبتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

7.16.3- الحصة المختلطة:

وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين إحداها تزاوّل المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

8.16.3 حصة التقويم :

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارة ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص².

¹ محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992ص118.

² محمد عوض البسيوني وآخرون مرجع سابق ص120.

17.3- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات من حيث العدد والحالة والطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط. وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج.¹

ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي فالمهم حسن التنظيم.² ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية، ساعة ميقاتية، شريط قياس، كرات صغيرة، أعلام صغيرة وشواخص بالإضافة كرات السلة والطائرة واليد.³ كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد وإرجاعها أيضا وحملها بشكل أمين وحمايتها من الأمطار وعدم تعريضها للشمس المحرقة كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات.⁴

18.3- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

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

- 1-التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).
- 2-قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- 3-استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تناسب مع هذه الحصة.
- 5تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- 6-استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي :بطاقة التسجيل -التقرير -الملاحظة.⁵

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

² حسن شلتوت حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966، ص111-112.

³ عنايات محمد أحمد فرح. دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 198، ص14

⁴ عقيل عبد اله واخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، 1986، ص77

⁵ مكارم حلمي أبو هرجه محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999، ص102.

خلاصة

ان التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية ومرآة تعكس صورة المجتمع من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل الدولة تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وفي كل الأطوار وهذا بتوفير الإمكانيات والبرامج التي تعرف تحديثا دوريا.

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها حسب فريدريك معتوق

وفي هذا الفصل سنحاول أن توضح الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، ومدى قابلية الموضوعية العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1. المنهج :

يرى عمار بخوش ومحمد ذنبيات أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة¹.

وكما هو متعارف عليه أن المنهج يختلف باختلاف المشكلة المطروحة، لهذا اختار الباحثان المنهج التجريبي وهذا لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

2. مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة نذير عبد القادر بتيسمسيلت للسنة الدراسية 2017/2016 والبالغ عددهم 370 تلميذ، كما بلغ عدد تلاميذ السنة الثانية متوسط 75 تلميذ.

3. عينة الدراسة:

قام الباحث باختيار العينة بطريقة عشوائية من المتعلمين في المرحلة المتوسطة السنة الثانية متوسط للسنة الدراسية 2017/2016 وقد بلغ عدد أفرادها (46) تلميذا .

الجدول رقم (01) يمثل عدد أفراد عينة البحث

الرقم	مجموعات البحث	عينة البحث
01	عينة الدراسة الاستطلاعية	06
02	العينة الضابطة	20
03	العينة التجريبية	20
المجموع		46

4. تكافؤ المجموعتين:

تم تكافؤ المجموعتين بإجراء اختبار (ت) في المتغيرات ويوضح لنا الجدول تكافؤ المجموعتين لأن قيمة (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات أقل من (ت) الجدولية عند دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. علما أن تاريخ إجراء القياسات كان يوم 28 /02/ 2017 وهو ما يبينه الجدول التالي:

¹ . عمار بخوش ومحمد ذنبيات: علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 89.

الجدول رقم (02) يبين تكافؤ مجموعات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية
		ع +	س -	ع +	س -		
الطول	سم	10.02	13.00	10.05	13.20	0.60	
الوزن	كغ	4.74	140.99	4.81	144.00	1.97	
العمر	سنة	4.24	40.80	4.16	40.85	0.3	

وعليه وجدنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

القبلية لادراك المسافة والزمن

5. مجالات البحث:

1.5. المجال الزمني: أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم: الثلاثاء 2017/01/29 على الساعة: 10:00 إلى 12:00 لتعداد بعد اسبوع في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية: تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتين في يوم واحد على الشكل التالي:

* حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على المجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الخميس 2017/02/09 في جميع بنود اختبارات الادراك الحس الحركي (المسافة الجانبية، مسافة الجري، الزمن) حيث أجريت من الساعة 8:00 إلى 10:00 على العينة الضابطة و من 10:00 إلى 12:00 مع العينة التجريبية.

- الاختبارات البعدية: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج في حدود 6 أسابيع دراسية تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين في نفس اليوم حسب التوقيت الاسبوعي لمادة التربية البدنية والرياضية، وكانت حسب الشكل التالي:

* قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على مجموعتين الضابطة والتجريبية يوم 2017/04/27 ، فكانت الاولى من الساعة 08:00 إلى 10:00، و الثانية ابتداءً من 10:00 إلى 12:00

2.5. المجال المكاني:

تم إجراء البحث بمتوسطة نذير عبد القادر تيسمسيلت.

3.5 . المجال البشري:

أجريت الدراسة على بعض تلاميذ المرحلة المتوسطة وبالتحديد مستوى السنة الثانية متوسط، والمقدر عددهم بـ75 تلميذ شكلنا منهم مجموعتين متساويتين كل مجموعة تحوي 20 تلميذا و06 تلاميذ للدراسة الإستطلاعية في حين تم عزل جميع الممارسين و المنضوين تحت الاندية والفرق (5 تلاميذ)

6 . الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث: تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية ، واشتملت على المتغيرات التابعة والمستقلة التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة: المتغير المستقل هو (البرنامج التدريسي المنتهج) ويتكون هنا من:

- الالعب المصغرة

ثانياً: المتغيرات التابعة:

- الادراك الحسي الحركي :

* للمسافة الجانبية (القدم)

* لمسافة الجري

* زمن الجري

7 . أدوات البحث:

اعتمد الباحث على الاختبارات كوسيلة مساعدة في جمع البيانات من خلال الاعتماد على الدراسات النظرية في التدريب والتعليم عن طريق الالعب المصغرة، والدراسات السابقة التي تناولت الادراك الحسي الحركي، وكذا الدراسات المتعلقة بالقياس والتقويم ليصل الباحث في النهاية إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات المستهدفة في الدراسة والتي تخص : الادراك الحس-الحركي (للمسافة والزمن)

7.1 . تحديد الاختبارات الملائمة لقياس الادراك الحس الحركي (للمسافة والزمن)

تم استخلاص مجموعة من اختبارات الادراك الحس الحركي تم تحديدها وعرضها في صورة استبيان (الملحق 01) على مجموعة من المختصين¹ في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي والاختبارات والقياسات بهدف تحديد أهم الاختبارات للمهارات الاساسية قيد الدراسة (صدق المحكمين)، وقد تم اعتماد 80 بالمائة في اختيار الاختبارات المحكمة .

¹ المحكمين: د نغال محمد، د بوح صالح، ا صالحى فتحي، ا بومعزة محمد لمن، د العنزي محمد علي

الجدول رقم (03) يبين صدق المحكمين للاختبارات لملائمتها قياس الادراك الحس الحركي للمسافة والزمن

نوع الادراك	الاختبار	الموافقة	النسبة
الاتزان	القدرة على الاتزان ' اختبار رومبيرج '	03	% 60
ادراك المسافة	اختبار الاحساس بمسافة الوثب للامام Scott	01	% 10
	اختبار الاحساس بالقدم (المسافة الجانبية) ' ويب '	04	% 80
	اختبار الإحساس بمسافة رمي الكرة	03	% 60
	اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة معينة	04	% 80
ادراك الزمن	اختبار الإحساس بالزمن عن طريق الميقاتية	03	% 60
	اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة معينة	05	%100

1- ادراك المسافة الجانبية ' ويب ' :

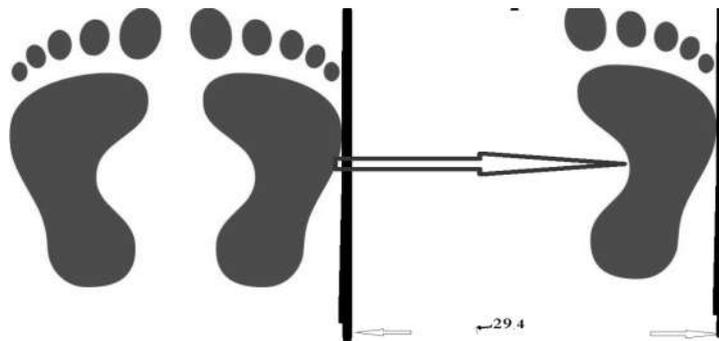
وصف اختبار ادراك المسافة الجانبية (القدم):

الغرض: قياس تقدير المسافة الجانبية (القدم)

الادوات: يرسم خطان متوازيان على الارض بينهما 29.4 سم ، يقف المختبر ورجلاه موازية على الخط الايسر

ثم يحاول نقل رجله اليمنى من الخط الايسر الى حافة الخط الايمن. (شريط متري- عصا - طباشير)

موصفات الاداء: معصب العينين بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة (3 محاولات).¹



الشكل رقم (03) يوضح اختبار الاحساس بالقدم (المسافة الجانبية) ' ويب '

التسجيل: تحسب المسافة بين الخط الايمن والقدم المحركة وتسجل احسن مسافة من محاولتين لكل تلميذ .

¹ ابو العلا عبد الفتاح وحمد صبحي حسانين، فيزيولوجيا ومرفولوجيا وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة، ص 179

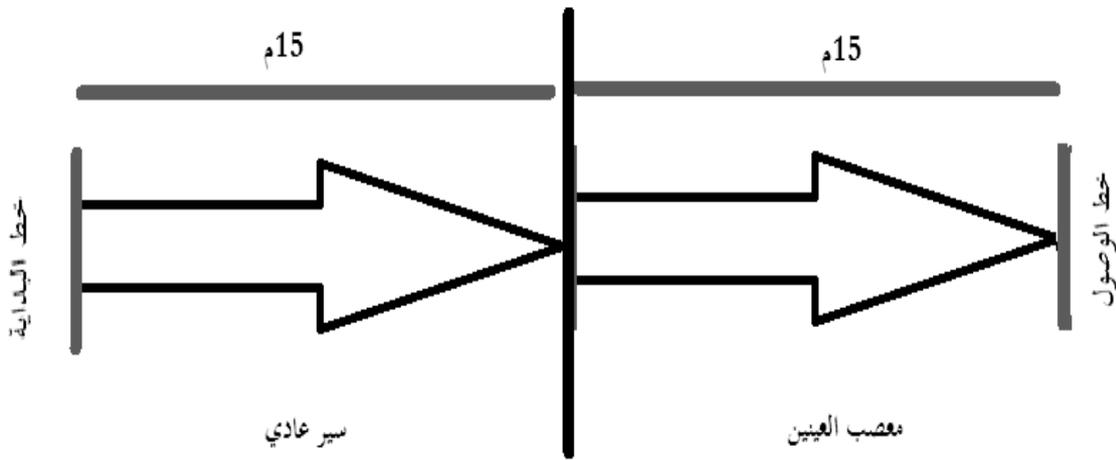
2- ادراك الجري لمسافة معينة:

وصف اختبار ادراك الجري لمسافة معينة

الغرض: قياس تقدير الجري لمسافة معينة

الادوات: يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية ويمشي لمسافة 15 م ثم يقوم بإغماض عينه عن طريق عصابة ليسير 15 م اخرى .

- عصابة - شريط متري - طباشير



شكل رقم (04) يوضح اختبار الإحساس الجري لمسافة معينة

التسجيل: الفارق بين المسافة الاولى والمسافة الثانية هو الخطأ في التقدير¹

ملاحظة: تمنح له محولتان تسجل الاحسن فيهما.

¹ اختبار مصمم

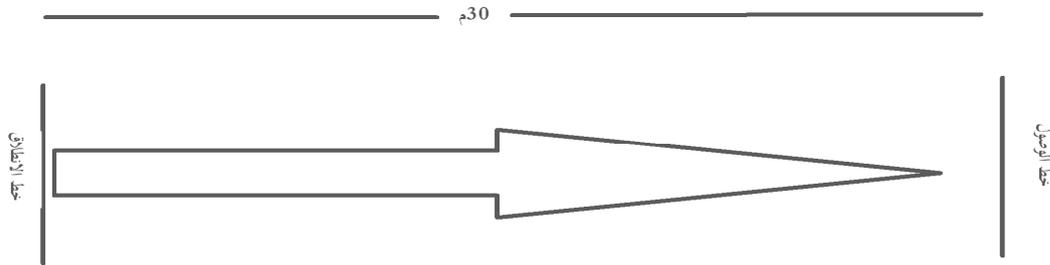
3- ادراك زمن الجري لمسافة معينة:

وصف اختبار ادراك زمن الجري لمسافة معينة:

الغرض: قياس تقدير زمن الجري

الادوات : يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية ويجري لمسافة 30م بعد الإشارة بحسب الزمن بمقايية ثم يقدر المختبر الزمن الذي استغرقه في الاداء .

- ميقاتية - شريط متري - طباشير

**شكل رقم (05) يوضح اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة**

التسجيل: تسجيل الفارق بين الزمن المقطوع والزمن المقدر هو الخطأ في التقدير.

8 . الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها اجراء الاختبارات على عينة قوامها 06 تلاميذ من متوسطة نذير عبد القادر مستوى السنة الثانية متوسط ومن غير المشتركين في الدراسة الاساسية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2017/01/29 الى 2017/02/02 وذلك لهدف :

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.

- تطبيق (تجريب) أدوات البحث.

ومن هنا قام الباحث بعرض مختلف الاختبارات والقياسات على لجنة التحكيم مكونة من أساتذة وخبراء في المجال الرياضي ذو كفاءة علمية وخبرة في التدريب مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم العلمية في المجال الدراسي والبحث العلمي وقد تم مراعاة المواصفات التالية في اختيار الخبراء:

- ان يكون حاصلًا على شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية .

- ان يكون حاصلًا على شهادة الماجستير على الاقل وله خبرة في التدريب .

- ان يكون مدرسا في الجامعة بخبرة لا تقل عن 5 سنوات.

وكان الهدف من التحكيم التعرف على مدى ملائمة ادوات البحث المقترحة اضافة او حذف او تعديل التي من شأنها اثرها الموضوع . وتوصل الباحث من خلال راي الاساتذة والخبراء الى حذف واضافات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

1- صلاحية أدوات وأدوات وأجهزة القياس.

2- عدم وجود صعوبات أثناء التنفيذ.

9. الأسس العلمية للاختبارات المعدة لقياس الادراك الحس- الحركي للمسافة والزمن:

بعدما تم الحصول على الاختبارات التي تستعمل في قياس الادراك الحس الحركي من خلال آراء المحكمين سيتم التأكد من الثبات والصدق والموضوعية لهذه الاختبارات.

9.1. ثبات الاختبارات :

يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

تم إختيار 6 تلاميذ مستبعدين من عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وطبقت عليهم الاختبارات (ادراك المسافة والزمن) واعيد تطبيقها بعد أسبوع في نفس التوقيت وفي نفس الظروف، وعند تحليل النتائج قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات لإيجاد صدق الاختبارات.

-جدول رقم (04) يبين ثبات اختبارات المسافة والزمن:

الاختبار	عدد العينة	الدلالة	الارتباط	الدلالة
ادراك المسافة الجانبية (القدم)	06	0.01	0.68+	عال
ادراك مسافة/الجري			0.98+	عال جدا
ادراك الزمن			0.76+	عال

¹. مقدم عبد الحفيظ: الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص56.

من خلال الجدول اعلاه وجدنا أن معامل الارتباط بيرسون يساوي (0.68+) في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية (القدم) وحصلنا في اختبار الإحساس بمسافة الجري تساوي (0.98+) اما في اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة معينة فحصلنا على (0.76+).

من خلال مقارنة معاملات الارتباط الموضحة في الجداول وجدنا أنها قريبة من (1+) وبالتالي يتضح من ذلك أن الاختبارات تتميز بدرجة متوسطة وعالية من الثبات، وأن نتائجه غير قابلة للتأويل.

2.9 - صدق الاختبارات:

الصدق الذاتي هو صدق الدرجات للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء المقياس و يقاس هذا النوع من الصدق عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

جدول رقم (05) يبين صدق الاختبارات

الاختبار	عدد العينة	الدلالة	الارتباط	الدلالة
ادراك المسافة الجانبية (القدم)	06	0.05	0.82+	دال
ادراك مسافة الجري			0.98+	دال
ادراك الزمن			0.87+	دال

3.9 . الموضوعية:

إن الإختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا، تعد من بين الإختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث متعلقة إدراك المسافة والزمن وذلك لسهولة استخدامها ووضوح مفردتها وبساطة تنفيذها وحساب درجتها فهي غير قابلة للتأويل ايضا.

10 . البرامج التعليمية (الالعب المصغرة) :

1.10 . خطوات إعداد الالعب المصغرة :

يشير السيد عبيد ماجدة وآخرون¹، إلى "أن للتصميم التعليمي مجالاً من التأثيرات الانفعالية والوجدانية تشمل على الأهداف المتعلقة بالعواطف والانفعالات والرغبات والميول والاتجاهات والتثقيف وطرائق التكيف."

¹ - السيد عبيد ماجدة وآخرون: أساسيات في تصميم التدريس، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001، ص65

10. 2. دواعي إعداد الالعب المصغرة:

إن الهدف الأساسي من هذه الالعب هو التعرف على تأثير هذا الأخير باستخدام الالعب المصغرة في تنمية الادراك الحسي الحركي في مرحلة التعليم المتوسط.

10. 3. شروط و أسس بناء الالعب المصغرة:

لقد اعتمد الباحث عند وضعه لمحتوى الالعب المقترحة على مجموعة من الأسس العلمية والشروط المنهجية التالية:

أ - ملائمتها مستوى قدرات أفراد العينة.

ب - مرونتها وقبولها للتطبيق ميدانيًا..

ج - مراعاة أن تتوفر الالعب على عامل التعلم المعرفي (التحصيل)

هـ - مراعاة المبادئ الأساسية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد ومن المعلوم إلى المجهول....

و - مراعاة اختيار المواقف حسب أهداف الدراسة¹.

10. 4. قياس صدق الالعب:

تم بناء هذه الالعب المصغرة اعتمادا على عدة مصادر² وكتب بالاضافة الى تصميم بعضها³، بحيث عرضت للتحكيم على عدد من دكاترة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتيسمسيلت، وقد أسفرت النتائج على بعض التعديلات خاصة من ناحية ضبطها.

10. 5. محتوى الالعب:

بعد تصميم واختيار الالعب المصغرة وعرضها على السادة الخبراء⁴ تم ترتيب الألعاب وتوزيعها على خطط درس التربية الرياضية المتمثلة في الوحدة التعليمية تماشيا والهدف المسطر من طرف أستاذ المادة لتحقيق الكفاءة المراد تحقيقها، وعليه تم البدء في تطبيق الخطط التدريسية مع الالعب المصغرة المقترحة على المجموعة التجريبية بينما طبقت على المجموعة الضابطة الخطط التدريسية العادية وقد قام أستاذ التربية الرياضية بتدريس المجموعتين وبإشراف الباحث.

¹ زكريا محمد، مواد الايقاظ لتكوين المعلمين (التربية البدنية، التربية الفنية، التربية الموسيقية)، وزارة التربية الوطنية، 2008، ص 153.

² نفس المصدر السابق، ص 160-164

³ كاترين جولان، الف لعبة مسلية ومفيدة لاولادكم، دار الفراشة، بيروت، 2000. ص 84

⁴ أحمزة الصديق، د بن ساسي رضوان، د نغال محمد، أغانس محمد، أ العنزي محمد

هذا وتم برمجة الالعاب خلال 12 درسا في 6 حصص موزعة بين نشاطين فردي وجماعي بمعدل ساعة لكل نشاط. وتم توزيع الالعاب المصغرة على مختلف مراحل درس التربية البدنية والرياضية (التحضيرية، الرئيسية، الختامية) وبواقع لعبة واحدة في كل نشاط على الأقل وتكرر 3 مرات، مع التدرج في تنفيذها من السهل الى الصعب مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، ويتم إعلان تحديده الفائز بعد اللعبة مباشرة كشكل من التحفيز.

11. السلامة الداخلية للالعاب :

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من ان العوامل الدخيلة قد تنكن من السيطرة عليها في التجربة بحيث لم تحدث أثراً في المتغير التابع وهذه العوامل هي :

1.11. الظروف المصاحبة لإجراء التجربة الميدانية:

لم يتعرض البحث طوال مدة التجربة لأي حادث مؤثر سلبياً في التجربة .

10.2. السلامة الخارجية للتصميم :

من بين العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلامة الخارجية لتصميم التجربة الميدانية، العوامل والمتغيرات التالية:

11.2.1. المادة التعليمية :

اختيار الادراك الحس الحركي للمسافة والزمن باعتبارهما من القدرات العقلية الحسية للفرد وتهدف مادة التربية الرياضية لتطويرهما على غرار جميع القدرات الاخرى .

11.2.2. المدة الزمنية للتجربة وتوزيع الحصص الدراسية :

كانت المدة الزمنية متساوية لمجموعي البحث إذ بدأت التجربة الرئيسية بتاريخ 09 / 02 / 2017 وانتهت في 27 / 04 / 2016 بواقع (06) وحدات لكل مجموعة في مدة 6 اسابيع.

الجدول (06) يوضح دروس التربية البدنية و الرياضية لمجموعي البحث

اليوم	المجموعة	التوقيت
الخميس	المجموعة الضابطة	08:00 الى 10:00
	المجموعة التجريبية	10:00 الى 12:00

12. الوسائل الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS.20) وهذا لحساب كل من:

✓ المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري.

✓ اختبار "ت" ستودنت: يستخدم لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب

مراعاة ما إذا كان المجموعتين من عينة واحدة أو عينتين مستقلتين، وذلك من أجل استخدام المعادلة

المناسبة.

✓ معامل الارتباط لقياس الثبات لأدوات البحث.

الصدق الذاتي : ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات¹ ، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن الثبات

الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد

، ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

¹ د بن نعمة، محاضرات الاحصاء السنة الثانية ماستر، المركز الجامعي تيسمسيلت، ديسمبر 2016

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الخطوات العلمية والمنهجية التي اتبعناها للتمكن من حل مشكلة البحث بدءاً بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة الدراسة ومجالاتها، بالإضافة إلى أدوات البحث و للتأكد من المعاملات العلمية (صدق، ثبات وموضوعية) الخاصة بالاختبارات والأدوات المستعملة، وتطرقنا في الأخير إلى الأدوات الاحصائية المستعملة والصعوبات التي واجهناها أثناء الدراسة .

1 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

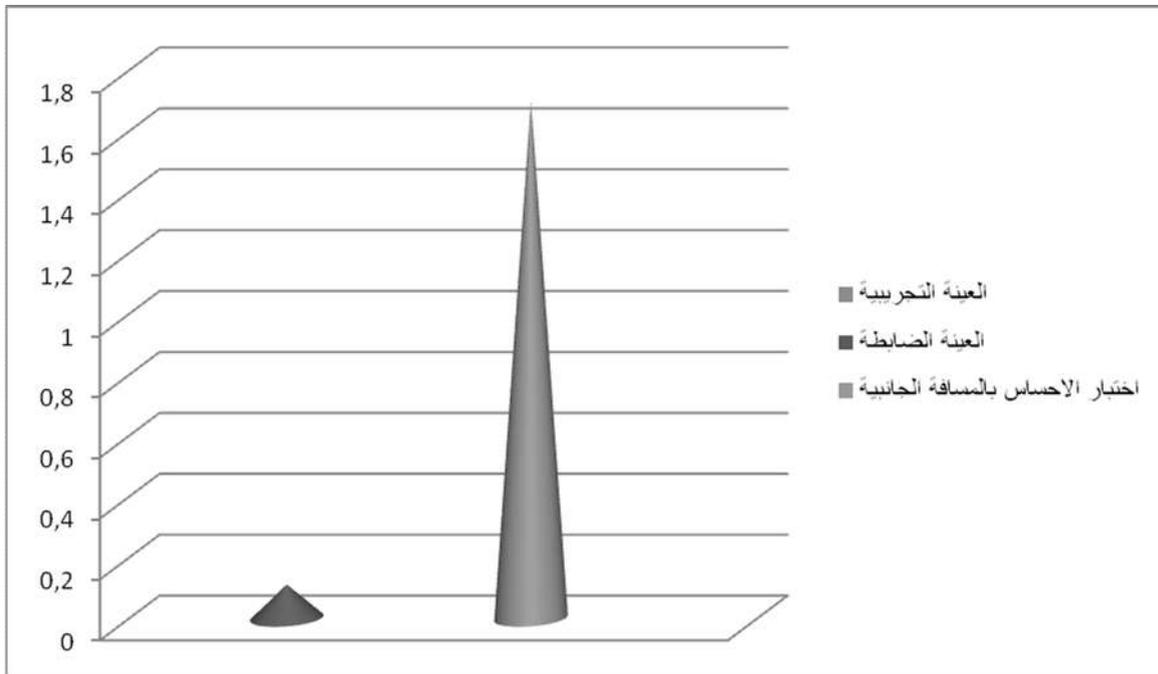
1.1- نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب):

* الجدول رقم (07) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس-الحركي للمسافة الجانبية في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	-س	±ع	-س	±ع			
ادراك المسافة الجانبية القدم	0.11	3.66	1.70	3.57	1.57	2.04	غير دال

يتضح من الجدول اعلاه مايلي:

وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي حيث وجدنا قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 1.57 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره بـ 2.04 عند درجة حرية (38) عند مستوى الدلالة 0.05



الشكل البياني رقم (06) يوضح الاختبار القبلي لادراك المسافة الجانبية "ويب" للمجموعتين الضابطة والتجريبية

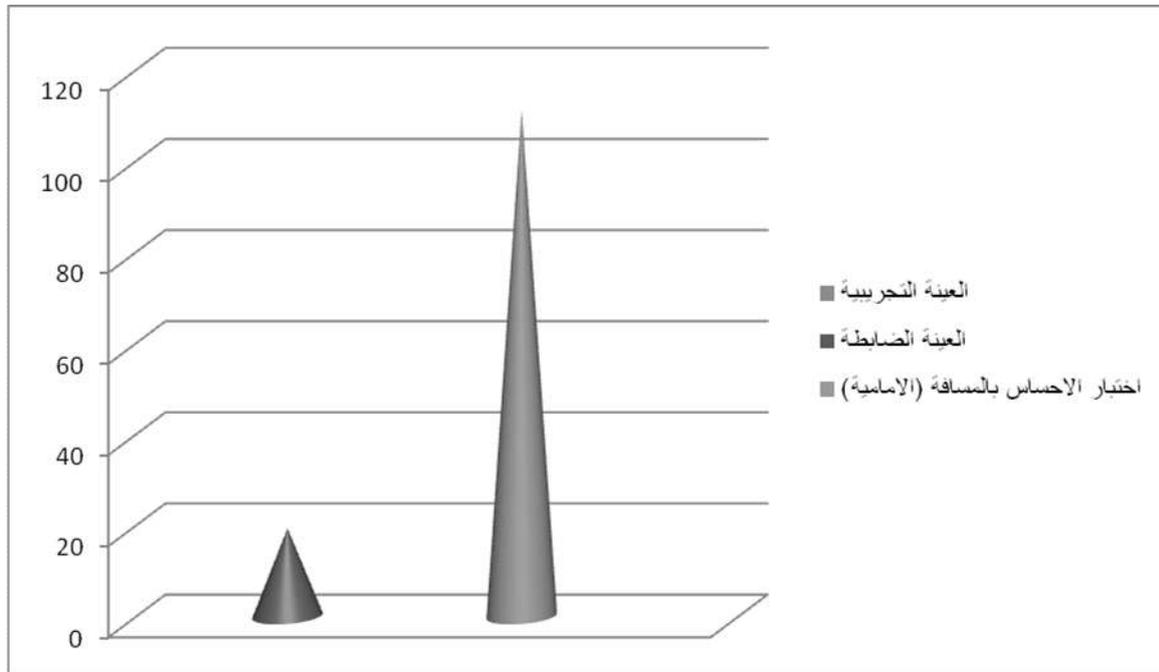
2.1- نتائج اختبار ادراك مسافة الجري

* الجدول رقم (08) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي لمسافة الجري في الاختبارين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	-س	±ع	-س	±ع			
ادراك مسافة الجري	19.25	219.95	111.10	175.19	2.01	2.04	غير دال

يتضح من الجدول رقم (05) اعلاه مايلي:

وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي حيث وجدنا قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 2.07 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.04 عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة 0.05



الشكل البياني رقم (07) يوضح الاختبار القبلي لادراك مسافة الجري للمجموعتين الضابطة والتجريبية

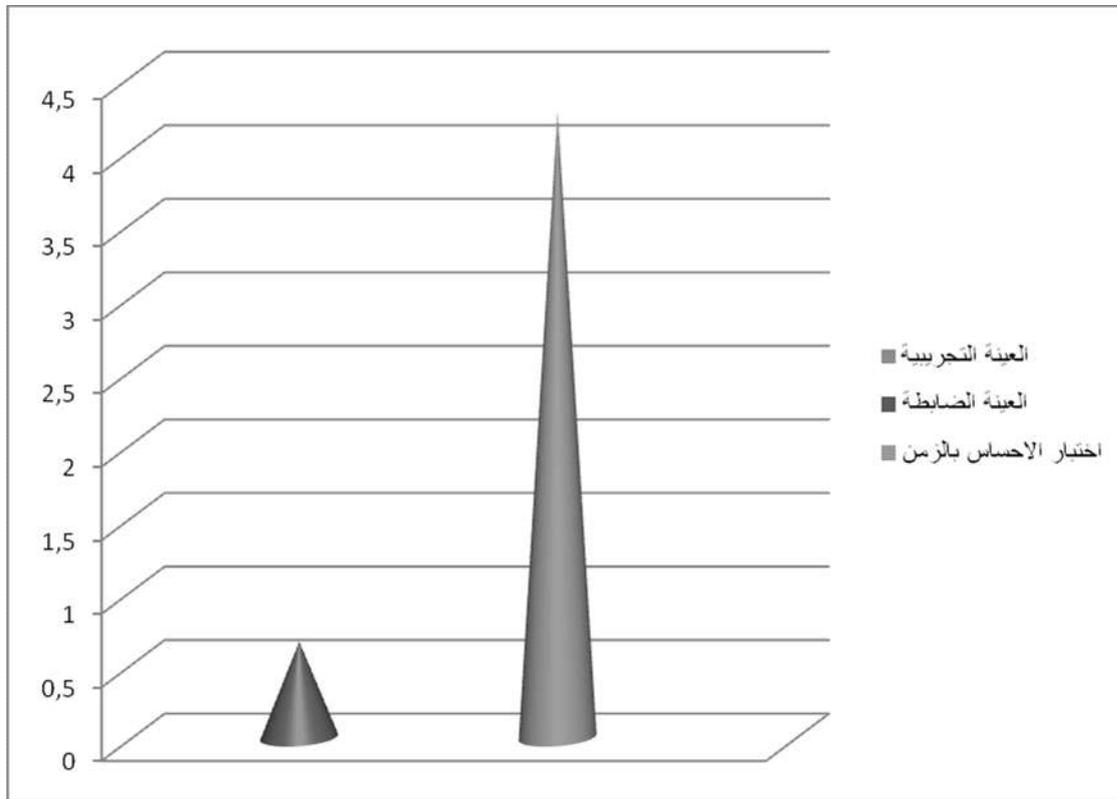
3.1- نتائج اختبار ادراك الزمن

* الجدول رقم (09) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي (الزمن) للاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	-س	±ع	-س	±ع			
إدراك الزمن	0.65	8.64	4.52	7.32	1.52	2.04	غير دال

يتضح من الجدول رقم (06) اعلاه ماييلي:

وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي حيث وجدنا قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 1.52 أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة بـ 2.04 عند درجة حرية (ن-2) وعند مستوى دلالة 0.05



الشكل البياني رقم (08) يوضح الاختبار القبلي لادراك الزمن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

مناقشة الفرضية الأولى:

جاءت الفرضية الأولى "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لادراك المسافة والزمن عند مستوى الدلالة 0.05.

يتضح من الجداول التي تمثل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية- في ادراك المسافة الجانبيّة (القدم) والامامية والزمن- ان قيمة (ت) المحتسبة باستخ

دام اختبار(ت) للمجموعة المترابطة قد تراوحت بين 1.52 و 2.1 وبالكشف عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 للاختبار وبدرجة الحرية (ن-2) كانت 2.04 وبما ان جميع قيم (ت) المحتسبة لجميع بنود الاختبار اصغر من قيمة (ت) الجدولية فانه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولجميع بنود الاختبار لقدرات الادراك الحس-الحركي المقاسة، كما توضح الجداول ان المجموعة الضابطة قد حققت تقدماً طفيف في الاختبار البعدي وان لم يكن دالا احصائيا عند مقارنتها بالاختبار القبلي في بعض قدرات الادراك الحس-الحركي وهذا ما سيساعدنا في دراستنا هذه من أجل توضيح الفروق أو التغير الذي سيطراً على مستوى هذه المهارات للمجموعات التجريبية.

2 - عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

* الادراك الحس الحركي للقياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية

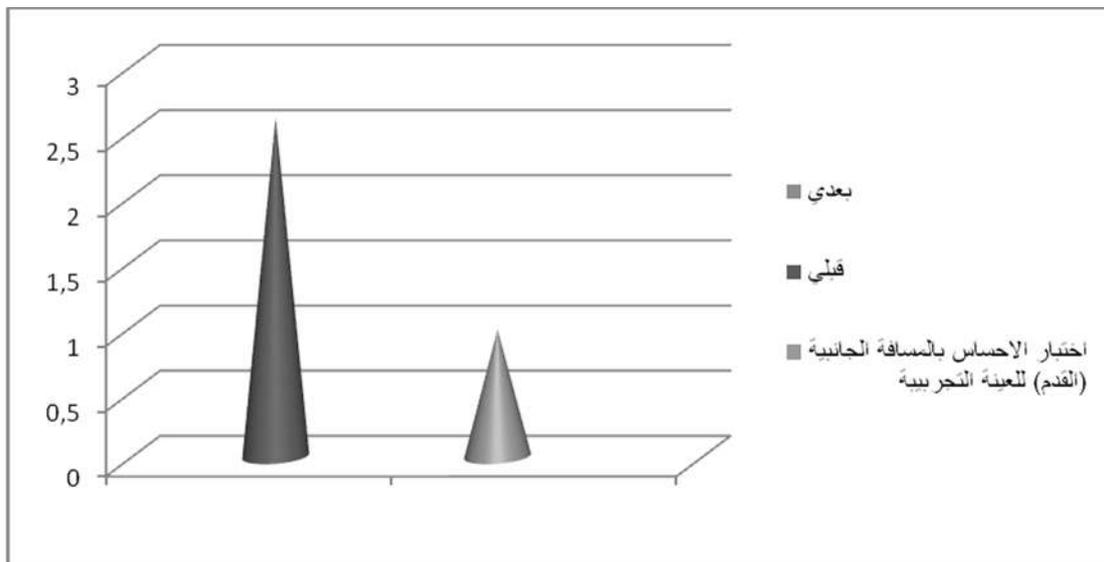
1.2- نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب):

* الجدول رقم (10) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي للمسافة الجانبية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

المتغير	حجم العينة	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		±ع	-س	±ع	-س			
ادراك المسافة الجانبية (القدم)	20	2.94	2.60	1.41	0.97	3.19	2.09	دال

يتضح من الجدول (07) اعلاه مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 2.60 والانحراف المعياري $2.94 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 0.97 والانحراف المعياري $3.41 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 3.19 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.09 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدوية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني (09) يوضح الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في ادراك المسافة الجانبية "ويب"

2.2- نتائج اختبار لمسافة الجري:

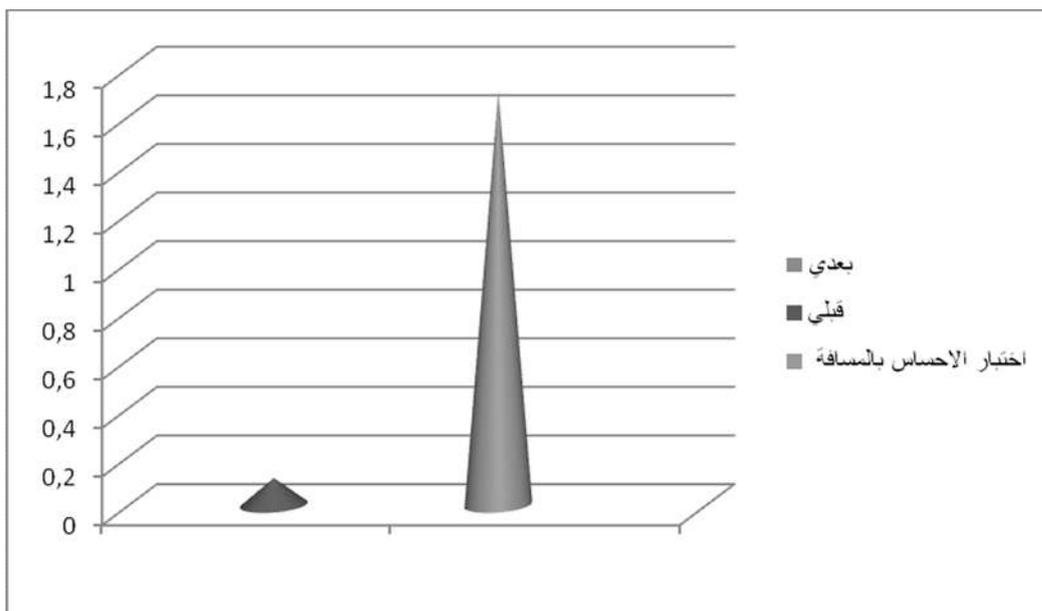
*الجدول رقم (11) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي لمسافة الجري في الاختبارين القبلي

المتغير	حجم العينة	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		±ع	-س	±ع	-س			
ادراك مسافة الجري	20	155.1	135.51	105.65	122.29	2.35	2.09	دال

والبعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم التالي مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 155.1 والانحراف المعياري $135.51 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 105.65 والانحراف المعياري 122.29 ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 2.35 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.09 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة إحصائية..



الشكل البياني (10) يوضح الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في ادراك مسافة الجري

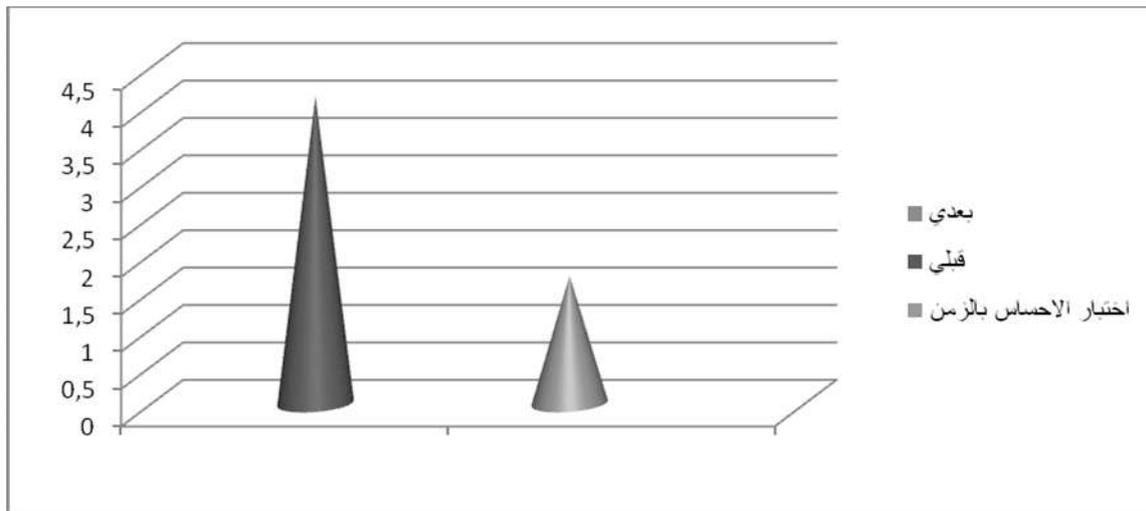
* 3.2- نتائج اختبار ادراك الزمن

الجدول رقم (12) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي للزمن في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغير	حجم العينة	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		-س	±ع	-س	±ع			
إدراك الزمن	20	4.10	7.58	0.48	2.37	2.28	2.09	دال

يتضح من الجدول التالي مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.10 والانحراف المعياري $7.58 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 0.48 والانحراف المعياري $2.37 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 2.28 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.09 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني (11) يوضح الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في ادراك الزمن

4.2- مناقشة الفرضية الثانية

- قالت الفرضية الثانية بوجود "فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية الألعاب المصغرة لادراك المسافة والزمن".

وهو ما يتضح من جدول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى لجميع بنود اختبار قدرات الادراك الحس-الحركى مما يعنى ان استخدام اسلوب الالعب المصغرة خلال دروس التربية الرياضية فى التعليم المتوسط كنشاط تعليمى فعال رغم استخدام الاجهزة والادوات البسيطة، وهذا عن طريق بث روح المنافسة والبهجة والتشويق الذى يدفع التلاميذ الى بذل قصارى جهدهم وزيادة مشاركتهم بالدرس مما خلق فرصة كافية لاكتساب الخبرات التعليمية من خلال مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب منهم ان يظلوا فى حالة انتباه وسرعة الاستجابة للمؤثرات اثناء الاداء، وبالتالى تطوير قدرات الادراك الحس-الحركى لديهم.

ويتحقق الهدف الاول من الدراسة، وكذلك يحقق صحة الفرضية الثانية ويتفق هذا مع دراسة بن نعمة كمال وبوجردة عبد الله فى دراستهما لدور للألعاب الشبه رياضية فى تنمية الجانب الحسى الحركى لدى ممارسى الرياضة المدرسية 10-6 سنة، ودراسة محمد حسن (1996م)، الذين اكدا على "ان الالعب تساعد الاطفال على ان يكتشفوا امكانياتهم وان يطوروا قدراتهم البدنية والحركية والادراكية من خلال مشاركتهم وتطبيقهم للالعب الصغيرة". وذهبت دراسة وليد كمال البرزنجي ونبيل محمود سعد بنة 2000 الى حدوث تطور فى قدرات الادراك الحسى الحركى للمجموعة الضابطة عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لنفس المجموعة وبفروق عشوائية

كما اشار محمد حسن علاوي (1986م)¹ الى ان المتطلبات الحركية المتعددة للالعب المصغرة وتنوعها واستخدامها للادوات، وارتباط ذلك كله بعنصرى المرح والسرور يسهم بقدر كبير على تنمية اعضاء الحواس المختلفة وتنمية القدرة الوظيفية لمختلف اجزاء الجسم.

ويعمل على اكساب الفرد الخبرات الحركية المتعددة مما يؤدي الى ترقية القدرات الادراكية الحركية كما اتفق "هايود" مع اخرين ان قدرات الاطفال الحسية الحركية تزداد كفاءة من خلال ممارسة الانشطة الحركية المتنوعة التي تتميز باستقلالية الحركة كالالعب التي تستخدم فيها اهمية المكان والاتجاهات والاشكال الهندسية والارقام الحسابية بالاضافة الى عنصر المنافسة مما يؤدي الى تنمية الحركات الطبيعية والمهارات والقدرات البدنية والحركية.

1. محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1976، ص 141

3 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

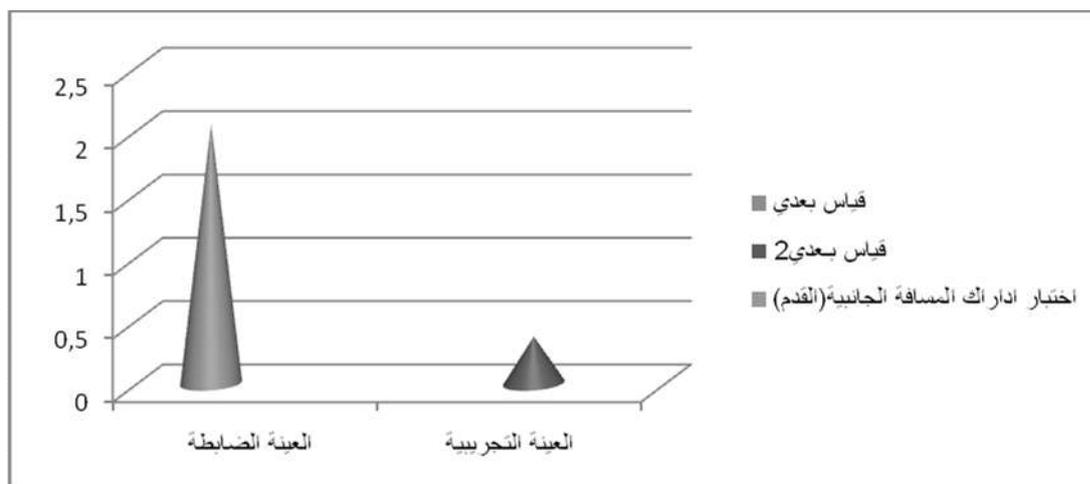
1.3- نتائج اختبار المسافة الجانبية (ويب):

الجدول رقم (13) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي للمسافة الجانبية في الاختبارين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	الدلالة
	س-	±ع	س-	±ع				
ادراك المسافة الجانبية	2.05	3.06	0.37	1.69	2.13	38	2.04	دال

يتضح من الجدول التالي مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث من أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 2.05 والانحراف المعياري $3.06 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 0.37 والانحراف المعياري $1.69 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 2.13 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.04 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (12) يوضح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك المسافة الجانبية "ويب"

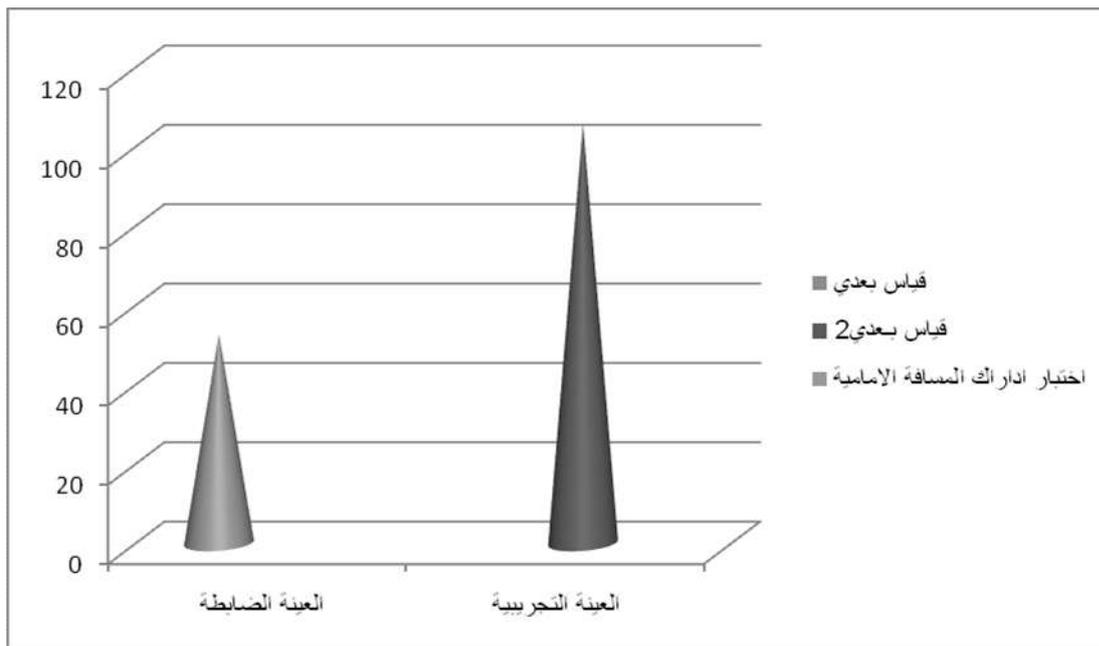
2.3- نتائج اختبار لمسافة الجري

الجدول رقم (14) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي لمسافة الجري في الاختبارين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

المتغير	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	الدلالة
	±ع	-س	±ع	-س				
ادراك مسافة الجري	194.53	52.70	122.29	105.65	3.08	38	2.04	دال

يتضح من الجدول التالي مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث من أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 52.70 والانحراف المعياري $194.53 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 105.65 والانحراف المعياري $122.29 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 3.08 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.04 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (13) يوضح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك مسافة الجري

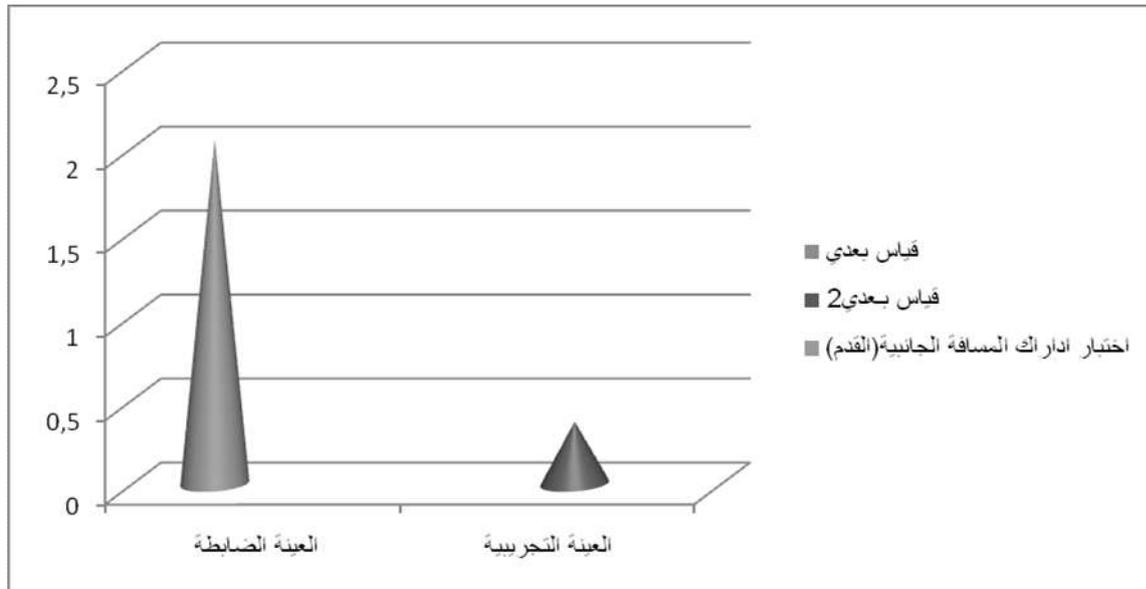
3.3- نتائج اختبار ادراك الزمن

*الجدول رقم (15) يبين قيمة (ت) المحسوبة في الادراك الحس الحركي للمسافة الجانبية في الاختبارين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة.

الدلالة	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		حجم العينة
				±ع	-س	±ع	-س	
دال	2.04	38	2.88	2.38	0.45	2.24	3.59	ادراك الزمن

يتضح من الجدول التالي مايلي:

وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث من أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو 3.59 والانحراف المعياري $2.24 \pm$ أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية فكان 0.45 والانحراف المعياري $2.38 \pm$ ، وبعد حساب "T" عند درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا ان "T" المحسوبة 2.88 وبالمقارنة مع "T" الجدولية التي تساوي 2.04 نجد أن "T" المحسوبة أكبر من "T" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل البياني رقم (14) يوضح الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في ادراك الزمن.

4.3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جاءت الفرضية كالاتي "هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تنمية الالعب المصغرة لإدراك المسافة والزمن لصالح الاختبارات البعدية."

وهو ما يتضح من الجداول ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة التي خضعت للاسلوب التدريسي العادي للاستاذ والمجموعة التجريبية التي خضعت الى اضافة الالعب المصغرة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لجميع بنود الاختبار وبهذا يتحقق الفرضية الثانية، مما يعني ان الاسلوب التقليدي التمثيلي ضعيف في توفير الخبرات الحركية للتلاميذ نظرا لاعتماده على الحركات البسيطة التقليدية والمملة في كثير من الاحيان والذي تقل فيه بعض العناصر المهمة التي تدفع التلاميذ الى بذل قصارى جهدهم مثل عنصري المنافسة والتشويق والمواقف التي تنمي حواسهم وادراكهم كما هو موضح في الجدول حيث اشارت النتائج الى عدم وجود فروقات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعكس اسلوب الالعب الصغيرة التي توفر خبرات تعليمية غرضية تساعد التلاميذ في تنمية ملاحظاتهم ومفاهيمهم وقدراتهم وادراكهم للابعاد والاتجاهات كالاتجاهات بالاحساس بالمسافة والزمن، والمظاهر الاخرى لقدرات الادراك الحس-الحركي عن طريق الممارسة الميدانية للالعب المصغرة وبالتالي تطويره

يتفق هذا مع دراسة دراسة ساسي عبد العزيز، (2008) والمصطفى (1995) ودراسة ايمان حمد (1998م)² على اهمية الالعب الصغيرة لهذه المرحلة الدراسية والتي تساعد التلميذ على تدريب اعضاء جسمه واجهزته، وتنمية التوافق العضلي والعصبي وتنمية حواسهم وقوة الملاحظة وتركيز انتباههم وادراكهم عن طريق زيادة خبراتهم التربوية والتعليمية.

ان توفير الظروف البيئية الملائمة والحركة النشطة تساعد في التعامل مع كميات هائلة من المعلومات ومعالجتها وبالتالي اكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الادراكية الحركية وعدم توفر هذه الخبرات الضرورية او حرمان الفرد منها قد لايمكنه من التفاعل مع مثيرات البيئة وبالتالي قد يؤدي الى اضطراب دائم يؤثر في نمو المهارات الادراكية الحركية له.

2. سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان

خلاصة

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً وقد تبين من نتائج اختبارات الادراك الحس الحركي أن استخدام الألعاب المصغرة يساهم في تنمية الادراك الحس الحركي للمسافة والزمن لدى التلاميذ لمرحلة التعليم المتوسط. وهو ما أظهرته النتائج النهائية بعد المعالجة الإحصائية. وفي الأخير يمكن القول أن تطبيق الألعاب الصغيرة وحسن استغلالها في حصة التربية البدنية والرياضية يساعد التلاميذ في تنمية الجانب الحس الحركي وتحقيق الكفاءات المطلوبة.

- الإستنتاجات العامة:

بعد ان تم عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- استخدام الالعب المصغرة في الخطط التدريسية لدرس التربية الرياضية ساعد في تطوير قدرات الادراك الحس- الحركي لتلاميذ التعليم المتوسط.
- حدوث تطور في قدرات الادراك الحس-الحركي للمجموعة الضابطة عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لنفس المجموعة وبفروق مختلفة.
- حققت الالعب المصغرة خبرات حركية للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الدروس العادية و دروس التي ادرجت فيها الالعب المصغرة ولصالح الاخيرة في قدرات الادراك الحسي- الحركي.

- الاقتراحات

على ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يأتي :

- استخدام الالعب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية لتطوير قدرات الادراك الحسي-الحركي للتلاميذ.
- استخدام الالعب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية للنشطين الفردي والجماعي.
- توفير بعض الادوات والاجهزة البسيطة والضرورية التي تستخدم في تطبيق الالعب المصغرة في دروس التربية الرياضية.
- ان يكون اختيار الالعب المصغرة وفق معايير وأسس علمية حيث تساهم في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية المبرمجة.
- ضرورة تقويم قدرات الادراك الحس- الحركي لتلاميذ التعليم المتوسط من اجل تنميتها بالشكل المطلوب.
- ان التنظيم الجيد للالعب واستخدام الادوات البسيطة دور مهم في انجاح تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية وبما يعكس تطوير قدرات الادراك الحس- الحركي.

-ملخص الدراسة-

"اثر استخدام برنامج تعليمي مقترح للألعاب المصغرة في تنمية الادراك الحس-الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضية"

دراسة تجريبية أجريت على بعض تلاميذ متوسطة نذير عبد القادر بتيسمسيلت

هدفت الدراسة الى معرفة الى تأثير الالعاب المصغرة على تنمية قدرات الادراك الحس-الحركي للمسافة والزمن (المسافة الجانبية، مسافة الجري، وزمن الجري) و ذلك من خلال تطبيق مجموعة من الالعاب المصغرة.

وشملت عينة البحث والدراسة (46 تلميذ) من تلاميذ قسم السنة الثانية متوسط لمؤسسة نذير عبد القادر بتيسمسيلت حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

انتهج الطالب المنهج التجريبي وهو ما سمح له بتقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين ضابطة و تجريبية، بمعدل 20 تلميذا في كل مجموعة ليتم تطبيق الدراسة عليهم ابتداءً من 29 جانفي 2017 الى غاية 27/04/2007.

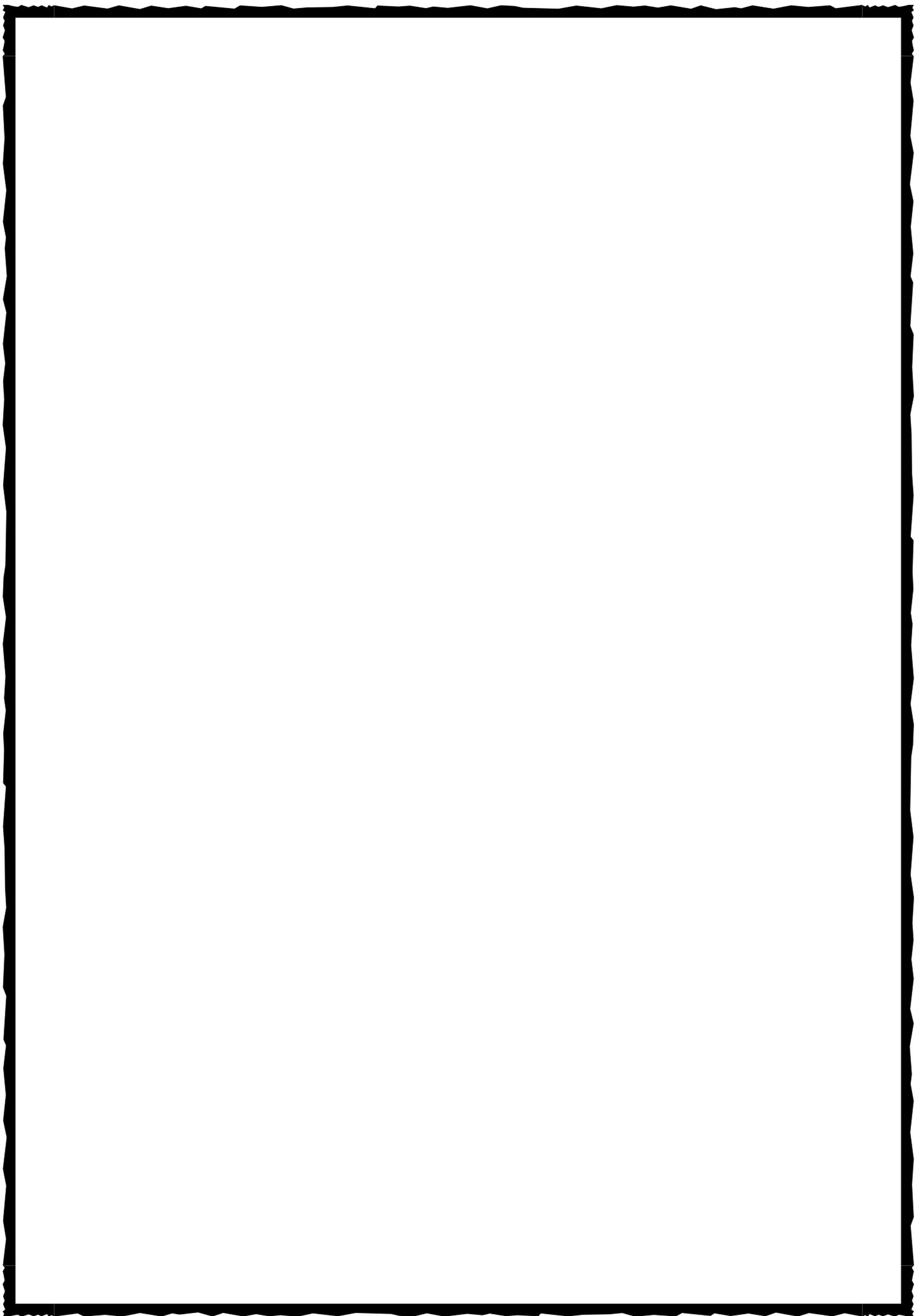
واستخدمت الالعاب المصغرة بعد تصميمها بالاضافة الى استعمال اختبارات الادراك الحس-الحركي للمسافة والزمن (المسافة الجانبية، مسافة الجري، الزمن) .

اما في المعالجة الاحصائية افترضت علينا الدراسة استخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، صدق الثبات، و(ت) لعينتين مستقلتين و لعينتين مرتبطتين.

هذا و اظهرت نتائج الدراسة تأثير الالعاب المصغرة في تنمية الادراك الحس-الحركي للمسافة الزمن لدى تلاميذ التعليم المتوسط حيث كانت النتائج لصالح القياسات البعدية.

وعليه يقترح الطالب على الفاعلين في التربية البدنية والرياضية بالخصوص مايلي:

- استخدام الالعاب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية لتطوير قدرات الادراك الحسي-الحركي للتلاميذ.
- استخدام الالعاب المصغرة في درس التربية البدنية والرياضية للنشطين الفردي والجماعي.
- توفير بعض الادوات والاجهزة البسيطة والضرورية التي تستخدم في تطبيق الالعاب المصغرة في دروس التربية الرياضية.
- ان يكون اختيار الالعاب المصغرة وفق معايير وأسس علمية حيث تساهم في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية المبرمجة.
- ضرورة تقويم قدرات الادراك الحس-الحركي لتلاميذ التعليم المتوسط من اجل تنميتها بالشكل المطلوب.



إن دور اللعب ذا أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية لاهمية تلميذ مرحلة التعليم المتوسط ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق فانه ليس من السهل تعليمه وتنمية قدراته العقلية الحسية، الحركية والمهارية ويظهر ذلك من خلال شعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر جليا دور اللعب في كونه يسهم بقسط كبير في تنمية الادراك الحسي الحركي في هذه المرحلة وهذا يفرض علينا إدراج الألعاب الصغيرة في حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحسين قدراته من جهة فهي ذات طابع ترويحي وتعليمي وتنافسي يساعد التلميذ المراهق في مرحلة التعليم المتوسط على الرفع من معنوياتهم ما يؤدي به إلى النشاط والحيوية في جو تنافسي خلال الدرس وهو الشيء الذي يحفز على التعلم دون الإحساس بالملل ولهذا ومن خلال خبرة الطالب الميدانية كونه استاذ التربية البدنية والرياضية، ومن خلال ملاحظته لاهمية الالعاب المصغرة في تنمية مختلف القدرات العقلية قام باقتراح برنامج يعتمد في مضمونه على الألعاب المصغرة التي تكمل وتحقق اهداف درس التربية البدنية والرياضية كان الهدف من الدراسة معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية الادراك الحس الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا هذه أن إدماج الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية والرياضية ساهم في تنمية الادراك الحس الحركي للتلاميذ من خلال إثبات صحة فرضيات البحث التي جاءت بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الادراك الحس الحركي للمسافة والزمن.

تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الاول، النظري، الذي تمثل في جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد قسم الى ثلاثة فصول، ضم الفصل الاول الالعاب المصغرة و مفهوما، انواعها و اهدافها، وفي الفصل الثاني ضم الجانب الحس- الحركي مبرزاً مختلف العمليات العقلية للفرد كما تم التعرّيج على بعض خصائص المرحلة العمرية (12- 15 سنة) وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي،العقلي التي تم بحثنا هذا.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر الى فصلين، احتوى فيه الفصل الاول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة

وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينات الضابطة والتجريبية، بالإضافة إلى مقارنة النتائج بالفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة استنتج الطالب أن الألعاب المصغرة أظهرت تأثيرا إيجابيا على تطوير وتنمية الإدراك الحس الحركي (الاحساس بالمسافة والزمن)، ليخرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها إدراج الألعاب المصغرة في خطط درس التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط وعدم إهمالها.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى بإضافة متغيرات غير مدروسة..

الباب الاول

"الجانب النظري"

الفصل الاول

"الله اعاب المصغرة"

الفصل الثاني

"الدوراك الحس-الحركي"

وخصائص المرحلة العمرية"

الفصل الثالث

"درس التربية البدنية

والرياضية"

الباب الثاني

"الجانب التطبيقي"

الفصل الاول

"منهج البحث واجراءاته

الميراثية"

الفصل الثاني

"عرض، تحليل ومناقشة

النتائج"

الاستنتاجات والاقتراحات

خاتمة

المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

التعريف بالبحث

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

القرآن الكريم

قائمة المراجع اللغة العربية

1. ابو العلا عبد الفتاح وحمد صبحي حسانين، فيزيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، 1994
3. أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، ط3، جامعة الإسكندرية : دار المعارف، 1988
4. أسامة كامل راتب.دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
5. أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئة، الطبعة العربية ، دار البازوري العلمية، الأردن، 2011
6. إين وديع فرج. الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. 2000
7. إين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط.2، دار المعارف، الاسكندرية، 2002،
8. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994.
9. حافظ الجمالي:أبحاث في علم النفس الطفل و المراهق، الطبعة الثانية، مطبعة الجامعة دمشق، 1997،
10. حامد عبد السلام زهران:علم النفس الاجتماعي، الطبعة الخامسة، عالم الكتب، القاهرة، 1984
11. حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،الإسكندرية، 2001
12. حسن شلتوت حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966،
13. حسين السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،الاسكندرية، سنة 2002.
14. رابع تركي:"مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس"، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
15. رشيد زرواتي:" تدربا على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار هومة، الجزائر، 2002،
16. زكريا محمد، مواد الايقاظ لتكوين المعلمين (التربية البدنية، التربية الفنية، التربية الموسيقية)، وزارة التربية الوطنية، 2008
17. سامي عبد القوي علي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ط2، 1994

18. سعيد نزار سعيد: اثر التمرينات لتطوير الادراك الحس الحركي في اداء بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد، دار غيداء للتوزيع، عمان 2011،
19. سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، دون سنة.
20. السيد عبید ماجدة وآخرون: أساسيات في تصميم التدريس، الطبعة الأولى، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001،
21. شاكر عطية قنديل و آخرون: معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1963
22. صالح عبد العزيز عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982
23. صفية عبد الرحمان: بحث الطفولة واللعب، القاهرة، سنة 1966، .
24. عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، دار الكتب للطباعة والنشر بغداد 1991
25. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1995..
26. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2001.
27. عبد العلي نصيف، الخطة الحديثة في اخراج درس التربية الرياضية ، مطبعة الميناء، بغداد، 1971
28. عبد المنعم الحقي: موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار العودة ، بيروت، 1978،
29. عدنان دروي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة 1994
30. عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1990.
31. عفاف عبد الكريم طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1989
32. عقيل عبد اله وآخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، 1986
33. بهاء الدين ابراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة . 1991
34. عمار بخوش ومحمد زينبات: علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995
35. عمار بوحوش: " مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1995.
36. عمر محمد الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، بيروت. 1987
37. عنايات محمد أحمد فرح. دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988
38. عنايات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية دار الفكر العربي، القاهرة، 1988
39. فايز مهند. التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين. دمشق، 1987

40. فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية : إنجليزي - فرنسي - عربي - أكاديميا ، بيروت، لبنان، 1998
41. فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975
42. فيصل عباس: علم النفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت، 1997.
43. قاسم المندلأوي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، جامعة بغداد، 1989
44. قيل عبد اله وآخرون التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل بغداد 1986
45. كاترين جولان، الف لعبة مسلية ومفيدة لأولادكم، دار الفراشة، بيروت، 2000
46. كمال عبد الحميد: مقدمة التقييم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1994
47. كورت مانيل. ترجمة عبد العالي ناصيف: التعلم الحركي، الطبعة الثانية، بغداد، 1987.
48. محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1995.
49. محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويح من النظرية والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، سنة 1998.
50. محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
51. محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة، 1994
52. محمد حسن علاوي. موسوعة الألعاب الرياضية ، القاهرة، دار المعارف، 1976،
53. محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي، ط2 ، دار المعارف، القاهرة ، 1992،
54. محمد حسين علاوي، أسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
55. محمد عوض البسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992
56. محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة. 2007
57. محمود عبد الفتاح عنان : " ببيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، ط 1 دار الفرح العربي ، القاهرة 1995
58. محمود عوض بسيوني وآخرون :نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992
59. محي الدين مختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982،

60. مروان عبد المجيد إبراهيم .النمو البدني والتعلم الحركي ، ط1 ، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر ،عمان الأردن ، 2002.
61. مروان عبد المجيد إبراهيم :الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 2000
62. مروان عبد المجيد: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002
63. مقدم عبد الحفيظ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997
64. مكارم حلمي أبو هرجه محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999
65. ميخائيل ابراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة، الطبعة الثانية، دار الأفاق الجديد، بيروت، 1994،
66. ميلر سوزان: سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، سنة 1987.
67. ناهد محمود سعد نبلي رمزي فهمي : طرق التدريس في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1968
68. نجم الدين السهروردي: راي في فلسفة اللعب، دار العربية للطباعة، بغداد سنة 1977.
69. هدى محمد ناشف: إستراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، 2000.

المذكرات والبحوث

1. بن نعمة كمال وبوجراة عبد الله ، دور للألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي ممارسي الرياضة المدرسية 10-6 سنة ، مذكرة الليسانس في التربية البدنية والرياضية 2012
2. بوعزة نواربي. عمارة نور الدين وآخرون، أهمية الألعاب الشبه رياضية الجماعية، تحت إشراف الأستاذ عمارنة مسعود، دورة جوان 1998
3. ساسي عبد العزيز، "انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر". مذكرة ماجستير جامعة الجزائر سنة 2008.
4. عزاز عادل امين واخرون، " أهمية استخدام الالعاب الشبه الرياضية في تعلم قنية التمير في كرة اليد عند تلاميذ الطور الثالث لمرحلة التعليم المتوسط 12-15 سنة" 2009
5. وليد كمال البرنزنجي ونبيل محمود سعدي ، اثر استخدام الالعاب المصغرة في تطوير قدرات الادراك الحس الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (6 و 7 سنوات). جامعة ديالي العراق سنة 2005

المحاضرات

- د بن نعمة، محاضرات الاحصاء، السنة الثانية ماستر، المركز الجامعي تيسمسيلت، ديسمبر 2017

1- ادراك المسافة الجانبية : ويتم قياسها باختبار "ويب" لتقدير مسافة القدم

وصف اختبار ادراك المسافة الجانبية (القدم):

الغرض: قياس تقدير المسافة الجانبية (القدم)

الادوات: يرسم خطان متوازيان على الارض بينهما 29.4 سم ، يقف المختبر ورجلاه موازية على الخط

الايسر ثم يحاول نقل رجله اليمنى من الخط الايسر الى حافة الخط الايمن.

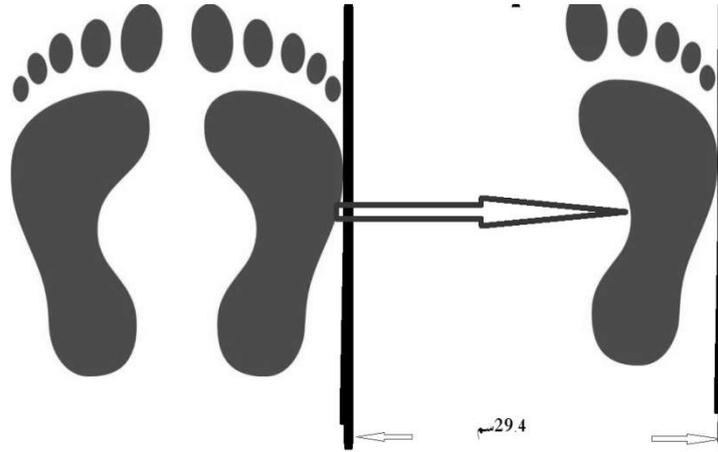
- شريط متري

- عصا عينية

- طباشير

موصفات الاداء: معصب العينين بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة (3 محاولات).

التسجيل: تحسب المسافة بين الخط الايمن والقدم المحركة وتسجل احسن مسافة من محاولتين لكل تلميذ .



الشكل رقم (03) يوضح اختبار الاحساس بالقدم (المسافة الجانبية) ' ويب'

2- ادراك الجري لمسافة معينة: ويتم قياسها عن طريق تقديرها

وصف اختبار ادراك الجري لمسافة معينة

الغرض: قياس تقدير الجري لمسافة معينة

الادوات: يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية ويمشي لمسافة 15م ثم نقوم بإغماض عينه عن طريق

عصابة ليسير 15 م اخرى

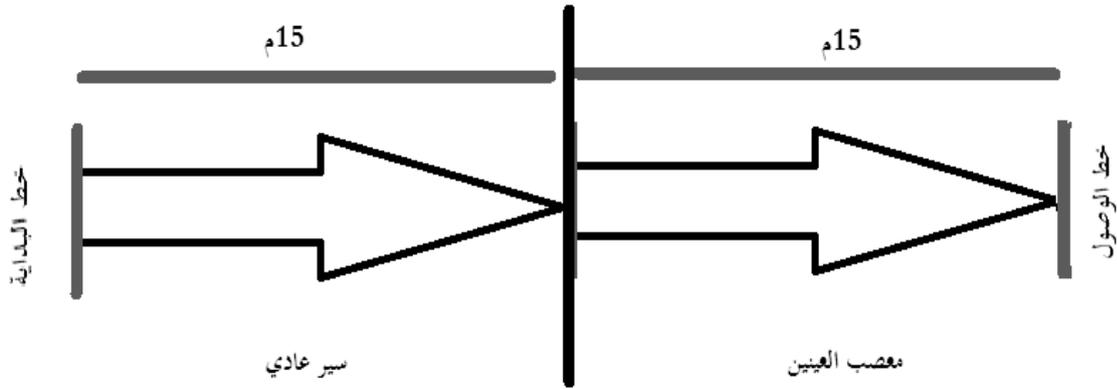
- - شريط متري

- عصابة عينين

- طباشير

- التسجيل: الفارق بين المسافة الاولى و المسافة الثانية هو هو الخطأ في التقدير

- ملاحظة: تمنح له محولتان تسجل الاحسن فيهما.



شكل رقم (04) يوضح اختبار الإحساس الجري لمسافة معينة

ملاحظة	رأي المحكم	الاختبار	
		<p>القدرة على الاتزان ' اختبار رومبيرج': يقف المختبر على قدم واحدة مع ثني الرجل الأخرى وسند مشطها فوق مفصل ركبة رجل الأرتكاز، مع فرد الذراعين اماما و تباعد الأصابع بدون توتر مع غلق العينين ، ويقدر زمن الاتزان كمايلي: - جيد: الثبات لاكثر من 15 ثا بدون تحريك اصابع القدمين والرموش - متوسط: الاستمرار في الوضع مع وجود حركة بسيطة في اصابع القدمين 15ثا - ضعيف: في حالة الاحتفاظ بالوضع لاقل من 15 ثا</p> <p>* ابو العلا عبد الفتاح وحمد صبيحي حسانين،فيزيولوجيا ومرفولوجيا وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة.</p>	الاتزان
		<p>اختبار الاحساس بمسافة الوثب للامام Scott : خطان متوازيان على الارض بينهما 58.8 سم ويحاول اللاعب الوثب بقدميه معا من الخط الاول ليلا مس الخط الثاني وهو معصب العينين بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة . (محاولتان) يتم تسجيل المسافة بين خط النهاية والعقب يحسب له جميع المحاولات</p> <p>• ابو العلا عبد الفتاح وحمد صبيحي حسانين،فيزيولوجيا ومرفولوجيا وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة.</p>	الاحساس بالمسافة
		<p>اختبار الاحساس بالقدم (المسافة الجانبية): 'ويب': خطان متوازيان على الارض بينهما 29.4 سم ، يقف المختبر ورجلاه موازية وعلى الخط الايسر ثم يحاول نقل رجله اليمنى من الخط الايسر الى حافة الخط الايمن وهو معصب العينين بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة (3 محاولات). تحسب المسافة بين الخط الايمن والقدم المحركة يحسب له مجموع المحاولات</p> <p>• ابو العلا عبد الفتاح وحمد صبيحي حسانين،فيزيولوجيا ومرفولوجيا وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، 1997، القاهرة.</p>	
		<p>اختبار الإحساس بمسافة رمي الكرة: يقوم المختبر بتسديد الكرة نحو الامام في خط مستقيم نحو شواخص منصبة في مسافات معينة (6م،7م،9م) ، ثم يحدد المسافة. (محاولتان) * اختبار مصمم</p>	
		<p>اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة معينة: يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية ويمشي لمسافة 15م ثم نقوم بإغماض عينه ليسير 15 م أخرى والفارق بينهما هو الخطأ في التقدير</p> <p>• اختبار مصمم</p>	
		<p>اختبار الإحساس بالزمن عن طريق الميقاتية: استخدام الميقاتية لتقدير مدى الإحساس بالزمن لمدة (15) ثانية برؤية ثم بدون رؤية (محاولتان لتؤخذ المحاولة الأقرب)</p> <p>• اختبار مصمم</p>	الاحساس بالزمن
		<p>اختبار الإحساس بزمن الجري لمسافة معينة: يقوم المختبر بالوقوف عند خط البداية ويجري لمسافة 30م بعد الإشارة يحسب الزمن بميقاتية ثم يقدر المختبر الزمن الذي استغرقه في الاداء ويكون الفارق بينهما هو الخطأ في التقدير</p> <p>• اختبار مصمم</p>	

ملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي "احمد ابن يحيى الونشريسي" تيسسميلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة ترشيح الاختبارات

أساتذتي الكرام/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أما بعد

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا البرنامج المقترح للتمس من سيادتكم فضلا تحكيمها من اجل الوقوف على مدى 'صدقها' لتمثيل وقياس الظاهرة المزمع دراستها في بحثنا.

علما ان الدراسة تدرج في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، تحت عنوان:

"اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الإدراك الحس الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط "

إشراف الأستاذ: بن عربية رشيد

من إعداد الطالب: بلعيد حميد

2. فرضيات البحث:

انطلاقا من طرحنا لمشكلة الدراسة يمكننا صياغة الفرضية العامة :

- الألعاب المصغرة تؤثر في تنمية الإدراك الحس-الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

1.2 - فرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لادراك المسافة والزمن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية الألعاب المصغرة لادراك المسافة والزمن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي في تنمية الالعب المصغرة لإدراك المسافة والزمن لصالح الاختبارات البعدي.

وفي أخير نشكركم جزيل الشكر على مشاركتكم الفاعلة في إعداد هذا البحث.

قائمة الدكاترة والأساتذة المحكمين للاختبارات

عنوان البحث:

"اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الإدراك الحس الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضية"

إشراف الأستاذ: بن عربية رشيد

من إعداد الطالب: بلعيد حميد

الإمضاء	المؤسسة الجامعية	الدرجة العلمية	التخصص	الاسم واللقب
	المركز الجامعي سعيدية	أستاذ محاضر	تربية بدنية	دريج صالح
	المركز الجامعي تيميمين	أستاذ محاضر	علوم التربية	مناب محمد
	"	"	علوم تربية بدنية	فاتي صالح
	"	"	التربية البدنية	نور مفرحة محمد طينا
	"	أستاذ محاضر	"	د. الحصري محمد

الموسم الجامعي 2016/2017

الملاحظة	شرح اللعبة	تسمية اللعبة	
	يصطف التلاميذ على شكل فوجين يقابلهم تلميذ على مسافة معينة و عند الاشارة يقوم التلميذ بالجري نحو الفوج الذي يقابله ويعود بالزميل الاول من الفوج وهو يمسك بيده في حالة الجري. محاولة ثانية لكن يقف التلميذ والفريق في ظهره ، مع تغيير في المسافة	حلب زميل	العاب مقترحة لتنمية ادراك المسافة
	ينتشر التلاميذ داخل الملعب، يختار الأستاذ تلميذاً و يعطيه منديلاً، عند الاشارة يطارد صاحب المنديل البقية، ومن يلمسه يأخذ مكانه، وهذا بعد تشكيل الافواج	المطاردة بالمنديل	
	تشكيل الافواج حسب عدد التلاميذ، يقوم التلميذ بتسديد الكرة بعد تحديد المسافة من طرف الاستاذ، حيث يتم وضع اقماع من عند امتار 6 م الى 15م. الفوج الذي يحقق اكبر عدد من التسديدات الدقيقة يعتبر فائزاً	التسديد الدقيق	
	يقوم فوج من التلاميذ بتمرير الكرة بينهم لكن من خلال التمريرة المرتدة على الارض (مرة واحدة فقط). وعند ارتدادها يعاد الحساب من الاول.	التمريرات العشر	
	يقوم الفريق 1 بالاصطفاغ على خطي الملعب و يحاولون قنص عناصر الفوج 2. الذين يحاولون المرور وقطع عرض الملعب واحدا تلو الاخر بينهم 1م. و على بعد اربع امتار على حافتي الملعب ثم تبادل الادوار ¹	القنص	
	يحاول عناصر الفوج 2 المصطفين على خطي الملعب اصطفاغ لاعبي الفوج 1 داخل الملعب في 2 ثم 1. الفوج الذي يصطاد عدد كبير هو الفائز	الاصطياد	العاب مقترحة لتنمية ادراك الزمن
	تشكيل فريقين كل فريق في نصف الملعب: وجوب لمس الخصم لسجنه و يواصل اللعب الذي التقط الكرة . اذا تمكن السجين من التقاط الكرة و لمس الخصم يتحرر للفوز بالمقابلة : سجن اكبر عدد ممكن من أعضاء الفريق الخصم في 2 ثم يقلص الوقت.	الكرة الساجنة	
	يحاول الفريق رمي الكرة بين اعضائه بشرط تحقيق 10 تمريرات في 1 د ثم يتم تقليص الوقت تدريجياً. بدون خصم ثم بخصم	التمريرات 10	
	القيام بتشكيل رقم 8 في ملعب الكرة الطائرة في 30 ثا ، تشكيل فوجين، الفوج الذي يحقق نتيجة تقريبيه هو الفائز	تشكيل 8	
	تشكل الافواج، ينطلق الفوج الاول وبعد 30ثا ينطلق الفوج 2 و بعد نفس المدة ينطلق الفوج الاخر . مع شرط الحفاظ على مدة 30 ثا بين الفوجين . يعتبر الفوج الذي حافظ بالتقريب على الوقت فائزاً	التنقل بتغيير السرعة	
	يقوم فوج من التلاميذ بتمرير الكرة بينهم لكن من خلال التمريرة المرتدة على الارض (مرة واحدة فقط). وعند ارتدادها يعاد الحساب من الاول. في مدة 50 ثا		لعبة مقترحة لتنمية ادراك الزمن والمسافة

رستمارة ترشيح برنامج مقترح

أساتذتي الكرام/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أما بعد

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا البرنامج المقترح للتمس من سيادتكم فضلا تحكيمها من اجل الوقوف على مدى 'صدقها' لتمثيل وقياس الظاهرة المزمع دراستها في بحثنا.

علما ان الدراسة تدرج في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، تحت عنوان:

"اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الإدراك الحس الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط "

إشراف الأستاذ: بن عربية رشيد

من إعداد الطالب: بلعيد حميد

2. فرضيات البحث:

انطلاقا من طرحنا لمشكلة الدراسة يمكننا صياغة الفرضية العامة :

- الألعاب المصغرة تؤثر في تنمية الإدراك الحس-الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

1.2 - فرضيات الفرعية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لادراك المسافة والزمن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في تنمية الألعاب المصغرة لادراك المسافة والزمن.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة في تنمية الالعاب المصغرة لإدراك المسافة والزمن لصالح الاختبارات البعديّة.

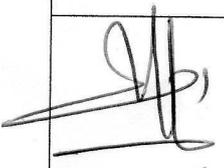
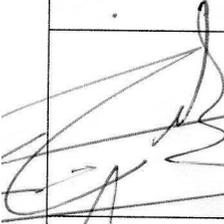
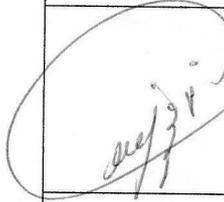
وفي أخير نشكركم جزيل الشكر على مشاركتكم الفاعلة في إعداد هذا البحث.

قائمة الدكاترة والاساتذة المحكمين للبرنامج المقترح

عنوان البحث:

"اثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية الإدراك الحس الحركي (المسافة والزمن) لدى تلاميذ مرحلة

التعليم المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضية"

الامضاء	المؤسسة الجامعية	الدرجة العلمية	التخصص	الاسم واللقب
	الأزواجية	أ.م.د	ت.ب.ر	ن.ب.ر
	المركز الجامعي تيسمسيلت	أ.م.د	علوم التربية	م.ح.
	المركز الجامعي تيسمسيلت	أ.م.د	تساقيد في رياضات تروي	حمزة هديبا
	"	أ.م.د	"	أ.س.أ

الموسم الجامعي 2016/2017

ملحق رقم: 03

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

ادراك المسافة الجانبيّة		ادراك مسافة الجري		ادراك الزمن		الوزن (كلغ)	الطول (سم)	السن (السنة)	التلاميذ
بعدي	قبلي	بعدي	بعدي	قبلي	بعدي				
5,05	4,05	-300,00	328,00	4,05	5,05	43	140	13	01
-3,02	-3,22	-230,00	-245,00	-3,22	-3,02	41	142	12	02
2,10	-2,70	155,00	-245,00	-2,70	2,10	47	142	13	03
-4,01	4,22	-280,00	-300,00	4,22	-4,01	39	138	15	04
5,40	-5,30	300,00	-345,00	-5,30	5,40	45	141	14	05
8,20	16,00	-60,00	50,00	16,00	8,20	50	142	12	06
3,01	3,60	-50,00	-42,00	3,60	3,01	48	145	13	07
8,20	-10,25	60,00	67,00	-10,25	8,20	41	146	12	08
5,10	6,21	50,00	-25,00	6,21	5,10	37	138	12	09
-3,36	5,10	-180,00	-180,00	5,10	-3,36	43	144	14	10
4,10	3,14	-100,00	-110,00	3,14	4,10	38	135	15	11
5,10	-7,30	240,00	256,00	-7,30	5,10	35	137	12	12
6,00	6,00	100,00	90,00	6,00	6,00	43	140	14	13
11,30	-25,00	50,00	-98,00	-25,00	11,30	37	150	12	14
8,47	12,01	-150,00	-220,00	12,01	8,47	38	151	13	15
4,10	-,90	-253,00	-277,00	-,90	4,10	37	136	13	16
3,01	1,33	-256,00	236,00	1,33	3,01	40	139	12	17
-3,10	2,69	-300,00	235,00	2,69	-3,10	38	140	13	18
2,10	-2,00	-100,00	120,00	-2,00	2,10	39	135	14	19
4,23	5,35	250,00	320,00	5,35	4,23	37	138	12	20

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (باستخدام الالعب المصغرة)

ادراك المسافة الجانبيه		ادراك مسافة الجري		ادراك الزمن		الوزن (كلغ)	الطول (سم)	السن (السنة)	التلاميذ
بعدي	قبلي	بعدي	بعدي	قبلي	بعدي				
5,00	1,00	312,00	210,00	4,05	1,05	40	140	12	01
5,00	-1,00	150,00	-116,00	-3,22	-,62	42	145	13	02
-4,00	2,00	195,00	201,00	-2,70	,20	42	150	14	03
3,00	,00	360,00	264,00	4,22	-,10	41	146	14	04
-3,00	1,00	289,00	241,00	-5,30	2,32	37	139	13	05
5,00	1,00	-67,00	11,00	16,00	2,60	36	141	12	06
3,00	2,00	99,00	-35,00	3,60	-,52	39	143	13	07
5,00	1,00	-98,00	23,00	10,25	3,25	41	145	12	08
6,00	2,00	63,00	-13,00	6,21	2,20	49	150	13	09
-3,00	,00	158,00	89,00	5,10	-1,85	50	149	15	10
4,00	1,00	121,00	56,00	3,14	2,21	45	147	15	11
1,00	,00	252,00	170,00	-7,30	-2,51	39	145	12	12
2,00	2,00	89,00	59,00	6,00	-1,70	41	139	14	13
4,00	4,00	-96,00	32,00	25,00	5,36	37	150	12	14
6,00	-1,00	201,00	169,00	12,01	-5,39	47	150	15	15
3,00	,00	188,00	135,00	-,90	-,10	43	149	13	16
2,00	1,00	263,00	269,00	1,33	,30	39	139	14	17
1,00	,50	362,00	302,00	-2,69	1,21	38	137	13	18
4,00	-1,00	152,00	132,00	2,00	-,52	36	136	13	19
3,00	4,00	109,00	-86,00	5,35	2,32	35	140	12	20

نتائج الاختبارات لعينة التجربة الاستطلاعية

ادراك المسافة الجانبيه		ادراك مسافة الجري		ادراك الزمن		الوزن (كلغ)	الطول (سم)	السن (السنة)	التلاميذ
بعدي	قبلي	بعدي	بعدي	قبلي	بعدي				
3,00	3,00	-300,00	-280,0	4,22	4,01	40	142	13	01
4,00	5,00	295,00	300,0	-5,30	-4,40	45	145	15	02
-4,00	-3,00	180,00	150,0	10,01	8,47	37	150	12	03
4,00	6,00	-180,00	-190,0	-5,10	-6,36	41	140	14	04
-3,00	4,00	277,00	253,0	3,90	4,10	38	143	12	05
6,00	-4,00	95,00	101,0	-4,15	5,10	36	137	12	06

ملحق رقم 04

الادراك الحس الحركي للمسافة والزمن

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية لادراك المسافة والزمن (المسافة الجانبية، جري لمسافةن الزمن) عند مستوى الدلالة 0.05.

Group Statistics

	post et pres	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
prés-test WIEBE	TEM	20	,6515	8,64777	1,93370
l'échantillon témoin	exp	20 ^a	4,5235	7,32746	1,63847

a. t cannot be computed because at least one of the groups is empty.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
prés- pres test WIEBE l'échantillon témoin- exprimental	,236	,630	1,572	38	,124	-1,80000	1,14478	-4,11749	,51749
prés- pres test distance l'échantillon témoin- exprimental	2,469	,124	2,073		,045	-130,35000	62,87819	-257,64025	-3,05975
prés- pres test temps l'échantillon témoin- exprimental	,297	,589	1,528		,135	-3,87200	2,53452	-9,00286	1,25886

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لادراك المسافة والزمن (المسافة الجانبية، جري لمسافن الزمن) في العينة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية عند مستوى الدلالة 0.05.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	prés-test WIEBE L'échantillon expérimental	2,6000	20	2,94511	,65855
	post-test WIEBE L'échantillon expérimental	,9750	20	1,41863	,31721
Pair 2	prés-test distance L'échantillon expérimental	155,1000	20	135,51496	30,30207
	post-test distance L'échantillon expérimental	105,6500	20	122,29657	27,34634
Pair 3	prés-test temps L'échantillon expérimental	4,1075	20	7,58097	1,69516
	post -test temps L'échantillon expérimental	,4855	20	2,37457	,53097

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	prés-test WIEBE L'échantillon expérimental - post-test WIEBE L'échantillon expérimental	1,62500	3,35165	,74945	,05638	3,19362	2,168	19	,043
	prés-test distance L'échantillon expérimental - post-test distance L'échantillon expérimental	49,45000	93,79568	20,97335	5,55227	93,34773	2,358	19	,029
Pair 3	prés-test temps L'échantillon expérimental - post -test temps L'échantillon expérimental	3,62200	7,08024	1,58319	,30834	6,93566	2,288	19	,034

