

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي - تسمسيت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تربية و حركة.

موضوع

أثر استخدام وحدات تعليمية مقترحة للألعاب الشبه

رياضية في تحسين القوة الانفجارية و سرعة الاستجابة

خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

و السرعة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

دراسة تجريب اجريت على بعض تلاميذ متوسطة لعراشي محمد

دائرة مدروسة ولاية تيارت

من إعداد الطلبة:

✓ هزيل يوسف.

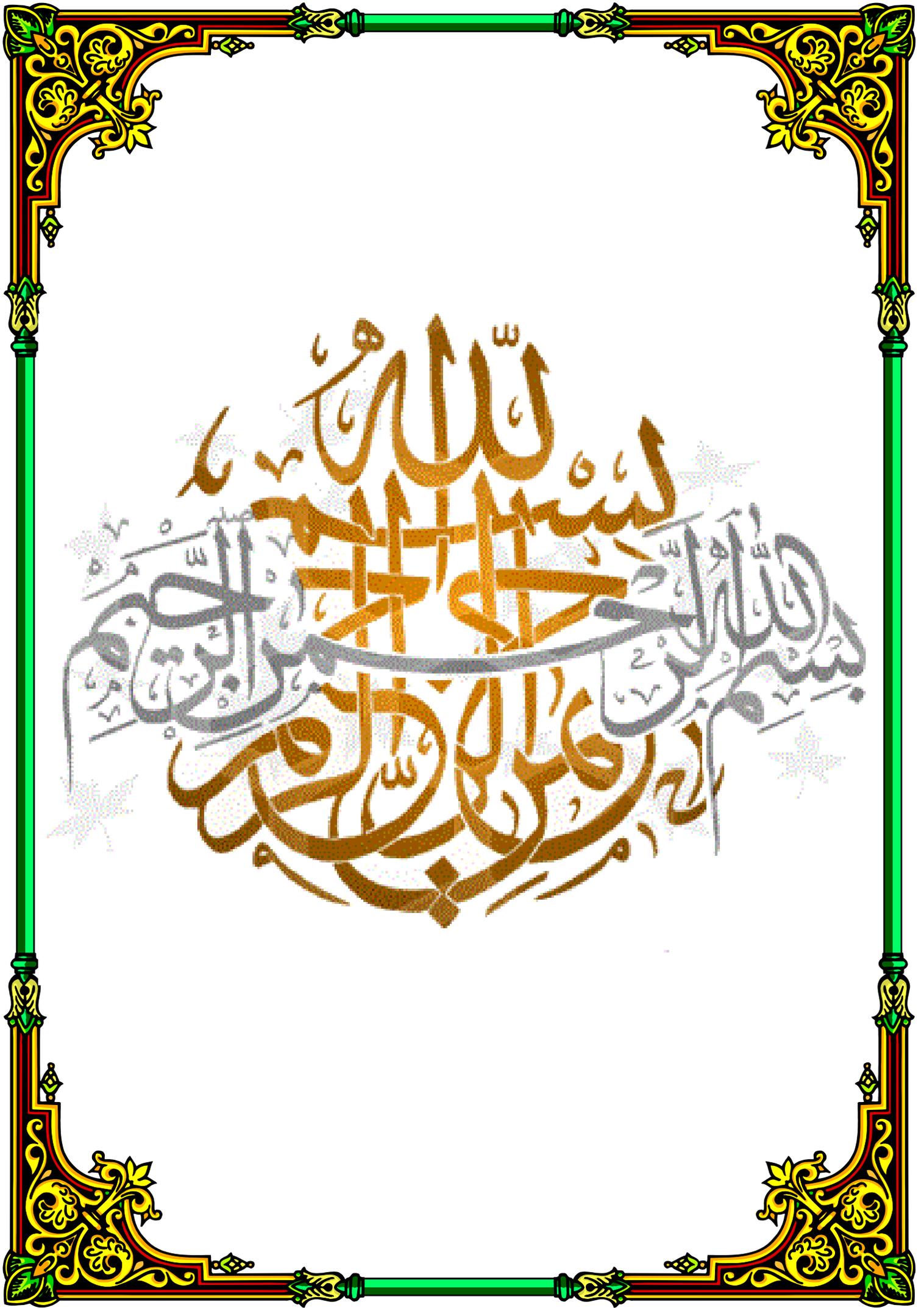
✓ قابور حمزة.

تحت إشراف الدكتور:

إسماعيل بوسيف

السنة الدراسية

2017/2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى
إِنَّ رَبَّهُ لَسَدِيدٌ
إِلَىٰ عَرْشِهِ الرَّحِيمُ
الَّذِي يُخَوِّضُ الْوَجْهَانَ
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

قائمة المحتويات

العناوين.....	الصفحة
الإهداء.....	أ.....
شكر و عرفان.....	ب.....
قائمة المحتويات.....	ج.....
قائمة الجداول.....	د.....
قائمة الأشكال.....	ه.....

الجانب التمهيدي

1- مقدمة.....	04.....
2- الاشكالية.....	05.....
3- فروض البحث.....	05.....
4- الأهداف.....	05.....
5- اسباب اختيار البحث.....	06.....
6- اهمية البحث.....	07.....
7- مصطلحات البحث.....	09.....
8- الدراسات المشابهة.....	10.....
9- خلاصة.....	

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الالعاب الصغيرة

و علاقتها الصفات البدنية

15.....	تمهيد.....
15.....	1.1.1. تعريف اللعب.....
16.....	2.1.1. فوائد اللعب.....
17.....	3.1.1. وظائف اللعب.....
17.....	4.1.1. العوامل المؤثرة في اللعب.....
18.....	1.2.1. تعريف الألعاب الصغيرة.....
19.....	2.2.1. أهداف الألعاب الصغيرة.....
20.....	3.2.1. خصائص الألعاب الصغيرة.....
20.....	4.2.1. علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية.....
21.....	5.2.1. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:.....
22.....	6.2.1. تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة.....
22.....	7.2.1. كيفية اختيار الألعاب الصغيرة.....
23.....	8.2.1. الأدوات المستعملة والعناية بها.....

- 21.....علاقة الالعب الصغيرة بالصفات البدنية. 9.2.1
- 22.....الطرق التي تحسن في بعض الصفات البدنية. 10.2.1
- 24.....خلاصة.

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية و الرياضية

- 25.....تمهيد
- 26.....1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:
- 26.....2-2 تعريف التربية البدنية والرياضية:
- 26.....3-2 خصائص التربية البدنية والرياضية:
- 27.....4-2 أهمية التربية البدنية والرياضية.
- 27.....4-2 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.
- 28.....6-2 بناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- 30.....8-2 واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية:
- 31.....9-2 متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:
- 32.....10-2 مهام حصة التربية البدنية والرياضية.
- 33.....11-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 33.....13-2 تقويم حصة التربية البدنية والرياضية.
- 34.....14-2 الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.
- 35.....خلاصة.

الفصل الثالث: خصائص المراهقة

38.....تمهيد

39.....3-1- مفهوم المراهقة

39.....3-2- تعريف المراهقة

39.....3-1-2- لغويا

39.....3-2-2- اصطلاحا

40.....3-3- تحديد مراحل المراهقة

41.....3-3-1- المراهقة المبكرة (12-14 سنة)

41.....3-3-2- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)

42.....3-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)

42.....3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

43.....3-4-1- النمو الجسمي

43.....3-4-2- النمو المورفولوجي

43.....3-4-3- النمو النفسي

43.....3-4-4- النمو العقلي والمعرفي

44.....3-4-5- النمو الحركي

44.....3-4-6- النمو الانفعالي

45.....3-5- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

45.....3-5-1- من الناحية النفسية

46.....3-5-2- من الناحية الاجتماعية

47.....خلاصة

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد.....50
- 1-1- منهج البحث.....51
- 2-1- مجتمع البحث و عينته.....51
- 1-2-1- مجتمع البحث.....51
- 2-2-1- عينة البحث.....51
- 3-1- مجالات البحث.....52
- 4-1- متغيرات البحث.....52
- 1-4-1 المتغير المستقل.....52
- 2-4-1 المتغير التابع.....52
- 5-1- أدوات البحث.....53
- 6-1- تعريف الاختبار:.....53
- 1-6-1- اختبار السرعة الاستجابة.....53
- 2-6-1- اختبار القوة. الانفجارية.....54

55.....	7-1-1-1 الدراسة الاستطلاعية.....
55.....	8-1-1-1 الاسس العلمية للاختبار.....
55.....	1-8-1-1 ثبات الاختبار.....
55.....	2-8-1-1 صدق الاختبار.....
56	9-1-1-1 البرنامج التعليمي لحصص الالعاب الصغيرة:.....
57.....	10-1-1-1 الوسائل الاحصائية للبحث :.....
57.....	1-10-1-1 المتوسط الحسابي
58.....	2-10-1-1 الانحراف المعياري
58.....	3-10-1-1 معامل الارتباط البسيط لسبيرمان
58	4-10-1-1 صدق الاختبار.....
59.....	5-10-1-1 حساب قيم اختبار (ت)
59.....	11-1-1-1 صعوبات البحث
60.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشتها

62.....	تمهيد.....
63.....	1-2-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
63.....	2-1-1-1 التعليق على الجدول

65.....	2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
66.....	2-2-1- التعليق على الجدول
68.....	2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
69.....	2-3-1- التعليق على الجدول
72.....	خلاصة.....

الفصل الثالث

مقابلة النتائج بالفرضيات

74.....	3-1-1- مناقشة الفرضية الأولى
75.....	3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية
75.....	3-1-3- مناقشة الفرض الثالث

الفصل الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

78.....	4-1- الاستنتاجات
79.....	4-2- الاقتراحات و التوصيات.....
80.....	4-3- الخاتمة.....

قائمة المصادر والمراجع

..... قائمة المصادر العربية.....

..... قائمة المصادر الأجنبية.....

الملاحق

- 1- الوحدات التعليمية المقترحة.....
- 2- نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينتين.....
- 3- رخصة إجراء البحث.....
- 4- استمارة تحكيمية.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
76	معامل الثبات و الصدق للاختبارات.	01
83	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية .	02
84	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية	03
85	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .	04
87	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .	05
88	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية	06
90	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية	07

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
84	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبي	01
85	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبي	02
86	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة	03
88	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة	04
89	يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية	05
91	يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية	06

أحبابنا التمهيدية

مقدمة:

تعد التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعني و تراعي الجسم و صحته، و تهدف الى اعداد المواطن جسميا و عقليا و خلقيا قادر على انتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه و وطنه كما هناك مفهوم اخر للتربية البدنية و الرياضية انها مجموعة الانشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم و تهدف الى اكساب التلميذ مهارات و ادوات تساعده على عملية التعلم و ترمي التربية البدنية و الرياضية الى العناية بكفاءة البدنية اي صحة الجسم و نشاطه ، سرعته، و قوته كما تهتم بنمو الجسم و قيام الجسم بوظائفه¹.

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يستغل و ينظم الغريزة الفطرية للعب و ذلك من خلال اهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية او سلوكية، كما تعتبر منظومة التربية البدنية و الرياضية محور بالغ الاهمية من العملية التربوية فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم التعليمي.

فالتربية البدنية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد و هذا بتنمية جميع جوانبه النفسية و البدنية لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية للطفل او المراهق ضمن النشاط يتمشى و احتياجات التلميذ المراهق خلال مراحل نموه المتميز بميوله الشديد نحو اللعب.

لتحقيق حاجات التلميذ المراهق تم ادماج الالعاب الصغيرة في حصة التربية البدنية و الرياضية من جهة و من جهة تنمية الصفات البدنية لدا اردنا ان تكون دراستنا متمحورة حول اثر استخدام الالعاب الصغيرة (شبه الرياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية في الطور المتوسط.

و عليه سوف نتطرق في بحثنا هذا الامام ببعض المفاهيم الاساسية و المصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة.

و منه تطرقنا في بحثنا الى الجانب التمهيدي يشمل اشكالية، طرح تساؤلات، الفرضيات المقترحة و اهداف الدراسة و مصطلحات شاملة.

ثم تطرقنا الى الفصل الاول بعنوان الادبيات النظرية و التطبيقية و الذي يشمل مبحثين المبحث الاول يحتوي على النظريات المفسرة للعب امل المبحث الثاني يحصل في نجواه الدراسات السابقة.

امل الفصل الثاني فهو يحتوي على الدراسات الميدانية و هو بدوره يتكون من مبحثين المبحث الاول يتضمن الطريقة الادوات المستخدمة في الدراسة اما المبحث الثاني ملخص لمناقشة النتائج المتحصل عليها.

¹ امين انور الخولي اصول التربية البدنية و الرياضية، القاهرة 1996، ص39

1. الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الاخيرة بحل المشكلات في الاطار سيكولوجية التفكير و الابتكار و تتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى اهم الطرائق لتنمية التفكير في ان الباحث في شروط المواقف الاشكالية يكتشف عناصر جديد و ينمي اساليب مألوفة و يختبر فرضيات و توقعات من صنعه هو.

فمن خلا موضوع بحثنا هذا تعتبر الالعاب الصغيرة العامل الفعال الذب تتخلى عنه لأطفال و هذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية و الاجتماعية و خاصة مرحلة المتوسطة التي أكد عليه العلماء النفس انما حالة قلق و توتر نفسي للمراهق و هذا راجع الة النمو البيولوجي السريع¹

و تعتبر هذه المرحلة مرحلة المتوسطة هي فترة مراهقة و التي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الاخرين الى راشدو مستقل متكيف مع ذاته حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لاقتصار على لأعضاء الجنسية فقط تتحداها الى كمال الجسم كما تعرف ايضا تغيرات نفسية و عاطفية و عقلية مع ظهور مشاكل في اوجه التطوير البدني و اذا كانت هذه المشاكل راجعة الى اسباب نفسية و الاجتماعية او عضوية فان بعضها الاخر راجع الى الضاربات في الرعاية و اهمال التربوي مثل التربية البدنية و الرياضية.²

فقد اتفق ريتشارد لورمان و فريد سنة 1883 على ان اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الاحباط و هذا الخير من شأنه ان يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية ان تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة اذا يستطيع المراهق الوصول الى حل او على الاقل التحكم من مراعاته النفسية و يتمكن من تقسيم و تقويم امكاناته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار.

لذا تحتاج هذه الفئة الى الرعاية الفكرية بهذا النشاط الرياضي و الذي من خلال يتم التركيز فيه على الالعاب المصغرة لمعرفة مدى تأثيرها الايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و هذا مدفعا الى طرح التساؤل التالي:

1-1-التساؤل العام:

هل للوحدات التعليمية المقترحة للالعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية (قوة و سرعة) لدى العينة تلاميذ الطور المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضة ؟.

وتندرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

احمد عماد الدين اسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1986، ص 131
احمد زكي صالح علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، 1992، ص 191²

1-2-التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي في تحسين القوة و السرعة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي في تطوير القوة و السرعة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في القوة و السرعة لصالح المجموعة التجريبية؟

2- الفرضيات:

1-2 للفرضية العامة:

للوحدات التعليمية المقترحة للألعاب الصغيرة أثر ايجابي في تنمية (قوة و سرعة) لدى تلاميذ الطور المتوسط خلال درس التربية البدنية والرياضة .؟

2-2 . الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي في تحسين القوة و السرعة
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي في تطوير القوة و السرعة
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في القوة و السرعة لصالح المجموعة التجريبية

3 . أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات التلميذ (12 - 15 سنة) الناحية البدنية .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

4 . أسباب اختيار الموضوع:

- لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الصغيرة داخل المؤسسات الابتدائية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة لدرس التربية البدنية والرياضية .
- تحبيب الرياضة للتلاميذ عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.

- نقص الدراسات التي تناولت هذا الموضوع
- محاولة لفة الانتباه لدى العاملين في هذا المجال لأهمية و ضرورة الألعاب المصغرة و دورها في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- استفادة الأجيال القادمة من هذا البحث

5. أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية و في المدرسة على وجه الخصوص .
على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أنجع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج التربوي لهذه المادة الأساسية في الوسط المدرسي لما تحويه من عدد كبير من الممارسين باعتباره مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فيإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضفاء طابع المرح و السرور على الدرس.

6. مصطلحات البحث:

1- التربية البدنية والرياضية : إن التربية البدنية والرياضية هي إحدى العناصر الأساسية للتربية عموماً في طرقها ووسائلها وأشكالها تؤدي إلى ضمان النمو البدني العام وتساهم في بناء شخصية الفرد لذا فالتربية البدنية أصبحت جزءاً من نظام حياة الفرد والمجتمع (حرشاي يوسف، 1996).

2- الألعاب الصغيرة:

تعد الألعاب الصغيرة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ويمكن للأب أو الأم أو المعلمة أن تجمع شمل أسرتهما حول لعبة مسلية نافعة وتلقى قبولا من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فما فوق.¹
وللمحافظة على سلامة الطفل لابد من توفير الألعاب المختلفة المناسبة لنموه واللعب يكسبه مهارات فكرية ومنطقية وإدراكية مختلفة بالإضافة إلى متعة الحركة وحريتها والتعامل المتنوع مع الأطفال ،ويقوي اللعب من مجموعات روح الفريق ويغرس الشعور بالانتماء إليهم مما يحسن العلاقة بين الأفراد ويقوي أواصر الصداقة.
وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة".

عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص147. ¹

3- القوة:

مزيج من القوة العضلية السرعة، وهذا المركب من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة حيث تستخدم في مهارات الارسال والذي يتطلب قوة انفجارية للاطراف السفلى والذراعين اذا كان نوع الارسال يستخدم في القفز. وكذلك بالنسبة الى الضرب الساحق وجدار الصد.

حيث تعرف القوة الانفجارية بأنها اخراج اقصى قوة في افضل وقت، وقد عرف (كومي) للقوة الانفجارية، بأنها اقصى شد عضلي يمكن ان ينجز في نقطة انقباضية واحدة¹. ولا بد من الانتباه الى ان القوة الانفجارية تظهر عند عمل العضلات في حالة التسلسل فقط. فعندما يضغط المرسل على الارض لتنفيذ القفز الى الاعلى، يحدث قوة رد فعل عاملاً متغيراً في الجسم واتجاهاً مضاداً للقوة فلولا عضلات الاطراف السفلى ودرجة صلابة ارض الملعب ما كان هناك رد فعل مضاد في الاتجاه مساوي له في المقدار لذا فان جميع اجزاء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة مهما اختلفت في تكتيكها يخضع جسم اللاعب الى هذا القانون سواء كان عاملاً اساسياً او مساعداً لتنفيذ مهارة الارسال الساحق.

وقد عرف وجيه محجوب القوة الانفجارية بأنها اعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة² اما وديع ياسين، وياسين طه فقد عرفها بأنها اقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن ويطلق عليه القدرة³. كما عرفت على انها "قابلية الجهاز العضلي العصبي عن المقاومة بسرعة تقلص عالية" وهي تقرر الاداء في بعض الفعاليات الرياضية لسرعة الانطلاق او الرمي والقفز⁴

4- السرعة:

لغة: سرع، يسرع، وسرعة، الرجل سرع فهو سريع⁵

اصطلاحاً: هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابعة في أقل وقت ممكن⁶

إجرائياً: السرعة هي قطع مسافة معينة في زمن محدود.

5- المراهقة:

أ- لغة : تنفيذ معنى الاقتراب و الدنو من الحلم ،حيث رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى.

¹ Komi pawov strength 8 power in sport k (Tornto, black well scieniffcn publicantion) 1982, p215.

وجيه محجوب؛ علم الحركة. (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1989) ص115.

وديع ياسين، ياسين طه؛ الاعداد البدني للنساء. (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1986) ص52.

⁴ Dick (and others) strength trength traning (London kig8 Garrth 1981, p.p5-6.

محمود المسعدي ، القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط7 ، 1991 ، ص 465

علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993

ب- اصطلاحاً : هي لفظ و صفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج جسمياً و عقلياً و انفعالياً ، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ، و بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و اكتمال النضج فهي إذن عملية بيولوجية عضوية.

ت- التعريف الإجرائي :هي فترة زمنية من حياة الإنسان ،تمتد من الطفولة المتأخرة إلى بداية سن الرشد ، تتميز بوجود من التغيرات الجسمية و العقلية و الانفعالية. و في دراستنا هي تلك الفترة التي تمتد من سن 12-15 سنة.

6- التعليم المتوسط :

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية حيث تعتبر مرحلة جد حساسة في عملية التعليم ،فهي تأتي بين مرحلة التعليم الابتدائي و مرحلة التعليم الثانوي .

7- الدراسات السابقة:

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة السابقة، توصلنا الى بعض الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية على النحو التالي:

الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة : الدراسة التي تناولها الدكتورة " فاطمة الزهراء بوراس " تحت عنوان: " أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقلياً.

هدف الدراسة : القابلين للتعليم (الواقعون في المدى 05-07 سنوات " رسالة دكتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر من خلال هذه الدراسة حاولت الباحثة الإجابة على التساؤل التالية:

هل تؤدي الألعاب الصغيرة إلى إحداث فروق كمية ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في مستوى ذكاء العينة؟

هل الألعاب الغير لها تأثير ايجابي في تحسين المستوى البدني للأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعلم؟

هل الألعاب الصغيرة لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقلياً القابلين للتعلم؟

هل وجود مدرس للتربية الحركية إلى جانب الأطباء و الأخصائيين النفسانيين ضروري في المؤسسات الخاصة بفئة الأطفال المتأخرين عقلياً؟

منهجية وعينة البحث: أما المنهج المتبع لهذه الدراسة كان المنهج التجريبي لأنه أكثر ملائمة للمشكلة التي طرحتها بالإضافة إلى المنهج المسحي الذي أرادت من خلاله مسح للظاهرة و هي معرفة فئة الأطفال المتأخرين عقليا بالمركز الخاصة أما الأدوات التي استعملتها الباحثة لاختبار صحة فرضياتها فهي طريقة الاستبيان الذي يحتوي على 45 سؤال الموجه إلى مربون الأطفال المتأخرين عقليا كما استعملت الباحثة المقابلات الشخصية و الملاحظة و مجموعة من الاختبارات (اختبار الذكاء و اختبار عناصر اللياقة البدنية) من خلال جميع المعطيات النظرية و التطبيقية توصل الباحثة إلى خلاصة انه للألعاب الصغيرة تأثير ايجابي على مستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم.

أهم النتائج : و قد خلصت الباحثة إلى بعض الاستنتاجات يمكن إيجازها كالآتي:

عدم وجود مربون مختصون في التربية الحركية يؤدي إلى عدم استغلال قدرات هؤلاء الأطفال البدنية من أجل تحسين قدراتهم العقلية.

كما استنتجت أن هؤلاء الأطفال يمكن إدماجهم مع الأطفال العاديين في المدارس لان ذكائهم يتحسن إذا ما قدمت لهم الرعاية الهادفة و المناسبة للدراسة.

الدراسة الثانية:

دراسة مصطفى الجبالي (1989)

(تأثير استخدام التدريب الدائري المبرمج في دروس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية) .
تكونت عينة البحث من 38 طالباً كمجموعة تجريبية , و 37 طالباً كمجموعة ضابطة من طلبة الرابع الثانوي في مدرسة المعادي بمنطقة غرب القاهرة . استخدمت المجموعة التجريبية نظام التدريب الدائري المبرمج , والمجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية المتبعة . استغرق تنفيذ البرنامج (12) اسبوعاً بواقع درسين لكل اسبوع ولمدة (15) دقيقة هو زمن الاعداد البدني بالدرس . استخدمت الاختبارات الاتية لقياس اللياقة البدنية (ثني الذراعين من الانبساط المائل العميق , العدو 50 متراً , الجلوس من الرقود في 30 ثانية , الجري في المكان 15 ثانية , الجري والمشى 600 متر) , وقد اشارت النتائج التي توصل اليها الباحث تفوق المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب الدائري في معظم عناصر اللياقة البدنية .

الدراسة الثالثة:

دراسة احمد ممدوح زكي (1985)

(اثر استخدام الالعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بالجزء الاعدادي البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية) .

تكونت عينة البحث من 70 طالبا من الصف الرابع الاعدادي , مقسمين إلى مجموعتين بواقع 35 طالبا للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج الالعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني بالدرس و 35 طالبا للمجموعة

الضابطة التي استخدمت التمرينات المنظمة من جزء الاعداد البدني بالدرس . استخدم الباحث المنهج التجريبي , ولمدة ثلاث اشهر وبواقع درسين لكل اسبوع . استخدمت بطارية الاختبار لقياس اللياقة البدنية المستخدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية (بنين) بمحافظة القاهرة وهي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل , عدو 50 متر , الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية , الجري في المكان 15 ثانية , جري ومشى 600 متر) وقد اشارت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الالعاب الصغيرة بجزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية .

الدراسة الرابعة:

دراسة احمد ممدوح زكي (1985)

(اثر استخدام الالعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بالجزء الاعدادي البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية) .
تكونت عينة البحث من 70 طالبا من الصف الرابع الاعدادي , مقسمين إلى مجموعتين بواقع 35 طالبا للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج الالعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني بالدرس و35 طالبا للمجموعة الضابطة التي استخدمت التمرينات المنظمة من جزء الاعداد البدني بالدرس . استخدم الباحث المنهج التجريبي , ولمدة ثلاث اشهر وبواقع درسين لكل اسبوع . استخدمت بطارية الاختبار لقياس اللياقة البدنية المستخدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية (بنين) بمحافظة القاهرة وهي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل , عدو 50 متر , الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية , الجري في المكان 15 ثانية , جري ومشى 600 متر)

الدراسة الخامسة

دراسة أسعد حسين عبد الرزاق 2009

تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات
هدف الباحث إلى ما يأتي:

- إعداد العاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

وافترض الباحث ما يأتي :

- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات .

- هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات .

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر " وحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الثاني الابتدائي وبعمر (7-8) سنوات في مدرسة المضرية الابتدائية للبنين في مركز محافظة بابل البالغ عددهم (90) تلميذا وتم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (2009/3/3) وأستمر لمدة (8) أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (35) دقيقة .

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث .
- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية.
- حققت الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والإغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

ببواب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الألعاب الصغيرة

و علاقتها بالصفات البدنية

تمهيد :

يعد اللعب " بأنه ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخياً و هي نوع مستقل من أنواع النشاط للطفل كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات واللهم ووسيلة للتربية البدنية والاجتماعية العامة ووسيلة للرياضة وعنصراً لثقافة الشعوب ". كما يمكن الإشارة إلى مفهوم اللعب بأنه " نشاط موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فردياً أو جماعياً ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية ، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه ، وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءاً من حياته ولا يهدف إلا للاستمتاع". كما إنها وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاوها من الصغار والكبار، وهي أيضاً" نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس على وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها و تصعيها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص فهناك ألعاب تطور حب المنافسة والتغلب على الآخرين ، فضلاً عن ذلك فان الأطفال يحتاجون إلى ممارسة تلك الألعاب وذلك لأن تلك الألعاب تعمل على إكسابهم الخبرة الاجتماعية عن طريق الاحتكاك بأطفال آخرين في جو يسوده روح اللعب فان كثيراً من الأطفال الذين يعيشون في المدن يقطنون أحياء متأخرة ، إذ يتفشى الانحراف ، و لا تسمح البيئة بنمو الخبرات الاجتماعية النظيفة وفي مثل هذه الحالة تصبح المدارس أو رياض الأطفال مكاناً يجد فيه الأطفال فرصة للاختلاط النظيف ، إذ تهيب لهم التربية البدنية والنفسية والاجتماعية جواً نظيفاً للعب معاً.

1.1. اللعب:**1.1.1. تعريف اللعب:**

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

حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"¹

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدير " reider حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.³ أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.⁴

2.1.1. فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

-ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.

¹ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09

² محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983، ص:09

³ B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.

⁴ Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

- يدخل الحصوية والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. 1

3.1.1 وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.¹

¹ عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

4.1.1 .العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية:

أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه

نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن .

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي

يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل.²

2.1 الألعاب الصغيرة

1.2.1. تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

. "هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن

أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها "

¹ علي عبد الواحد واقي، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120

1 نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر ، ، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى (الطول الأول)

أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان 1992 ،ص12-113.

"مجموعة متعددة من العاب الجري والالعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والالعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة"¹

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين ."²

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المرء"³

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

2.2.1 أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية....الخ.

عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص 631
 وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، مرجع سبق ذكره ، ص 293،294
 حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص:135 ، 136³

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة¹

3.2.1 خصائص الألعاب الصغيرة:

. لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

-عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة²

5.2.1 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

. فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

. أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتحمي الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

. مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي

1 Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28.

2-عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ و الترويج، مرجع سبق ذكره ، ص 171

. عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

- . إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- . العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها¹.
- . مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6.2.1 . تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط و المهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تمرينات على المهارات او الصفات البدنية .

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى²

7.2.1 . كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المرابي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد السواء.

¹ .قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173
² . قاسم المنذلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ص 180 .

8.2.1 . الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.¹

9.2.1 . علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية :

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدراتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين .. الخ . كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة .. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة

10.2.1 . الطرق التي تحسن في بعض الصفات البدنية

هناك عدة طرق تحسن الصفات البدنية ارتأينا في بحثنا الى طريقة واحدة و هي :

1.10.2.1 .طريقة اللعب:

وهي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم، ومن مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع وذلك لتنوع الألعاب

قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42¹

وكثرتها (كرة السلة ، كرة اليد، كرة القدم ، وكل الألعاب الصغيرة...) ومن عيوبها أنها لا يمكن تحديد الحمل ولا جرعاته بالإضافة إلى عدم التأثير المباشر على العضلات بعينها أو تعرض اللاعبين للإصابات.

خلاصة :

أن الوقوف علي واقع اللعب في درس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوي القدرات البدنية للطفل خلال درس التربية البدنية والرياضة ، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب الذهني لدى العينة التجريبية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة ، و منه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وبساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات

الفصل الثالث

أمر أهبة

تمهيد:

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

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهاري و معرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية و الرياضية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكون التربية الحديثة تعني كذلك برعاية الجسم وصحته ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح بدنيا وعقليا انفعالا واجتماعيا.

وقد أكد كويسكي كوزليك: أن التربية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من الفنون التربية العامة والتي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.¹

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، فهي ليست زينة تضاف إلى البرنامج الدراسي كوسيلة تشغيل الأطفال وتسليتهم.

فالتربية البدنية والرياضية حسب كثير من المفكرين هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط الرياضي كأداة لتحقيق أهدافها . وتعد الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق التربية العامة، والتربية البدنية أو ما يطلق عليها في بعض البلدان العربية التربية الرياضية نظام مستحدث فقد ابتدعه المجتمع ليواجه به عوامل الانحطاط البدني والحركي الناجم عن قلة الحركة.²

2-2- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعريف ويست، بوتشر " *West and Butcher 1990* " التربية البدنية على أنها :

هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. وذكر " لمبكين *Lumpkin* " أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات كان تعريفها على النحو التالي " للتربية البدنية هي العملية التي يكتسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني .

1 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل التاريخ للفلسفة. ص 104.

2- حسان سعيد معوض: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، جمهورية مصر، ص 179.

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كويسكي كوزليك "kozlikopesky" : أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن عقليا وبدنيا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف³.

2-3- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها :

- ❖ الاعتماد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة .
- ❖ الاعتماد على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع أنواع الفروق الفردية لدي التلاميذ.
- ❖ اكتساب الخصال والقيم المتصلة بالمعايير والأخلاق والأدب وغالبا ما يكون بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين، وقد أوردت (ويستب وشر 1987) بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن تطبيق العلاقات بين التربية والنظام التربوي منها⁴.
- ❖ مساهمة التربية البدنية والرياضية في زيادة التحصيل الدراسي.
- ❖ مساهمة التربية البدنية والرياضية في جسم الإنسان.
- ❖ مساهمتها في فهم دور الرياضة والثقافة العامة.
- ❖ الصلة القوية للنشاط الحركي بالعمليات العقلية العليا.
- ❖ المساهمة في استهلاك الموضوعي للبضائع والخدمات.
- ❖ المساهمة في تأكيد الذات وتقدير النفس للاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام .
- ❖ المساهمة في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.
- ❖ المساهمة في تنمية المهارات الأساسية في المحافظة علة البيئة الطبيعية .

2-4- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والألعاب والأنشطة الرياضية التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين .أما المهارات التي يتم التدريب عليها من دون استخدام أدوات كرياضة الجيدو تؤدي إلى اكتساب مهارات جديدة والتي تدفع بالتلميذ بالشعور بقوة الحركة، التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية

¹ - عبد الحميد شرف:تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ص: 24،23.

² -أمين أنور الخولي:الرياضة والمجتمع، مجلة المعرفة، العدد 216، 1992، ص: 147.

اللياقة البدنية للتلميذ والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون للتلميذ الاندماج في الجماعة بشكل جيد وقادرين على التعامل والتفاعل في الجماعة وعقد صدقات جديدة. والبرنامج الرياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروقات الفردية لدى التلاميذ وتشجيعهم هو أمر هام جدا.⁵

2-4- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب (العقلية - النفسية - الاجتماعية - الخلقية - والصحية) وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه .

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل مع التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تساهم على إشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجياته للتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج داخل المجتمع وبذلك فان حصة التربية البدنية والرياضية تحقق هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجتهم البدنية، طبقا لمراحل وتتمم التربية البدنية بإدراج قدراتهم الحركية.⁶

2-5- كيفية تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

لا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن طريقة تحضير باقي الدروس الأكاديمية الأخرى المقررة ولتحضير الدرس على المدرس أن يكون على دراية كاملة بمادته وكذلك بطرق تدريبها، ويجب عليه مراعاة ما يلي:

- ❖ تحديد الهدف بدقة ووضع نصب عينيه النتائج المحتملة.
- ❖ يهيئ المدرس لنفسه الجو الملائم للتحضير .
- ❖ أن يلتزم المرء بالخطوة الموضوعية للمرحلة السنوية.
- ❖ مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع حلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- ❖ مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل التمارين والمهارات، اعتمادا على درس من قبل وتمهيدا لما هو قادم.
- ❖ احتواء الدرس على التمارين والألعاب المنسجمة ذات التأثير العام على النمو البدني للتلاميذ.

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فهم؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2 مركز الكتاب للنشر 2004م، ص: 22، 23.

¹ - دلال أحمد الشيخ: الأهمية التربوية للرياضة، المكتبة الجامعية للقاهرة، سنة 2002م، ص: 73.

❖ أن يكون الدرس عاما لجميع التلاميذ ويشبع رغباتهم في اللعب⁷

2-6- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية والرياضية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والجزء الختامي.⁸

أ-الجزء التحضيري:

في هذا الجزء يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول لتلاميذ القسم الرئيسي المرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ ترويا، إذا يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله ، الدخول إلى الملعب، المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداد للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة وعليه يجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي في حالة استخدام التدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ
- أن تؤدي على هيئات منافسات بين التلاميذ
- أن تضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهد العضلي جهد الدوري التنفسي ، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن .
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، أن تؤدي بانتشار حر للتلاميذ في الملعب وليس على هيئة تشكيلات .
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ للتدريبات البدنية.

ب-الجزء الرئيسي:

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

²- عباس أحمد صالح: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول، مطبعة العراق 1981م، ص95.

⁸- محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115.

الحركية وتعليم تكنيك رياضي أو توصيل أو تحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية ، و يشتمل جزأين هما:

أ- 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 يبدئ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو مجموعة واحدة ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ¹.
- 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 بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم فرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

ب- النشاط التطبيقي:

ويقصد بما نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم باستخدام الوعي للواقع العلمي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم ، وهو يتميز بروح التنافس بين المجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف .

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا و يتخلل 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.

ج- الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء 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

¹ - محمد عوض بسيوي وآخرون:، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص114.

المهدين، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفصل، ونصيحة ختامية.¹

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلاميذ التركيز والانتباه فيجب التهذئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الموسم فيمكنه تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ.²

2-7- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

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

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من حصة النشاط الختامي.
- الذهاب لمكان الاغتسال واستبدال الملابس.

2-8- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية:

لقد تحدت فيما يلي:

- المساعدة على الانضباط بالصحة والبناء السليم لقوام التلميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز والرمي والوثب والتسلق والمشى والجري...إلخ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل التحمل والسرعة والقوة المرنة.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوكيميائية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة نحو الممارسة من خلال الأنشطة⁽¹⁾.

¹ - محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115، 116.

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

9-2- متطلبات حصة التربية البدنية و الرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة و تتمثل فيما ياي:
- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان
- المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية، و بساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
- يجب أخذ غياب التلاميذ عند الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة، و دقة حتى يمكن الانتفاع من كل دقيقة من وقت الحصة.
- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه جميع التلاميذ، و أن يكون باعثةا على نشاط، و أن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرا، و لا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب على الأستاذ أن يقف في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ بعيدا أثناء حصة التربية البدنية عن الأقسام الدراسية و الورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات، بل يجب على الأستاذ توقيف العمل ثم تصحيح الأخطاء و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء الحركات و المخطئ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ثم يطلب من المخطئ أدائها
- على وجه الصواب و في هذا تشجيع التلاميذ للتنافس فيما بينهم.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحصة على أجزاء الحصة.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلبه ذلك.²
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.

1 - محمد صبحي حسين، التقيوم والقياس في التربية البدنية، مطابع النجوى، القاهرة، 1979م، ص: 97.

1- مروان عبد المجيد إبراهيم-الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية -دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000 م، ص203.

- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً و خالياً من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال السفارة، بشكل و وقت مناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في حالة السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- يجب أن يهتم الأستاذ بعض القيم و السلوكيات السليمة سواء من خلال مواقف اللعب أو النقاط التعليمية.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالنواحي المعرفية أثناء الحصة.
- يجب عدم استخدام الشكل النظامي العسكري أثناء الحصة.
- يراعى أن يأخذ كل جزء من أجزاء وقت الحصة بدون نقص أو زيادة.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافة في مقدمة الحصة و الجزء الختامي.
- يجب أن يكون الأستاذ واثقاً من نفسه أثناء الحصة و لا يتردد في أي لحظة عند اتخاذ القرار.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجميع التلاميذ و معاملتهم معاملة واحدة.
- يجب أن تكون لدى التلاميذ القدرة على الابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- أن يستعمل الأستاذ بعض التمرينات الإعداد البدني كوسيلة من وسائل التقويم الذاتي للتلاميذ.
- يجب إشراك بعض التلاميذ المعوقين في بعض أجزاء الحصة، و التي تتماشى مع طبيعة الخاصة بهم.
- أن تؤدي جميع أجزاء الحصة و التلاميذ في حالة انتشار في الملعب.
- أن تتوفر الأدوات البديلة أثناء الحصة، و أن تتناسب مع عدد التلاميذ.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية أثناء الحصة.
- ان تتسم الحصة بالاستمرارية و عدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ الغير تربوية مع التلاميذ.

2-10- مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه النمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة، إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في المجال البدني والصحي للتلميذ على جميع المستويات :

المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، والمرونة..... الخ.

اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أساس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفسيولوجية والبنية المرفولوجية.

التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية.¹

2-11- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة و تزويدها 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، حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من عرض 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 و تخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تعدد أوجه النشاط بالبرنامج.²

ولا تقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.⁽³⁾

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب واحد، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كغ إلى واحد كغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميكاتية، شريط قياس، كرات صغيرة ، أعلام صغيرة، كرات السلة والطائرة واليد.⁴

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعرضها للشمس المحرقة ، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الغدوات.

2-13- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

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

¹ - محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح أحمد:تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م ص 134.

² - محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992، ص115، 116..

³ - حسن شلتوت ، حسن معوض،مرجع سابق، ص112،111.

⁴ - عنايات محمد احمد فرح: مرجع سابق ، ص 14.

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

2-14- الأهداف الخاصة لحصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة:

يجب أن نعلم بأن كل مرحلة دراسية لها أهدافها التي يعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

- 1- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية.
- 2- إكساب التلميذ المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- 3- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخلا وخارج المدرسة.
- 4- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية لدى التلاميذ.
- 5- تنمية القدرات المعرفة والوجدانية.²
- 6- تربية النشء على الإيمان بالله وطاعته والدفاع عن وطنه من أطماع الآخرين.
- 7- إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة.
- 8- بناء اتجاهات وقيم جديدة.
- 9- تربية الفرد بحيث يقبل على المعرفة ويستفيد منها ويبحث فيها و نظرا لطول أمدها تعد إستراتيجيات فهي توجه العملية التربوية بكاملها.

¹ - مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول: مرجع سابق ،ص102.

² - محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997، ص14.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل نقول بان حصّة التربية البدنية والرياضية بوجه عام تهدف إلى تحقيق صحة الجسم وسلامته والتكيف الاجتماعي والنمو الوجداني وتحديد النشاط .
فالمراهق يحتاج لمثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام وكلما كان النشاط البدني، كلما قل شعور المراهق بالوحدة وتنمو إمكانية توافقه مع البيئة الاجتماعية وتخلق لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير المتبادل بين الفرد ومحيطه هذا ما يتطلب عدم الفصل بين الجانب النفسي والاجتماعي.

الفصل الثاني

حصّة التّربية البدنية و الرياضيّة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية وجسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، ولهذا نجد أن اهتمام الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من أهمية بالغة وأثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق وتمثل هذه في التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام أو تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي، لذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة، وتعتبر المراهقة في حياة الإنسان منعطف خطير فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من التغيرات تكون خلالها المفاهيم والعادات والمعلومات التي استقاها من تربيته داخل البيت وخارجه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مراحل المراهقة وكذلك مميزات النمو في هذه المرحلة والمشاكل التي تعترض المراهقة كما أبرزنا أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية عامة ورياضة الكاراتي خاصة وعلاقتها مع المراهق .

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسيمياني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات " .¹

3-2- تعريف المراهقة:

3-2-1- لغويا:

يقال " راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية " .² بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل " رهق " وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحاق والقرب.³

ويعرفها البهي السيد : " المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " .⁴

3-2-2- اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

يعرفها مصطفى فهمي " أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE

ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه

الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج " .⁵

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني

¹ عبد العالي الجسيمياني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، ب ط ، لبنان ، 1994 ، ص 195 .

² جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ، ب ط، لبنان، 1979 ص 81 .

³ حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط ، بيروت، 1989، ص 408 .

⁴ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1986 ، ص 257 .

⁵ مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986 ، ص 189 .

من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 سنة و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.¹

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما، وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعاً للثقافة التي تسود ذلك المجتمع.² وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع .

3-3- تحديد مراحل المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظراً وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات.

وإنما أخضعوها لمجال دراستهم و تسهيلاً لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كميّار، و هناك من اتخذ النمو العقلي كميّار آخر، و لكنهم اتفقوا مبدئياً على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد أي أن حياتها من الثانية عشر 12 سنة وتستمر إلى غاية الثانية والعشرون 22 سنة حيث يذهب الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي مراحلها نوردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة".

3-3-1- المراهقة المبكرة (12-14 سنة) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى (01) إلى السنة الثانية (02) بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد .

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائماً في التخلص من القيود و السلطات

¹ سعدية محمد علي بحدار : سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980، ص25.

² عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، الكويت، 1986، ص19.

التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

3-3-2- المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي و صحته الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي و يتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية ، و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر.²

3-4-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-4-4-1- النمو الجسدي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة، كما يزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ، و بذلك يستعد الفرد اتزانه و يلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول و ثقل الوزن عند الفتيات، و تصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة و الليونة.³

3-4-4-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تتمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذ أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإن احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ،ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، ص263.

² حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص263.

³ عنايات محمد فرج: مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1998، ص74.

القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجي لجسم الرياضي.¹

3-4-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثورة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:

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

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق الحلم حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومراحل تنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات من خلال مواقف اللعب المختلفة.³

3-4-4- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على الاستيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ بالتفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة.

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

3-4-5- النمو الحركي:

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، ط1، مصر، 1996، ص121.

² توما جورج خوري: سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت لبنان، 2000، ص91.

³ محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، مصر، 1991، ص166.

⁴ أتوف ويتج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، ب ط، الجزائر، 1994، ص50.

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن" "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي ان نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق ، بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.¹

كما أن هذه الفترة تمثل إنفراجاً في المستوى بالنسبة إلى الأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسناً المستوى في بداية المرحلة، وثبات واستقرار حركي في نهايتها.

3-4-6- النمو الانفعالي:

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

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة بأنها فترة الانفعالات العنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ، تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه للغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا انه يميل إلى نقد الكبار.²

3-5- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى

¹ عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص71.

² بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، مصر ، 1996، ص185.

الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية .
إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

3-5-1- من الناحية النفسية :

ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد .
كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتححرر بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد .

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم .

3-5-2- من الناحية الاجتماعية :

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس ، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع ، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي ، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه.¹

فالتربية البدنية والرياضية توفران فرصة المناسبة للنمو السليم للإفراد وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكثيفهم معها ، وهي كذلك عامل تجنيد للجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد، وتعد عنصرا لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي .

¹ بلعام عبد القيوم : كونغ فوووشو وأثرها في التقليل من السلوك العدواني عند المراهقين، قسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2002 ، ص49.

خلاصة:

بعد تطرقنا إلى أهم الجوانب التي تدخل تكوين شخصية الإنسان عامة والمراهق خاصة ، لاحظنا أن المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان ، وذلك لما تتميز به من تغيرات سواء كانت مرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية ، والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق، ويتضح لنا من خلال مناقشتنا لمختلف محاور هذا الفصل بان مرحلة المراهقة ليست مجرد تغيير بيولوجي سريع يرتبط بمظهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية ، بل هي مرحلة تحول حاسمة تمس الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق ، وتندرج بها نحو اكتمال النضج ورغم ما توفره هذه المرحلة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي والصعوبة في الاندماج داخل دائرة العلاقات الاجتماعية ، إلا أنها أزمة عادية سرعان ما تزول في إحدى مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وينتقل من خلالها من عالم الطفولة إلى بداية الرشد.

وكل هذا يزيد من أهمية الاهتمام بهذه المرحلة سواء كمرين أو باحثين أو حتى كأولياء ، بمعرفة كيفية التوقيف بين التربية السليمة وحاجة المراهق ، وممارسته الأنشطة الرياضية بالطرق السليمة التي لها تأثير فعال وإيجابي في هذه المرحلة لأنها تساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية للمراهق خاصة وان هذه الأخيرة تتميز باضطرابات ، وبالتالي فممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة الكارتي دو قد تساهم في أن تكون أحد العوامل التي تساعد على تذهيب وتحسين سلوك الفرد وخاصة العدوانية منها .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة"⁽¹⁾.

واستخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم اجراء اختبار بعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

1-2- مجتمع البحث و عينته:

1-2-1- مجتمع البحث:

من الناحية الإصلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منه العينة، و قد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى" و يطبق المجتمع الإحصائي اسم العلم و يمكن تحديد على أنه كل الأشياء التي تملك الخصائص و السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي ، و لذا فقد اعتمدنا بحثنا و ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ المرحلة المتوسطة و بالخصوص مستوى الاولى متوسط للمؤسسة لعراشي محمد (القاعدة 6) دائرة مدروسة ولاية تيارت. لعدة ضوابط متعددة منها

توفر الاجهزة و الادوات الاضافة للأدوات التي وفرها الباحثان.

منها سهولة اجراء الاختبار اضافة الى التعاون الاستاذ معنا و افادتنا بتوجيهاته.

وجود ساحة واسعة في المؤسسة.

اغلب افراد العينة لا تنشط في نوادي رياضية.

1-2-2- عينة البحث:

العينة هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية ، و تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لنجري عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، و وحدات العينة قد تكون أشخاصا كما أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية تكون أشخاص. (محمد نصر الدين رضوان، 2003)

(1) – نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004) ص59.

و تتمثل عينة البحث في دراستنا في 26 تلميذ تم اختيارهم بصفة قصدية. 13 تلميذ تمثلت في العينة التجريبية و اما العينة الضابطة كان عددها 13 تلميذ ايضا.

1-3- مجلات البحث:

المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 26 تلميذا تم اختيارهم بصفة قصدية بحيث افراد العينة لا تمارس اي نوع من انواع الرياضة بصفة نظامية خارج المؤسسة.

1-3-1- المجال المكاني:

تم تطبيق البرنامج الالعب و الاختبارات القبليّة و البعدية بملعب المؤسسة لعراشي محمد دائرة مدروسة ولاية تيارت مع استغلال جميع اطرافه و الامكانيات المتاحة للعمل.

1-3-2- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2017/01/09 الى 2017/03/06 بحيث اجريت اختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية 2017/01/09 و بعدها قمنا بتطبيق برنامج الألعاب الصغيرة على المجموعة التجريبية الى غاية 2017/03/06 كل يوم الاثنين في الفترة الصباحية ثم اجرينا الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة التجريبية 2017/03/06.

1-4- متغيرات البحث:

من أجل الحصول غلى نتائج موثوق بها يشترط على الباحث أن يضبط كتغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات و التي يمكن أن تعرقل سير البحث و تقدمه، و المتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى و يهتم الباحث بقياسها و إيجاد العلاقة بينهما¹.

و على هذا الأساس كانت متغيرات البحث على النحو التالي:

1-4-1- المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفرض على الباحث أن يؤثر في المتغير التابع و يعرف أيضا بالمتغير التجريبي². و في دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل في الوحدات التعليمية للألعاب الصغيرة.

¹ محمد زيان عمر : البحث العلمي و مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص 54.
² محمد زيان عمر: مرجع سبق ذكره، 1996، ص 54.

1-4-2- المتغير التابع :

و هو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل³، و المتغير التابع في هذه الدراسة هو النتيجة أو التأثير الحاصل في الاختبارات (القوة و السرعة).

1-5- أدوات البحث :

يطلق اسم الاختبار أو "Test" المقاييس الشخصية كما يصير استخدام تعبير الاختبار في اختبار القدرات بأنواعها المختلفة.

و تهدف الاختبارات إلى تحقيق حقائق معينة حيث أنها مقاييس إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم شيء مثلًا كتحصيل التلاميذ في أحد المواد الدراسية أو تقييم نسبة ما يعانيه المريض من القلق أو تقييم الأداء الحركي للاعب و يستخدم مصطلح الاختبار في المدرسة و في التربية البدنية و الرياضية و في مجال علم النفس و في العديد من المجالات و العلوم الطبيعية فالطبيب يقوم بالاختبار لصدر المريض باستخدام أشعة أكس كما يقوم الكيميائي بإجراء الاختبارات لتحديد نسب المواد في التركيبات المختلفة أما الصيدلي فيقوم بإعداد العقاقير الطبية للأمراض المختلفة.

الاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة قدرات فرد أو خصائص سلوكية النمطية أو سماته و المقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام للأرقام أو في شكل تصنيفات في فئات معينة.

تعريف الاختبار:

يرى فؤاد أبو خاطر:

الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

1-6- الاختبارات المستعملة في الدراسة:

1-6-1- اختبار السرعة الاستجابية:

أ- الغرض من الاختبار:

قياس السرعة انتقالية لمسافة 30 متر

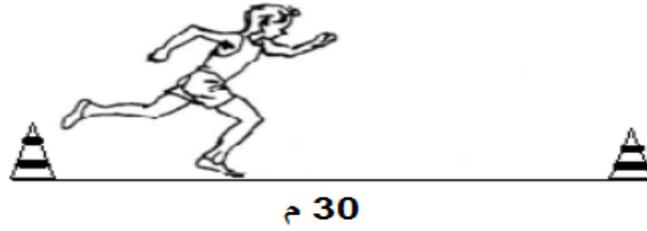
³ محمد علي محمد : علم الاجتماع و المنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986، ص 186.

ب-الادوات:

ارض مستوية لكي لا تعرض التلاميذ للانزلاق، اقماع توضح المسار عند الانطلاق و عند الدخول، صفارة، ميقاتيه.

ج- مواصفات الاداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند استماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة.



د-توجيهات:

يجب اتباع خط السير المحدد.
 اذا اخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.
 يجب عدم الخروج من رواق الجري.
 يسجل الزمن الاحسن الذي يقطعه في محاولتين.

1-6-2- اختبار القوة انفجارية لأطراف العلوية:

أ- لهدف من الاختبار:

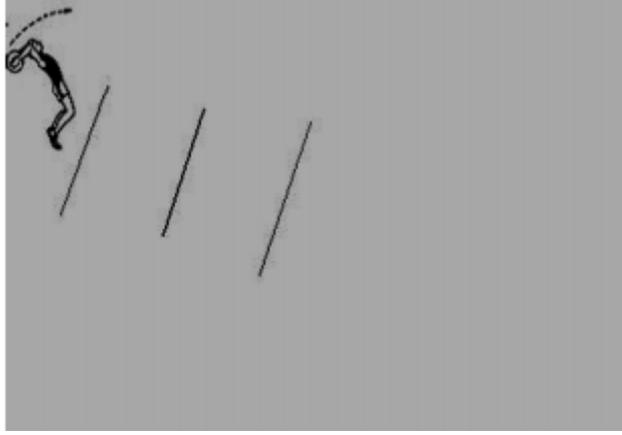
قياس القوة انفجارية للذراعين

ب- الدوات:

كرات طبية

ج- مواصفات الاداء:

يتم من وضع الوقوف بتباعد الرجلين و الرمي بكلتا اليدين من الخلف الراس نحو الامام او من خلف الظهر لأقصى مسافة ممكنة و تعطى محاولتين لكل تلميذ تسجل افضلها.



التسجيل:

تقاس المسافة من خط البداية عند الرجلين الى مكان سقوط الكرة.
يجب اعطاء الطريقة الصحية للاختبار اي كيفية تقديم اداء التلميذ في الاختبار.

1-7- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الاساسية و الممهدة للتجربة المراد القيام بيها و ذلك حتى تكون للباحث فكرة حول كيفية اعداد ارضية جيدة للعمل و قد اجريت الدراسة الاستطلاعية على 10 تلاميذ من نفس

المؤسسة السنة اولى متوسطي يومي 05 و 12/12/2016 لغرض

صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات

مدى استجابة البحث للاختبارات

الصعوبات التي تعرقل سير الاختبارات

افضل طريقة لأجراء الاختبارات

مدى تناسب الاجهزة مع الاختبارات

1-8- الاسس العلمية للاختبار:

1-8-1- ثبات الاختبار:

(test Retest) لإيجاد ثبات الاختبار السرعة قمنا بتطبيق طريقة الاختبار و إعادة الاختبار و ذلك على افراد العينة الاستطلاعية التي تقدر ب 10 تلاميذ قمنا ليهم الاختبار ثم إعادة الاختبار بعد اسبوع من اجراء

الاختبار و جاء الارتباط بين الاختبارات مقدار 0.866 و تعتبر هذه القيمة عالية و دالة عند 0.05 و لي لييجاد ثبات اختبار القوة قمنا بنفس الطريقة السابقة و كان مقدار الارتباط بين الاختبارات 0.772 و تعتبر هذه القيمة عالية و دالة عند 0.01

1-8-2- صدق الاختبار

لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي لاختبارات السرعة و القوة فقمنا بحساب الجذر التربيعي لثبات لاختبار و الجدول رقم 01 يوضح ذلك

الاحصائية	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الدارسات الاحصائية الاختبارات
0.05	0.86	0.92	09	10	السرعة القصوى
	0.77	0.87			القوة الانفجارية

الجدول 01 يوضح معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

من خلال الجدول رقم 01 يتضح لنا ان الجذر التربيعي لثبات هو صدق للاختبار و منه فان 0.92 و 0.87 هي قيمة قوية و عالية هذا ما يعني ان الاختبار صادق

يجب ان يكون معامل الارتباط محصور بين 1 و -1 لكي يكون هناك ارتباط قوي و من خلال نتائج متحصل عليها لدينا قيمة عالية للاختبار منه نستنتج انه ثابت.

1-9- البرنامج التعليمي لحصص الالعب الصغيرة:

يمكن تعريف تصميم البحث بانه الاستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة و ضبط العوامل او المتغيرات التي يمكن تؤثر على هذه المعلومات و على الباحث ان يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الادنى من الصدق الداخلي و الصدق الخارجي لنتائج البحث، و يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية اخرى عن طريق ادخال تحسينات على بعض التصاميم الاساسية.

و عليه فقد قمنا باستخدام البرنامج التعليمي ذي المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الملاحظة القبلية و البعدية المحكمة الضبط و قد ارتأينا في اختبارانا الى تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة و تجريبية كما قمنا بإنشاء استمارة الاختبار المحكمة من طرف الاساتذة و تصميم مجموعة من الحصص التدريبية المبرجة في إطار اجراء الاختبار و اقتراح مجموعة من الالعب التي تخدم موضوع بحثنا و هذا ما ستجدونه مدرج ضمن قائمة الملاحق و يعود تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية من اهم و افضل التصاميم التجريبية المقترحة في منهج التجريبي.

1-10- الوسائل الاحصائية للبحث :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

1-10-1- المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \text{س}$$

س = المتوسط الحسابي .

مج س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة.

1-10-2- الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره

على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها:

$$\sqrt{\frac{\text{مج ع}^2}{ن}} = \text{ع}$$

ع = الانحراف المعياري .

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد

1-10-3- حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{n \text{ مـج س} \times \text{ص} - \text{مـج س} \times \text{مـج ص}}{\sqrt{\left[n \text{ مـج ص}^2 - (\text{مـج ص})^2 \right] \left[n \text{ مـج س}^2 - (\text{مـج س})^2 \right]}}$$

مـج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .
 مـج س × مـج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مـج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مـج س) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مـج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مـج ص) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

1-10-4- الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

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

1-10-5- ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$: هو اختبار لقياس

مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين، و في هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$\frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s}$$

$$= ت \left[\frac{\left[\frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right] 2ع \times 2ن + 1 \times 1^2 ن}{2 - 2ن + 1} \right]$$

س₁ = متوسط المتغير الأول . س₂ = متوسط المتغير الثاني .

ع₁ = تباين المتغير الأول . ع₂ = تباين المتغير الثاني .

ن₁ = عدد أفراد المتغير الأول . ن₂ = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) = 2 - 2ن + 1 .

11-1- صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :

- تعارض بعض مواعيد الاختبارات الشهرية للمواد مع حصص التطبيق .

- صعوبة فهم التمارين من طرف التلاميذ .

- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال

12-1- التعديلات المقترحة:

- تكييف الاختبارات وفق مستوى التلاميذ .

- الاستعانة بالمؤسسات و النوادي لتوفير مختلف الوسائل المطلوبة

- تعويض الحصص الضائعة .

خلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث منهجية البحث منهجية و مختلف الإجراءات الميدانية سواء في الدراسة الاستطلاعية أو الأساسية ، حيث اشتمل ذلك على منهج البحث المستعمل ، و العينة و كيفية اختيارهم ثم مجالات البحث و الأدوات التي استعملت في هذا البحث ، و كذا مواصفات الاختبارات المستعملة ، و طريقة استخدام عينة البحث التجريبية للدليل التعليمي المقترح ، و كيفية بناءه من ناحية الحجم الزمني ، كما تطرقنا أيضا في نهاية الفصل للمعالجة الإحصائية و ما تتضمنه من وسائل إحصائية تناسب طبيعة موضوع البحث و إشكاليته.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج و مناقشتها ،حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها ،ويشير(وود) بخصوص التجربة على " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية"¹. لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها والاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته ،و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية الناقدة ،و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة مناسبة بطبيعة البحث ،و قد تميز بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي كما انه تم التمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

¹ - هناء صالح محمود :مقارنة تأثير التدريب البدني و الذهني في تعلم المهارات الحركية . المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق . الجزء الثاني. 1988.ص 61.

2- عرض و تحليل النتائج:

2-1- عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدى في تحسين القوة و السرعة

1- اختبار السرعة للمجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدى :

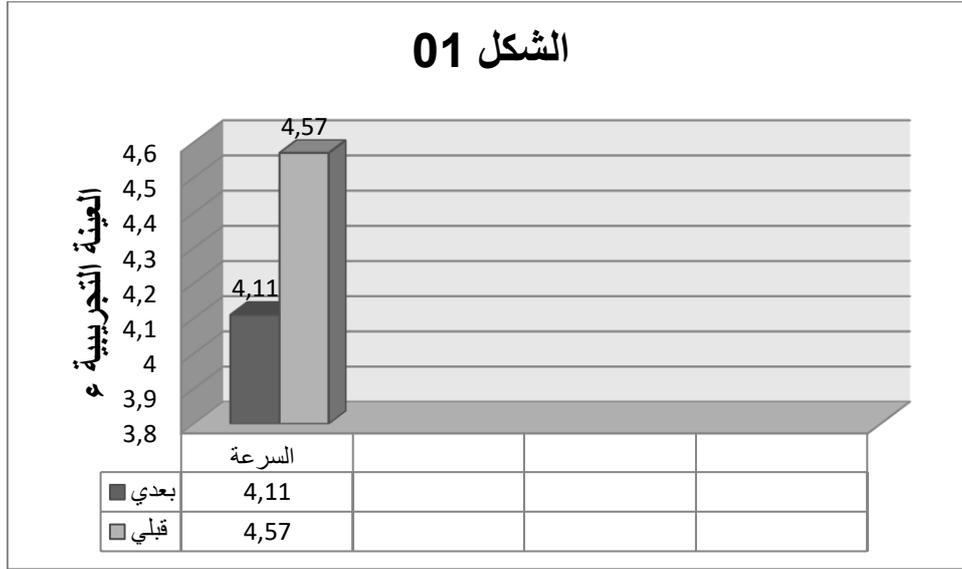
- عرض النتائج :

إختبار السرعة	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار القبلي للعيينة التجريبية	13	4.57	0.10	6.53	1.78	0.05	دال
	الاختبار البعدى للعيينة التجريبية		4.11	0.14				

الجدول رقم (02) : يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدى للعيينة التجريبية .

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص اختبار السرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = 4.57 حتى وصل في الاختبار البعدى إلى م=4.11 وبما ان ت م = 6.53 في مستوى دلالة 0.05 أكبر من ت ج = 1.78. فإنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدى للعيينة التجريبية .



الشكل رقم 01: يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

2- اختبار القوة للمجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي :

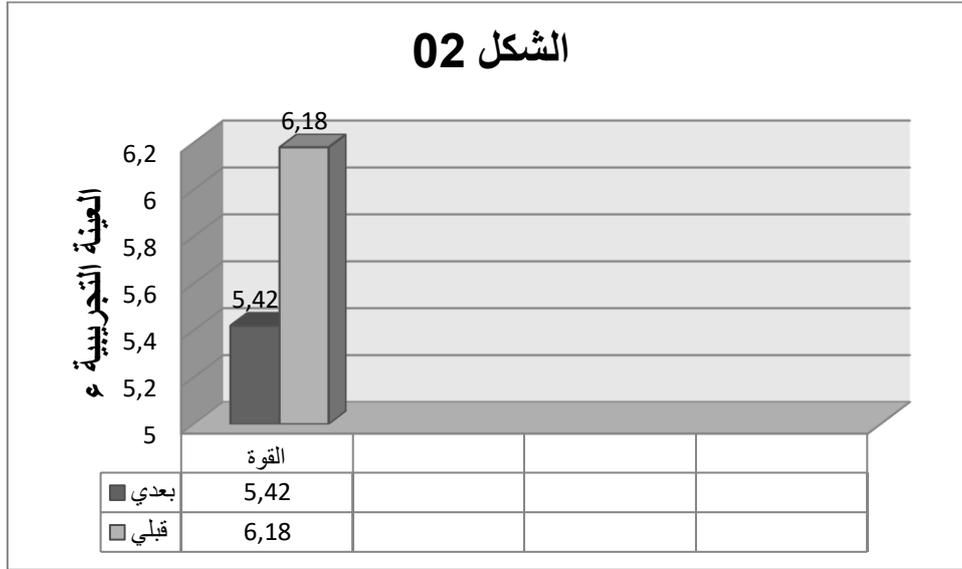
عرض النتائج :

النتيجة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	النوع	اختبار القوة
دال	0.05	1.78	14.16	1.56	5.42	13	الاختبار القبلي للعينة التجريبية	01
				1.58	6.18		الاختبار البعدي للعينة التجريبية	

الجدول رقم (03) : يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ هناك تطور هام فيما يخص اختبار القوة لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث سجلنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = 5.42 حتى وصل في الاختبار البعدي إلى م = 6.18 وبما أن ت م = 14.16 في مستوى دلالة 0.05 أكبر من ت ح = 1.78. ومنه فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية



الشكل رقم 02: يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية

2-1-2 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي في تطوير القوة و السرعة

1- اختبار السرعة للمجموعة الضابطة:

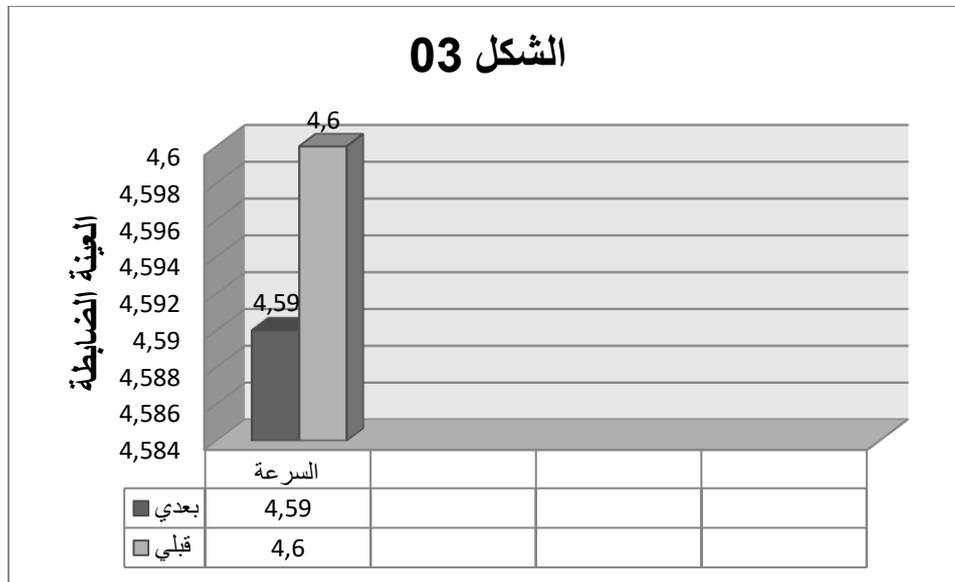
الاختبار السرعة	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار القبلي للعينة الضابطة	13	4.6	0.31	0.16	1.78	0.05	غير دال
	الاختبار البعدي للعينة الضابطة		4.58	0.3				

--	--	--	--	--	--	--	--	--

الجدول رقم (04) : يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة .

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة حيث سجلنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = 4.6 وأما الاختبار البعدي فقدر ب م = 4.58 وبما أن ت م = 0.16 في مستوى دلالة 0.05 أصغر من ت ج = 1.78. فإنه لا يوجد فرق دال إحصائيا .



الشكل رقم 03: يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة

2- اختبار القوة للمجموعة الضابطة:

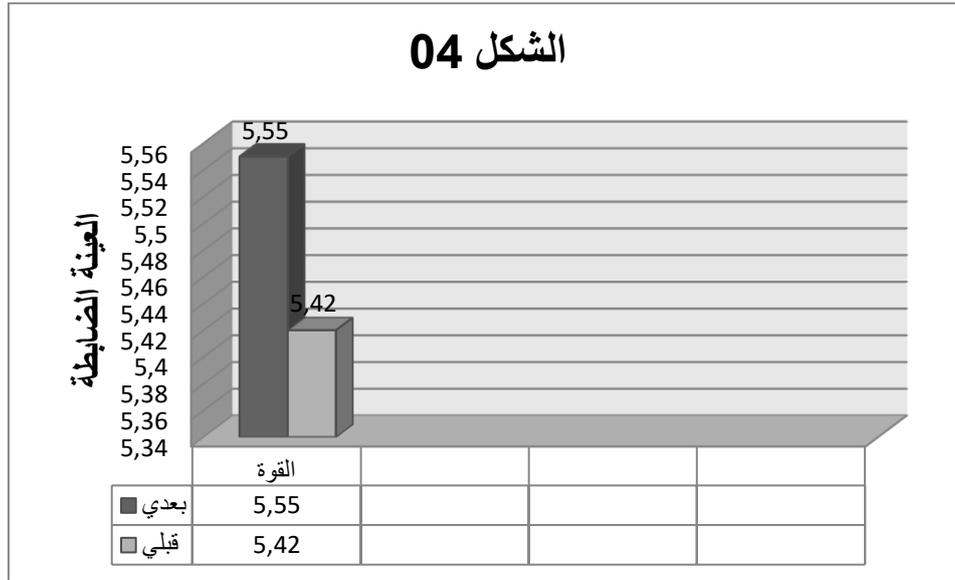
عرض النتائج :

النتيجة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	النوع	اختبار القوة
غير دال	0.05	1.78	0.21	1.55	5.42	13	الاختبار القبلي للعيينة الضابطة	01
				1.52	5.55		الاختبار البعدي للعيينة الضابطة	

الجدول رقم (05) : يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج انه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة حيث سجلنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي م = 5.42 وأما الاختبار البعدي فقد رب م = 5.55 وبما أن ت م = 0.21 في مستوى دلالة 0.05 أصغر من ت ج = 1.78. فإنه لا يوجد فرق دال إحصائيا .



الشكل رقم 04: يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة

2-1-3 عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدي في تطوير القوة و السرعة ولصالح المجموعة التجريبية .

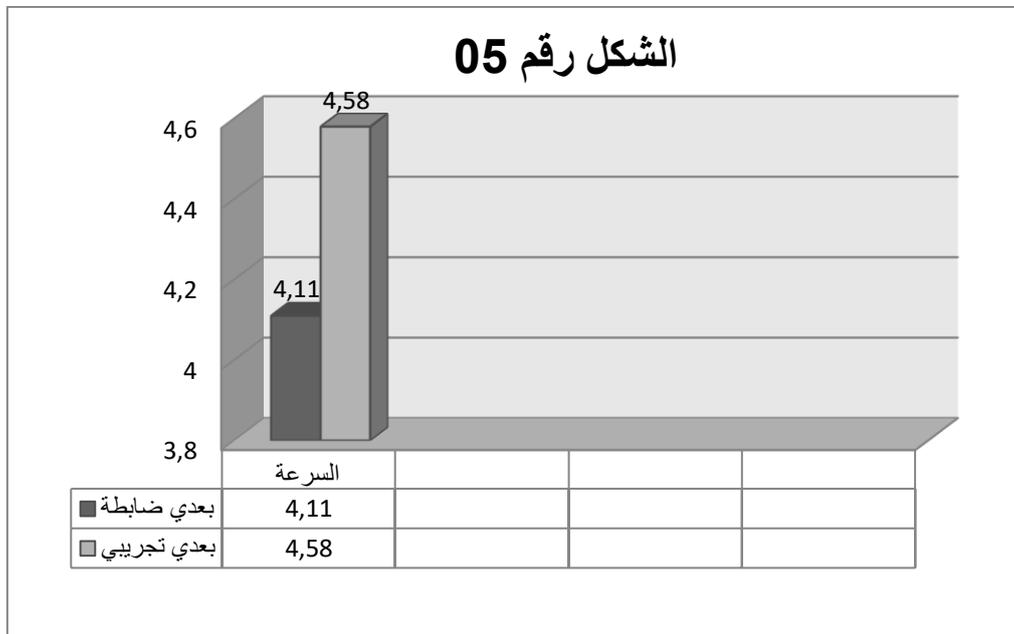
1- اختبار السرعة للمجموعتين التجريبية و الضابطة:

النتيجة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	النوع	اختبار السرعة
دال	0.05	1.78	6.32	0.3	4.58		الاختبار البعدي للعينة الضابطة	01
				0.36	4.11		الاختبار البعدي للعينة التجريبية	

الجدول رقم 06: يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية .

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك فرق دال إحصائيا و لصالح العينة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة م =4.58 بينما المتوسط للعينة التجريبية وصل إلى م = 4.11 وبما أن ت المحسوبة و المقدرة ب 6.32 أكبر من ت الجدولية والمقدرة ب 1.78 نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار البعدي للسرعة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل رقم 05: يمثل مقارنة نتائج السرعة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية

2- اختبار القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة

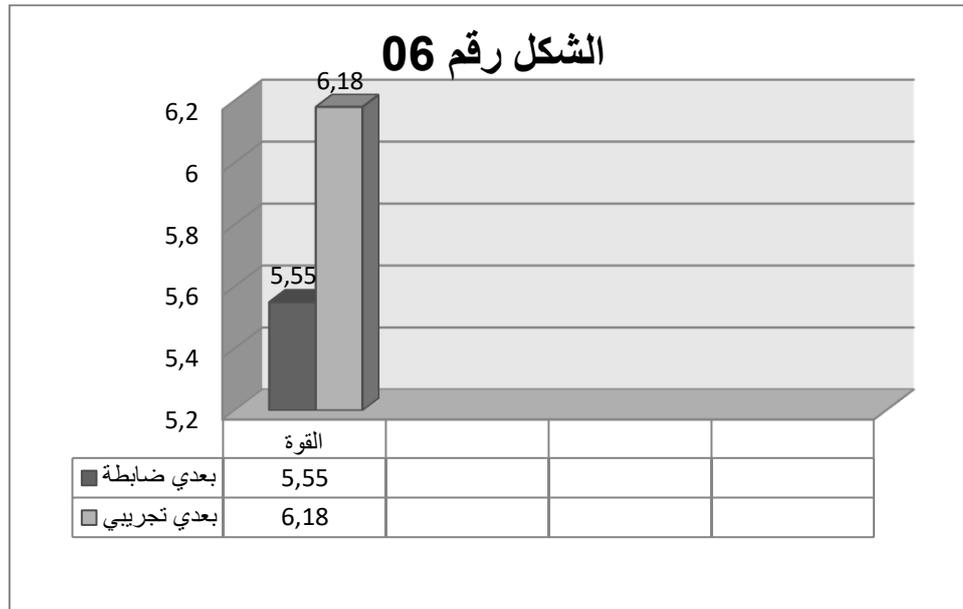
عرض النتائج :

اختبار القوة	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
01	الاختبار البعدي للعينه الضابطة		5.55	1.52	10.10	1.78	0.05	دال
	الاختبار البعدي للعينه التجريبية		6.18	1.58				

الجدول رقم 07: يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المسجلة نلاحظ أن هناك فرق دال إحصائيا و لصالح العينة التجريبية حيث كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه الضابطة م =5.55بينما المتوسط للعينه التجريبية وصل إلى م = 6.18 وبما أن ت المحسوبة و المقدره ب 10.10 أكبر من ت الجدولية والمقدره ب 1.78 نستنتج انه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار البعدي للقوة بين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة ولصالح المجموعه التجريبية .



الشكل رقم 06: يمثل مقارنة نتائج القوة للاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية

خلاصة :

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً ، وقد تبين نتائج الاختبارات الخاصة بالتلاميذ و الذي أردنا من خلاله إظهار أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط وهذا ما أظهرته أيضا النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

الفصل الثالث

مناقشة الفرضيات

3-1-1 مناقشة فرضيات البحث:

لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا هذه لتسليط الضوء على أثر الألعاب الصغيرة على تحسين القوة و السرعة لدى تلاميذ السنة اولى متوسط و التي قسمنها إلى فرضية رئيسية وثلاث فرضيات جزئية. بعد عرض نتائج الاختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الموضحة في الجداول السابقة نأتي لمناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والفرضية الرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها.

3-1-1-1 مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي . في تحسين القوة و السرعة لدى تلاميذ مستوى اولى متوسط.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا :

في الجدول رقم (2) : الخاص بصفة السرعة وجدت أن ت المحسوبة تساوي 6.53 في مستوى دلالة 0.05 أكبر من ت ج = 1.78 . فإنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة.

في الجدول رقم (3) : الخاص بصفة القوة وجدنا أن ت المحسوبة تساوي 14.16 في مستوى دلالة 0.05 أكبر من ت الجدولية و المقدرة ب 1.78 ومنه نستنتج أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة .

انطلاقا من هذه النتائج نستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تحسين القوة و السرعة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب

الصغيرة من مميزات تماشى مع خصوصيات التلميذ هذه المرحلة الذي ساعد التلميذ في تنشيط وتحفيز القدرات البدنية لديه.

3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة، في تحسين القوة و السرعة لدى تلاميذ مستوى المتوسط.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا :

في الجدول رقم (4) : الخاص بصفة السرعة وجدت أن ت المحسوبة تساوي 0.16 في مستوى دلالة 0.05 أصغر من ت الجدولية 1.78 فإنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار السرعة.

في الجدول رقم (5) : الخاص بصفة القوة وجدنا أن ت المحسوبة تساوي 0.12 في مستوى دلالة 0.05 أصغر من ت الجدولية = 1.78. ومنه نستنتج أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار القوة.

انطلاقا من هذه النتائج نستنتج أنه لم تظهر هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القوة و السرعة في الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة ارجع الباحثان ذلك إلى عدم تنفيذ المجموعة الضابطة لأي برنامج يساعد في تطوير القدرات الذهنية والعقلية واكتفت فقط ببرنامج المنهاج الوزاري في التربية البدنية الرياضية و لم يساهم هذا الأخير في تطوير الصفات المذكورة .

3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

في الجدول رقم (6) : الخاص بصفة السرعة وجدت أن ت المحسوبة و المقدرة ب 6.32 أكبر من ت الجدولية والمقدرة ب 1.78. فإنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة.

في الجدول رقم (7) : الخاص بصفة القوة وجدنا أن ت المحسوبة تساوي 10.10 أكبر من ت الجدولية والمقدرة ب 1.78 ومنه نستنتج أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة .

انطلاقا من هذه النتائج نستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين القوة و السرعة و قد ارجع الباحثان ذلك إلى أن المجموعة التجريبية طبقت البرنامج المقترح من طرفنا للألعاب الصغيرة والذي ساعد بشكل واضح في تنمية و تطوير الصفات البدنية ،بينما العينة الضابطة فلم يلاحظ عليها تطور واضح وهذا بسبب عدم تطبيق أي برنامج للألعاب الذي يساعد في تنمية هذه الصفات واكتفت ببرنامج المنهاج الوزاري في التربية البدنية الرياضية و لم يساهم هذا الأخير في تطوير الصفات المذكورة.

الفصل الرابع

الإستنتاجات و التوصيات

4-1- الاستنتاجات العامة :

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت للألعاب الصغيرة دوراً فاعلاً وكبيراً في تحسين بعض الصفات البدنية مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية.
 - 2- لم تحقق المجموعة الضابطة تطوراً كبيراً من خلال إتباع المنهج الوزاري العام أو (برنامج مصفوفة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية) من قبل الأستاذ مما أدى إلى ظهور فروق غير معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى أفرادها والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل الأستاذ ولمصلحة الاختبارات البعدية، حيث بقي مستوى المهارات ضعيف بالرغم من اعتماد برنامج تعليمي إلا أنه أثبت عدم فعاليته.
 - 3- تأثر الألعاب الصغيرة من خلال وحدات المجموعة التجريبية إيجابياً في تحسين القوة و السرعة للتلاميذ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية.
 - 4- كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث إلى أن اللعب تكتسي أهمية كبيرة ، حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص التعليمية ، وذلك انطلاقاً من التأثير على التلميذ من الجوانب الحركية و البدنية خاصة في الطورين التعليميين الأول والثاني.
- و في الأخير ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث يمكننا القول أن للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى تلاميذ السنة اولى متوسط إن أحسنا وطبقنا الطريقة الصحيحة و الألعاب المناسبة و كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

4-2- الاقتراحات و توصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال و التي تفتقر إليها ، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية الألعاب الصغيرة، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدرسي و معلمي الطور المتوسط :

- 1- استخدام برنامج الألعاب الصغيرة لتأثيره الفعال في تطوير الصفات البدنية.
- 2- نوصي بالاعتماد على استخدام مختلف أنواع الألعاب و خاصة الألعاب الصغيرة لما لها من دور كبير في تطوير القدرات البدنية و الحركية للتلميذ في هذه المرحلة.
- 3- وجب على المربي استثمار طاقات الأطفال من خلال الألعاب .
- 4- يجب على المربي أو المدرس التنظيم المحكم و الجيد للألعاب الصغيرة حتى تلي رغبات التلاميذ و تحقق الهدف من الدرس.
- 5- وجب المراقبة الجيدة و المستمرة لجميع التلاميذ أثناء اللعب لتفادي الإصابات و الأخطار .
- 6- يجب على المدرس خلق جو تحفيزي للعمل و ذلك من خلال الألعاب.
- 7- العمل على التدريس الشامل و المتنوع عن طريق اللعب.
- 8-نوصي بإقامة ندوات و أيام دراسية لمعرفة خصوصيات الفئة العمرية و إعطاء أهم طرق التدريس الحديثة .
- 9- يجب على استاذ الطور المتوسط أن يلم بخصائص المرحلة العمرية وأن يعرف كيفية التعامل مع التلاميذ.

4-3- الخاتمة:

ان الوقوف على اللعب في درس التربية البدنية و الرياضية في الطور الثاني يعتبر الموجه الاساسي لبناء شخصية الطفل من جهة و من جهة اخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، و لهذا جاءت دراستنا تحت عنوان اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية السرعة و القوة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

و يهدف بحثنا هذا الى الكشف عن دور و اهمية الالعاب الصغيرة على افتراض ان تحدث هذه الاخرى تحسنا في المستوى البدني بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

و قد شملت عينة البحث 26 تلميذ من جنسين قسموا الى مجموعتين ضابطة و تجريبية، و بعد الاخذ براء المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية للاختبارات البدنية قمنا بتقويم البرنامج المقترح ليتم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية.

و بعد اجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين في تنمية صفتي القوة و السرعة ، و على ضوء النتائج المتحصل عليها خلص عليها الباحثان الى فعالية البرنامج المقترح للالعاب الصغيرة في تحسين الصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 سنة و ذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة.

و من خلال ما سبق نستنتج ان الالعاب الصغيرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى البدني و تماشيها مع متطلبات الفئة العمرية، و هذا يعود لا سلوب المنافسة و التحدي الكبير بين التلاميذ والذي يدفع بهم لبذل مجهود اكبر اثناء التمارين على عكس المنافسة التقليدية.

و منه نقول ان الغاية الاولى في مجال التربوي و التعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو و هذا ما يتحقق من خلال الالعاب الصغيرة، و منه اصبحنا اليوم نادي بتكوين نتخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي ز تطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من استاذ التربية البدنية والرياضية ليس فقط الاستاذ الذي يقدم درسا.

الملحق الاول

الالعاب الشبه الرياضية

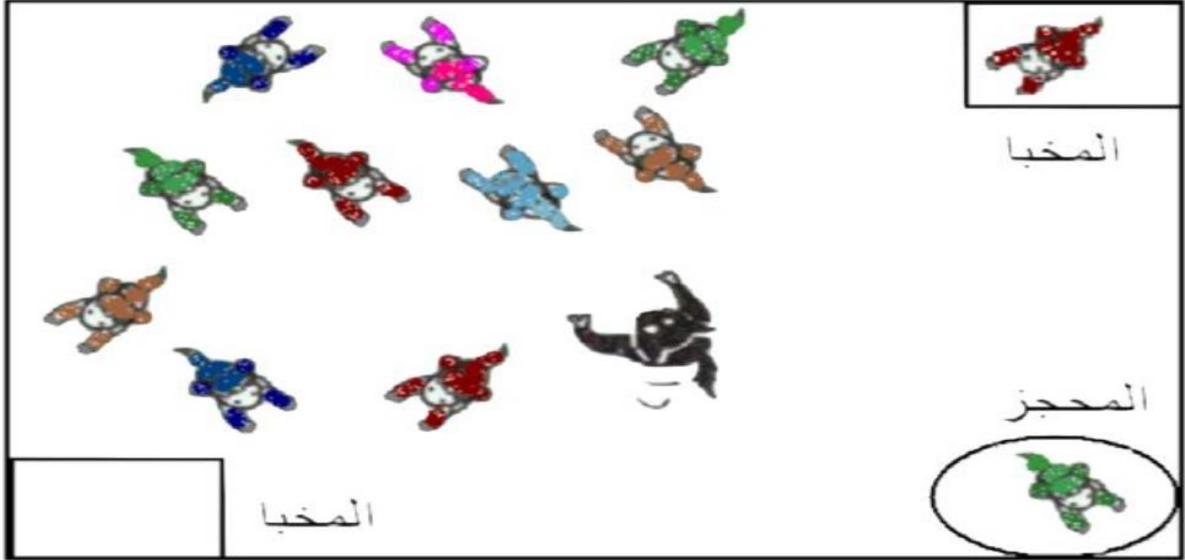
عنوان الوضعية :القط والفئران .

الهدف التعليمي :أجري بسرعة مع تغيير الاتجاه وأنفادي المنافس .

لتنظيم المادي والبشري :

يرسم الأستاذ مستطيلا في ساحة المدرسة يتسع لأعداد التلاميذ،حيث يحدد في الزاويتين المتقابلتين مخباين وفي إحدى الزاويتين الباقيتين محجزا.

يعين الأستاذ تلميذا يدعى القط في حين يعتبر باقي التلاميذ فئرانا،عند إشارة الأستاذ ينتشر الفئران في فضاء الملعب هربا من القط الذي يحاول لمسهم وايداعهم في الحجز،ومن أجل تفادي القط يلجا الفئران إلى المخباين المتقابلين،وكل تلميذ تم لمسه يصبح قطا،وعلى الفأر أن يغير المخبا كلما لحق به فأر جديد.



المطلوب إنجازة :

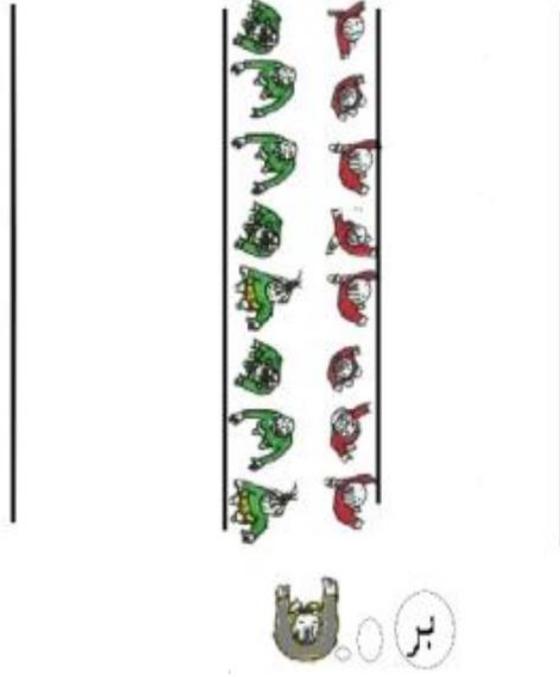
- بالنسبة للقط :لمس أكبر عدد من الفئران .
- بالنسبة للفئران :الجري في كل الاتجاهات هربا من القط .

عنوان الوضعية: بر وبحر.

هدف التعلمي: أجي بسرة استجابة لمثير معين.

التنظيم المادي والبشري:

مجموعتان متباريتان الأولى تدعى بر والثانية بحر، عند المناداة على اسم واحدة منهما تتطلق مسرة نحو خط الوصول، بينما تحاول المجموعة الأخرى اللهاق بها ولمسها قبل ذلك.



المطلوب انجاز ه:

- على المجموعة المنادى عليها أن تجري بأقصى سرعة للوصول قبل أن يتم لمسها من طرف المجموعة الأخرى.

تعديلات ممكنة:

- تنوع في وضعيات الانطلاق: وقوفاً، جلوس، قرفصاء.... الخ.

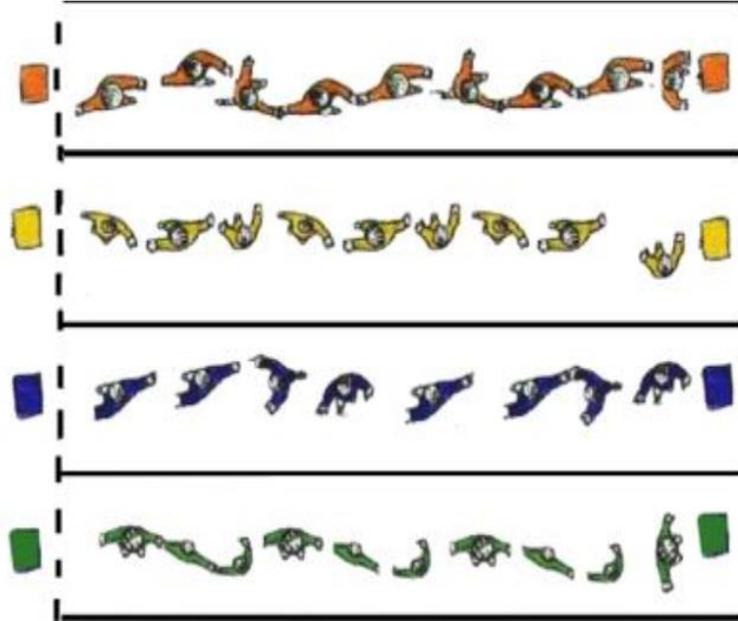
- تقليص أو زيادة مسافة الجري.

عنوان الوضعية: النمل والزرع.

هدف التعلّمي: أنتقل بسرعة مع حمل أداة.

التنظيم المادي والبشري:

يرسم الأستاذ مستطيلاً في ساحة المدرسة طوله 20 متراً وعرضه 8 متراً، يجزأه إلى ممرات بعرض 2 متر الكل واحد منها، ويتم وضع صندوقين عند نهايتي كل ممر، أحدهما مملوء بأدوات في مقدمة الصف والثاني فارغ. عند إشارة الأستاذ يشرع التلاميذ في نقل الأدوات (كرات، قطع خشبية، قنينات بلاستيكية... الخ) الموجودة في الصندوق المملوء إلى الصندوق، وتفوز المجموعة التي أفرغت الصندوق قبل الأخرى.



المطلوب إنجازُه:

- التنسيق الجماعي من أجل الأسراع في نقل الأدوات.

- الحرص على عدم إسقاط الأدوات.

تعديلات ممكنة:

تقليل أو زيادة عدد الأدوات.

تقليل أو زيادة المسافة بين النقطة (أ) والنقطة (ب).

عنوان الوضعية :لعبة الأرقام.

هدف التعلمي: أنسق مع مجموعتي لتجسيد أشكال معينة.

التنظيم المادي والبشري:

يقوم التلاميذ بالهرولة في جميع الاتجاهات داخل فضاء اللعب، ثم ينادي الأستاذ رقما ما فيتجمع التلاميذ وفق العدد المطلوب مثال : إذا نطق الأستاذ "4" يتجمع التلاميذ لتشكيل ربايعيات، وعند نطقه "3" يتجمعون لتشكيل ثلاثيات.... الخ



المطلوب انجازه:

— الإسراع في تكوين المجموعات استجابة للتعليمة.

تعديلات ممكنة:

— التجسيد الجماعي لرقم أو حرف بدل التجمع وفق العدد.

— التجسيد جماعيا لنتيجة عملية حسابية (مثال :5+6).

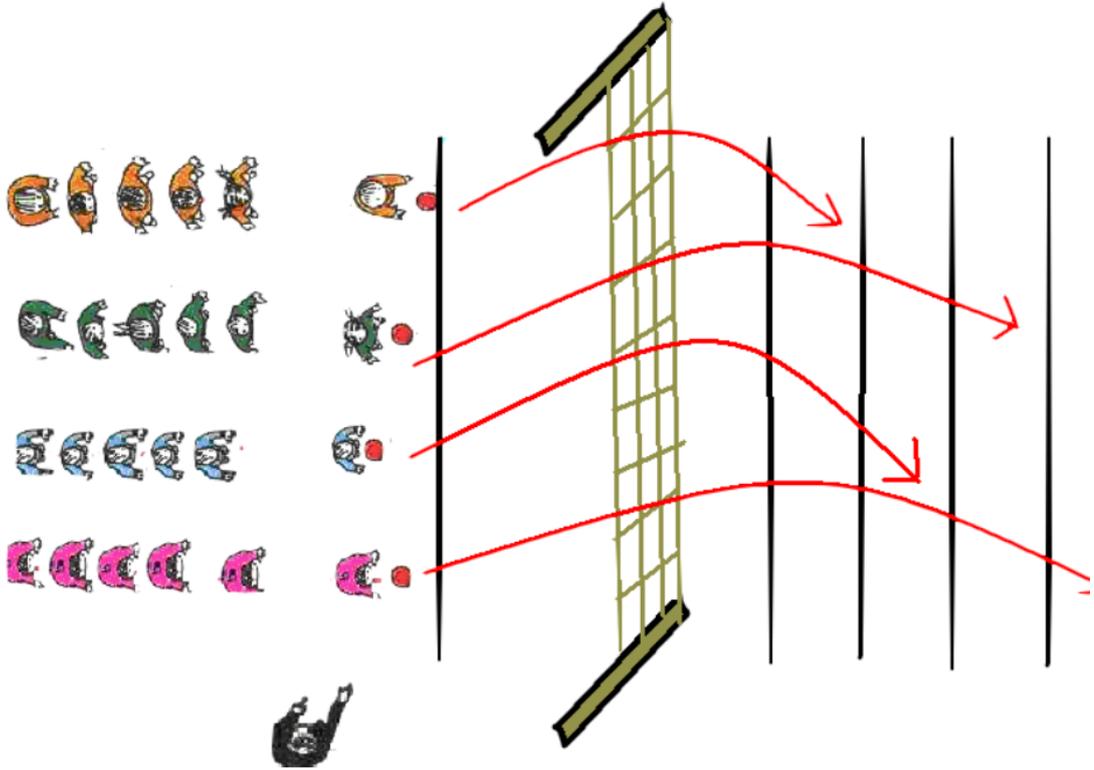
— التجسيد الجماعي لأشكال هندسية.

عنوان الوضعية: الرمي إلى الأعلى.

هدف التعلمي: أرمي الأداة بشكل تصاعدي إلى الأمام، و صوب أبعد نقطة.

التنظيم المادي والبشري:

تجري المنافسة بين أربع مجموعات يحاول عناصرها رمي أدو(انكرات، أطواق...الخ) إلى، أبعد مدى ممكن من فوق حبل مرتفع بمتريين. المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي والحبل تقدر بحوالي خمسة أمتار. يقسم المجال الممتد خلف الحبل إلى مناطق متوالية بعرض متر واحد لكل منها. ويحاول المتبارون استهداف المنطقة الأثر قيمة. تحتسب النقط المحصل عليها للإعلان عن الفائزين.



المطلوب إنجازه:

- توجيه قوة الدفع من أجل الرمي بشكل تصاعدي إلى الأمام بدون خطوات استعدديه.

تعديلات ممكنة:

- علو الحبل.

- الرمي بعد الاستعداد.

- نوع الأداة المعتمدة في الرمي.

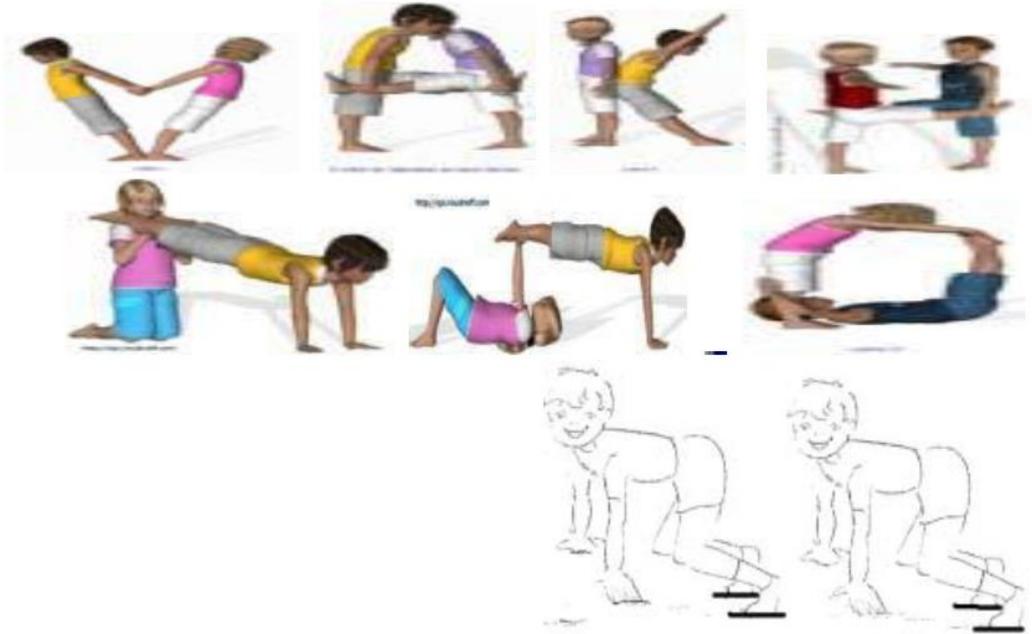
عنوان الوضعية: التوازن الثنائي.

هدف التعلمي: أحافظ على التوازن رفقة صديقي مرتكزا على الأرجل.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله).

يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات،
(يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل،
أو عشب، الإحترام الكلي للتعليمات).



المطلوب انجازه:

- اختيار الشكل الممكن إنجازاه وعرضه أمام المجموعة.

- عمل ثنائي (الاختيار والتشاور والإنجاز).

تعديلات ممكنة:

- تغيير الأقران.

- تغيير الأشكال.

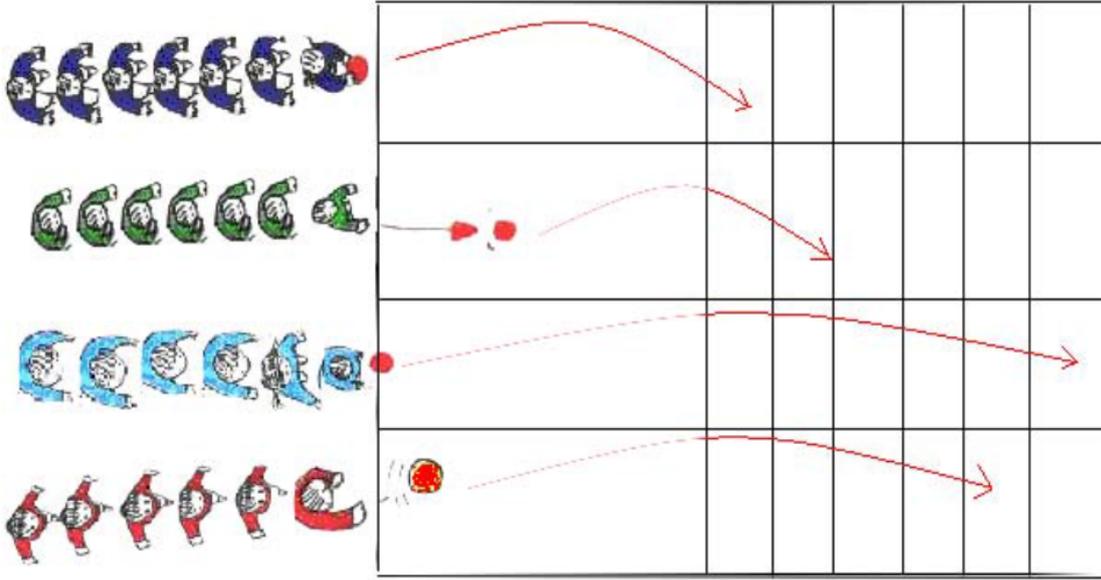
- تغيير الأدوار.

عنوان الوضعية: الرمي باليدين معا.

هدف التعلمي: أرمي أداة إلى أبعد نقطة.

التنظيم المادي والبشري:

يحاول كل تلميذ رمي أداة في (حدود 1كغ) الى ابعدهم داخل مجال مقسم الى مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة الى خمسة نقاط.



المطلوب انجازه:

- رمي الأداة باليدين معا بشكل متصاعد إلى الأمام.

تعديلات ممكنة:

نوع الأداة.

طول المنطقة.

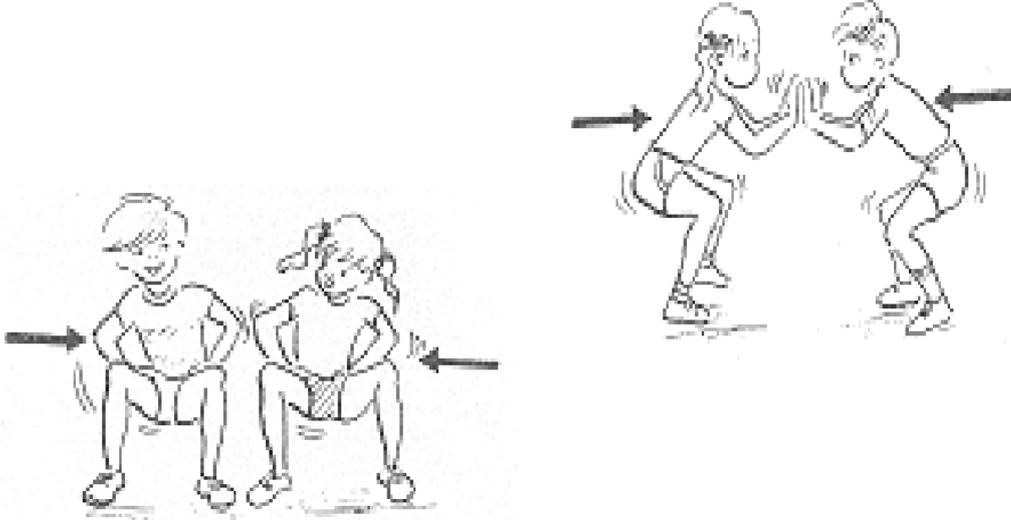
طريقة الرمي.

عنوان الوضعية : لعبة القرفصاء..

هدف التعلمي: أحافظ على توازني وأفقد المنافس توازنه في وضعية القرفصاء.

التنظيم المادي والبشري:

يوزع القسم الى ثنائيات من الأفضل ان نراعي في هذه الثنائيات الإنسجام في الطول والقامة والسن...الخ.حتا نضمن سلامة المتعلمين.



المطلوب انجازه:

- يتقابل المتعلمان، ويحاول كل واحد منهما الحفاظ على توازنه مع إفقاد الآخر توازنه.

- المواجهة تكون في وضعية القرفصاء.

- التدافع بالأيدي في المواجهة.

- تفادي الجذب من الملابس.

تعديلات ممكنة:

- تلعب لعبة القرفصاء اعتمادا على جانب الجسم (أنظر الصورة الصغيرة) .

- تغيير الثنائيات.

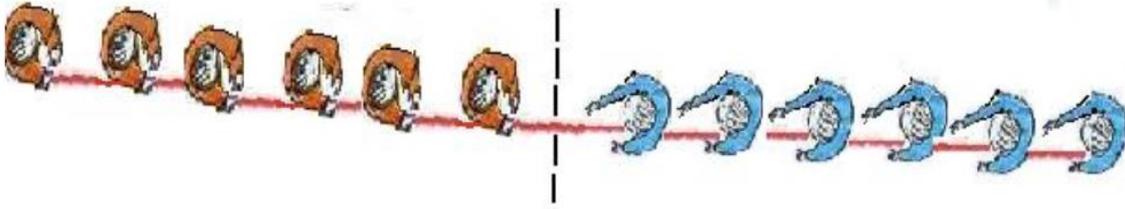
- إجراء العملية نفسها في المواجهة بين الثنائيات، لكن باحتساب النقط لصالح الفريق الذي ينتمي اليه المتنافس.

عنوان الوضعية: لعبة جر الحبل.

هدف التعلمي: أجر الحبل بقوة لأفوز على التلميذ المنافس.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ الى مجموعتين تنتظم كل مجموعة على طرف الحبل لتجره بقوة قصد افقاد المنافس توازنه أو جذبته نحو الفاصل.



المطلوب انجازه :

- الإستجابة بعد إشارة الأستاذ.

- جر الحبل المشترك بين الفريقين لهزم الخصم وافتقاده التوازن، أو ارغام أول عنصر منه على تجاوز الخط الفاصل.

تعديلات ممكنة:

- عدد المتبارين.

- المسافة الفاصلة بين أول عنصر والخط الفاصل.

الوحدات التعليمية

السنة اولى متوسط

مذكرة رقم 1		نشاط: السرعة		
الوسائل		ميكاتي، صافرة، شواخص		
الكفاءة القاعدية		ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهم كان الميدان والمجال		
الهدف الاجرائي		ان ينتقل بين حدين في اقل وقت ممكن		
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام . الجدية في التسخين	15د عمل احترام الزميل المشارك والمسير
مرحلة التعلم	لعبة الاشكال التنافس مع الزميل توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج. التنافس ضد الزميل. اراك الفرق بين السرعة والتسرع وأهمية الوقت في إنهاء العمل.	<u>الموقف الأول:</u> الجري العشوائي في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإجازه بسرعة .مثل (مربع،مثلث،مستطيل..... الخ)فيقوم التلاميذ بتشكيل الشكل المطلوب والتلميذ الذي يبقى في الفراغ يعتبر حاصر ويعاقب. <u>الموقف الثاني:</u> توزيع الأفواج حسب النشاط: القيام بالمنافسة بين التلاميذ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 20م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن. تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب. <u>الموقف الثالث:</u> القيام بمنافسة بين التلاميذ (2-2)، وذلك للقطع مسافة 20م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن. تسجيل الوقت الخاص بكل تلميذ. القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ.	التصور السريع للشكل صحة الأشكال المنجزة. إنهاء المسافة بأقصى سرعة. الرغبة في التغلب على الزميل. التنافس ضد الوقت. الإنجاز الصحيح للعمل. البحث على أقل توقيت.	الروح التنافسية للتلاميذ. فوز أكبر عدد في الفوج. تقبل الهزيمة بصدق رحب. معرفة العلاقة بين المسافة والزمن
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ لتقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية و نهاية الحصة	5د توجيه التلاميذ لأهمية الاسترجاع

مذكرة رقم 2				نشاط: السرعة	
الوسائل				ميكاتي، صافرة، شواخص	
الكفاءة القاعدية				ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهم كان الميدان والمجال	
الهدف الاجرائي				ان ينتقل بسرعة وراء محفزي وضعيات مختلفة محافظا على التوازن	
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام . الجدية في التسخين	5 د عمل احترام الزميل المشارك والمسير	
مرحلة التعلم	-الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة. -لعبة الوضعيات. -الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه. -لعبة المطاردة. -القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة.	<u>الموقف الأول:</u> يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف مثل: الدوران، دوران نصف دائرة مع القفز، جلوس، وقوف، مشي البطلة..... ويتم إنجاز في أسرع وقت. <u>الموقف الثاني:</u> تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسه به قبل الوصول إلى مكانه. <u>الموقف الثالث:</u> نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3م وكل تلميذ صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه .والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسه بزميله.	الأداء الجيد. السرعة في الأداء. الحفاظ على التوازن. سرعة الاستجابة. القدرة على التمييز بين المؤثرات. الأداء الصحيح لكل إشارة.	الانتباه للإشارة تغيير العناصر في كل مرة الذي يمسه بزميله يعاقبه. التمييز بين الإشارة . إنهاء المسافة الجري في خط مستقيم.	

مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية و نهاية الحصة	د5 توجيه التلاميذ للاهمية الاسترجاع
---------------	----------------	--	---	---

مذكرة رقم 3		نشاط: السرعة		
الوسائل		ميقاتي، صافرة، شواخص		
الكفاءة القاعدية		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهم كان الميدان والمجال		
الهدف الاجرائي		ان يحافظ على حركات الجسم مساعدة للسرعة		
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام . الجدية في التسخين	د 5 عمل احترام الزميل المشارك والمسير
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة. لعبة المطاردة أهمية التحكم في الجسم- أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة. مسلك متعرج- التحكم في الجسم - والسرعة في الحركة المستقيمة. منافسة- التحكم في الجسم - والسرعة في الحركة المستقيمة. منافسة- الإرادة والرغبة في - حب الفوز.		فهم المطلوب - السرعة الاستجابة. مسك أكبر عدد- الإنجاز السريع - للحركة. التحكم في الجسم- الإرادة والرغبة في - حب الفوز.	الجري في خط مستقيم. الانتباه للإشارة. التقيد بالمسك. الجري في خط مستقيم.

		<p>الموقف الأول: نقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى (المجموعة الثانية) 01 رقم ويكون كل (02 رقم) عنصر يقابل الآخر بالظهر (02م) وعلى بعد مسافة والمجموعة التي تسمع رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة.</p> <p>الموقف الثاني: نقوم بإتجاز مسك متعرج بوضع عراقيل للحركة السريعة، حيث تكون الحركة مستمرة بمطا ردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك.والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر.</p> <p>الموقف الثالث: إجراء منافسة بين عناصر الأفواج لمسافة مستقيمة (40م) مع تعيين الفائز من الأفواج..</p>		
<p>ود توجيه التلاميذ للأهمية الاسترجاع</p>	<p>مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية و نهاية الحصة</p>	<p>فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج</p>	<p>مناقشة و تقييم</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

مذكرة رقم 4		نشاط: السرعة	
الوسائل		ميكاتي، صافرة، شواخص	
الكفاءة القاعدية		ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهم كان الميدان والمجال	
الهدف الاجرائي		تقدير الزمن في الفضاء بفضل جري سريع (في مسافة محددة)	
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين
مرحلة التعلم	مشاركة الجميع من اجل هدف واحد توظيف الامكانيات الفردية من اجل مصلحة الفريق التحكم الجيد في توظيف أداء حركات الجسم و التحكم في تغيير إيقاع الجري	الموقف الاول: -التنافس بين فريقين وجها لوجه -عند اشارة انطلاق اللاعب 1 من كل فريق نحو الجهة المقابلة يعطى اشارة انطلاق للاعب 2 من نفس الفريق انتهاء المنافسة بانتقال جميع اعضاء الفريق الى الجهة الاخرى الموقف الثاني: تقسم المجموعة إلى أربعة فرق ويرسم خطان المسافة بينهما من (15-20) متر أحدهما خط البداية والآخر خط الأمان وتقف قائدة كل فريق خلف خط الأمان مواجهة لفريقها الواقف خلف خط البداية وعند الإشارة تركض كل قائدة نحو أول لاعبة من فريقها وتمسكها من رسغها وتعود بها حتى خط الأمان، وتعود اللاعبة التي تم إنقاذها مرة أخرى نحو خط البداية لتأخذ برسغ اللاعبة الثانية وتعود بها إلى خط الأمان وهكذا حتى تنجو كل اللاعبات. الموقف الثالث: القيام بمنافسة بين تلاميذ (2-2) وذلك بقطع مسافة 20 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن تسجيل الوقت الخاص بكل تلميذ	انهاء المسافة بأقصى سرعة ممكنة الانجاز الصحيح للعمل الترغب في التغلب على الزميل
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ماقدم خلال الحصة التحية و نهاية الحصة
			معايير النجاح
			5 د عمل احترام الزميل المشارك والمسير
			روح التنافس بين التلاميذ تقبل الهزيمة بصدر رحب الخضوع الى قواعد اللعبة المحافظة على الاتجاه المستقيم
			5 د توجيه التلاميذ للاهمية الاسترجاع

مذكرة رقم 5		نشاط: دفع الجلة	
الوسائل		صافرة، كرات طبية، معمل خاص بدفع الجلة، حبال، كرات	
الكفاءة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي و المادي	
الهدف الاجرائي		الرمي باتدفاع	
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام . الجدية في التسخين
مرحلة التعلم	التعرف على قوة الدفع لكل تلميذ تعلم كيفية الدفع مع حمل اوزان القيام بالدفع بالجلة	<u>الوقف الأول:</u> على شكل 04 أفواج. العمل ثنائي بين التلاميذ. لعبة-مصارعة الديكة. محاولة اسقاط الزميل دون مسكه. <u>الوقف الثاني:</u> عمل بالآلة. تحت اشراف قائد المجموعة. محاولة دفع الجلة باستعمال قوة الأندفاع بتحناء وانخياض الجسم. <u>الموقف الثالث:</u> منافسة. عمل بالميدان الخاص بدفع الجلة. الرمي بالأندفاع.	التنقل في ك الاتجاهات بالوضعية المنخفضة. استعمال قوة الدفع في عملية اسقاط الخصم. المسك السليم والصحيح لثلاثة اثناء الرمي. الرغبة في التغلب على الزميل. الإرادة والرغبة في - حب الفوز.
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ما قدم خلال الحصة التحية و نهاية الحصة
			معيار النجاح 5 د عمل احترام الزميل المشارك والمسير
			نحسب نقطة لكل من يستطيع اسقاط زميلة. في الأخير نجمع النقاط للفريق. الأبتعاد عن حامل الآلة بعيدا الرمي يكون بالتناوب.
			5د توجيه التلاميذ للأهمية الاسترجاع

مذكرة رقم 6		نشاط: دفع الجلة		
الوسائل		صافرة، كرات طبية، معمل خاص بدفع الجلة، حبال، كرات		
الكفاءة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي و المادي		
الهدف الاجرائي		القدرة على الرمي بأسلوب الانفجار و التمدد		
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين	
مرحلة التعلم	التعرف على القوة الناتجة من حركة الجسم تجنب الحركات الزائدة الاعتماد على الدفع والارتكاز	الموقف الأول: لعبة:جري مبعثر داخل الميدان وغير منتظم تعيين احد التلاميذ الذي يقوم بمطاردة زملائه ،والذي يلمسه يحل محله. لعبة: مشى على الأيدي يقف التلاميذ في خطين متوازيان المسافة بينهم 1م ،يقوم التلميذ المتواجد في الخط الأول بلامسة الأرض باليدين والتلميذ الثاني يقوم برفع رجلين الزميل وعند الإشارة ينطلق التلميذ الى اطول مسافة ممكنة، والتلميذ الذي يقطع اطول مسافة يعتبر فائزا وهكذا مع تغير بين التلاميذ. الموقف الثاني: - عمل بالأفواج. - تعيين خط الرمي أو منطقة الدفع على الأرض،وبالتناوب القيام بدفع الجلة مع عدم اللمس خارج دائرة الرمي. الموقف الثالث: - نفس العمل لكن هذه المرة. - محاولة انتهاء الرمي والرجل ممتد على الرجل الأمامية. الموقف الرابع: - نفس العمل. - مع انتهاء الرمي بالاستقبال الرجل الأمامية لستاعة التوازن على الرجل الأخرى.	فهم المطلوب تقبل الانضمام وقدرة التكيف ضمن فوج عمل. تدارك الوضعية المنخفضة. مراعات توازن واستقرار الجسم أثناء العمل.	الأخفاظ والأحشاء أثناء الرمي. احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم.
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ما قدم خلال الحصّة التحية و نهاية الحصّة	
			5د توجيه التلاميذ للأهمية الاسترجاع	

		نشاط: دفع الكرة		مذكرة رقم 7
		صافرة، كرات طبية، معمل خاص بدفع الكرة، حبال، كرات		الوسائل
		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي و المادي		الكفاءة القاعدية
		تعلم كيفية توجيه مسار الكرة [الكرة]		الهدف الاجرائي
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التعلم
5 د عمل احترام الزميل المشارك والمسير	الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضير
وضع الحبل في ارتفاع مناسب	الرمي الى الأعلى وابعد مسافة ممكنة	<u>الموقف الأول:</u> أربع بين المناقشة تجري عناصرها يحاول مجموعات انكرات،(أدو رمي مدى إلى، أبعد)...أطواق مرتفع حبل فوق من ممكن بمترين.	- أن يتعلم كيفية دفع الكرة إلى أعلى - أن يتعلم كيفية دفع الكرة إلى أمام	مرحلة التعلم
احتساب النقاط	التوجيه السليم والمسك الجيد اثناء الدفع	<u>الموقف الأول:</u> - وضع حبل على ارتفاع معين لمحاولة التلاميذ بدفع الكرة فوقه	- التعود على ديناميكية المناقشة	
الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة.	التعامل الإيجابي مع الكرة.	<u>الموقف الثاني:</u> - على شكل مناقشة بين التلاميذ وضع أقماع محددة بالنقاط، يضع كل تلميذ ورقة بين الكرة والفك ومحاولة الدفع إلى ابعده مكان		
		<u>الموقف الثالث:</u> - مناقشة بين التلاميذ		
5د توجيه التلاميذ للأهمية الاسترجاع	مناقشة ما قدم خلال الحصّة التحية و نهاية الحصّة	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة و تقييم	مرحلة التقييم

مذكرة رقم 8		نشاط: دفع الكرة	
الوسائل		صافرة، كرات طبية، معمل خاص بدفع الكرة، حبال، كرات	
الكفاءة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي و المادي	
الهدف الاجرائي		المحافظة على توازن الجسم في مختلف وضعيات الرمي.	
مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	ان يهيئ التلميذ نفسيا و يحضر فسيولوجيا	عمل بالأفواج جري خفيف حول الملعب القيام بالحركات التسخين العام القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	الانضباط والمحافظة على النظام الجدية في التسخين
مرحلة التعلم	جر الحبل بقوة للفرز على المنافس	الموقف الاول: لعبة شد الحبل يقس التلاميذ الى فريقين و يوضع بينهما خط و يشد الاولاد الحبل و كل فريق يتخطى الخط يعتبر خاسر الموقف الثاني: تجري المنافسة بين اربع مجموعات يحاول عناصرها رمي ادوات او كرات الى ابعد مدى ممكن من فوق حبل مرتفع بمترين **المسافة المقدره بين الحبل ونقطة الرمي مقدره بحوالي خمسة امتار -يحاول المتبارون استهداف المنطقة المحددة. الموقف الثالث: -القيام بمحاولات رمي الكرة الطبية لأبعد مسافه ممكن من فوق الراس بكلتا اليدين. - يكلف احد التلاميذ بتسجيل النتائج المحصل عليها و المعلنة من قبل الاستاذ على بطاقة النتائج.	تطوير العمل الجماعي التنافسي التعامل الايجابي مع الكرة الرمي لأبعد نقطه ممكن. الرمي لا بعد نقطه ممكن.
مرحلة التقييم	مناقشة و تقييم	فتح مجال المناقشة مع التلاميذ تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	مناقشة ما قدم خلال الحصه التحية و نهاية الحصه
معايير النجاح	5 د عمل احترام الزميل المشارك والمسير	5 د توجيه التلاميذ للاهمية الاسترجاع	

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية

- 1 عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005.
- 2 وجيه محبوب؛ علم الحركة. (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1989).
- 3 وديع ياسين، ياسين طه؛ الاعداد البدني للنساء. (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1986
- 4 محمود المسعدي ، القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط7 ، 1991 ،
- 5 علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993
- 6 عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986
- 7 محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي ، ط5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983
- 8 عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995 .
- 9 علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية ، بحث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة
- 10 نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر ، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى (الطول الأول)
- 11 أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ، جوان 1992 .
- 12 أمين أنور الخولي ، التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، 1994
- 13 عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990
- 14 وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، مرجع سبق ذكره
- 15 حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ،
- 16 عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ و الترويح، مرجع سبق ذكره
- 17 قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني(12-9) سنة مذكرة ليسانس

- 18 رحموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة
ليسانس،1997،
- 19 قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة
1990
- 20 قاسم المندلأوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره .
- 21 قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره
- 22 أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين:فسيولوجيا اللياقة البدنية،دار الفكر العربي ،ط1،
2003،القاهرة،.
- 23 محمد عوض بسيوني،د.فيصل ياسين الشاطي.نظريات وطرق التربية البدنية،ديوان المطبوعات الجامعية
،الجزائر،1980.
- 24 نقلا عن المذكرة رقم1،داداي عبد العزيز،تحضير الناشئين عن طريق اللاعبين فئة 10-12 سنة،دفعة
2002.
- 25 د.عبد اللطيف، أصول التدريب الرياضي،بغداد1975.
- 26 عصام حلمي،الصحة واللياقة وضبط الوزن،دار المعارف،القاهرة،مصر.
- 27 عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ،دار البيضاء للعلوم ، ب ط
،لبنان ، 1994 .
- 28 جميل صلبا: المعجم الفلسفي،دار الكتاب اللبناني الجزء 02 ، ب ط،لبنان،1979.
- 29 حسن عبد القادر محمد:معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر،ب ط ،بيروت،
1989 .
- 30 فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ،دار الفكر العربي ، ب ط ،مصر
،1986.
- 31 مصطفى فهمي:سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة،ط3،مصر، 1986.
- 32 سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجيا المراهق ،دار البحوث العلمية ،اط2 ،الكويت،1980.
- 33 عماد الدين إسماعيل : علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة، دار القلم ،ط1 ، كويت ،1986.

- 34 توما جورج خوري : سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، ط1، 1¹ ، بيروت لبنان ، 2000.
- 35 محمود كاشف:الإعداداد النفسي للرياضيين لدار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، مصر، 1991.
- 36 أتوف ويتج:مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، ب ط ، الجزائر، 1994.
- 37 أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل التاريخ للفلسفة.
- 38 حسان سعيد معوض:البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها ، جمهورية مصر .
- 39 عبد الحميد شرف:تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية
- 40 أمين أنور الخولي:الرياضة والمجتمع، مجلة المعرفة ، العدد 216.1992
- 41 ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهيم:طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2 مركز الكتاب للنشر 2004م.
- 42 دلال أحمد الشيخ: الأهمية التربوية للرياضة، المكتبة الجامعية للقاهرة، سنة 2002م .
- 43 محمد عوض بسبوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط2، 1992.
- 44 أسامة كامل راتب: " دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 45 محسن محمد حمص:المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997
- 46 نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2004).
- 47 محمد زيان عمر : البحث العلمي و مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- 48 محمد علي محمد : علم الاجتماع و المنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986.

المراجع باللغة الفرنسية

- 1 Komi pawov strength 8 power in sport k (Tornto, black well scienifficn publicantion) 1982,
- 2 Yuergen Weinck.Opcit.
- 3 Ahmed khelif. L' abitrage la caractère de Football."Enal".ALGER.1990
- 4 Bouisson.F.Peronnet/Y.Guzannee/G.PRiehalet.Perfermonce et entrainment en altutide.CANADA1987.
- 5 Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981
- 6 B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981
- 7 Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973
- 8 Dick (and others) strength trength traning (London kig8 Garrth 1981.

الملاحق