

المركز الجامعي أحمد بن يحيى - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

تخصص تربية حركية

الموضوع :

تأثير أساليب التدريس الحديثة للنشاط الرياضي التربوي ودورها  
في تحسين الجانب الحسي الحركي لبعض مهارات الكرة الطائرة  
لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة تجريبية لبعض تلاميذ السنة الثالث ثانوي بثانوية الحاج أحمد حطاب بمدرسة  
ولاية تيارت

إشراف الدكتور:

بن نعمة محمد

إعداد الطالب:

سنوسي ياسين

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ

وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ

اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة يوسف - آية (76)

## التشكر

الشكر لله الذي وفقنا وأعانا  
والحمد لله الذي يسر لنا أمورنا  
سبحانه نعم المرشد والمعين

إلى أستاذي المشرف الدكتور بن نعمة محمد جـزيل الشكر  
والامتنان وفائق الاحترام على حسن التوجيه والنصح والثقة التي منحتني إياها  
وإلى كل من مدّ لي يد العون من أساتذة معهد  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
والشكر موصول لعائتي الكريمة وأصدقائي وكل من أعانني ولو بكلمة  
طيّبة

# فهرس المحتويات

## المحتويات

	شكر وعرهان .
	قائمة الأشكال والجداول .
أ-ب	مقدمة .
<b>المدخل العام</b>	
04	1- الإشكالية.
05	2- فرضيات الدراسة .
05	3- أهداف الدراسة .
05	4- أسباب إختيار الموضوع .
06	5- أهمية الدراسة .
06	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات .
08	7- الدراسات السابقة والمرتبطة للبحث .
09	8- التعليق على الدراسات السابقة .
<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: أساليب التدريس</b>	
12	تمهيد
13	1- مفهوم التدريس
13	2- تحليل العملية التدريسية
17	3- أهم مبادئ التدريس
18	4 :قوانين التدريس
18	5- الأساليب التدريسية

18	5-1- مفهوم الأسلوب
19	5-2- مفهوم أساليب التدريس
19	5-3- أنواع أساليب التدريس
20	5-3-1- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري)
23	5-3-2- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الأسلوب التدريبي)
25	5-3-3- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي)
27	5-4- أسلوب المناسب في التدريس
28	خلاصة
<b>الفصل الثاني : النشاط الرياضي</b>	
30	تمهيد .
31	1- تعريف النشاط الرياضي .
31	2- أهداف النشاط الرياضي .
32	3- واجبات النشاط الرياضي .
32	4- تقسيمات النشاط الرياضي .
33	5- أهمية النشاط الرياضي .
33	6 - خصائص النشاط الرياضي .
34	7- أنواع الأنشطة الرياضية .
34	7-1- النشاط الرياضي الترويحي .
34	7-2- النشاط الرياضي المكيف .
37	7-3- النشاط الرياضي التنافسي .
38	7-4-النشاط الرياضي التربوي .

38	8- مفهوم النشاط الرياضي التربوي .
38	9- الأهداف التربوية .
39	10- المحتوى .
40	11- الأنشطة و الوسائل التعليمية.
43	12- التقويم التربوي
47	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الجانب الحسي الحركي</b>	
49	تمهيد .
50	1- الإدراك الحس حركي .
51	2- أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية .
51	3- التوافق العضلي العصبي .
52	4- الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية ) .
53	5- الجانب الحسي الحركي ( النفس الحركي ) .
53	6- الجهاز العصبي .
54	7- تكوين الجهاز العصبي .
56	8- أجهزة الإحساس بالجسم .
57	9- القدرات الحسية .
59	10 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية .
61	خلاصة .
<b>الفصل الرابع: المراهقة في المرحلة الثانوي</b>	
62	تمهيد .
63	1- مفهوم المراهقة .



63	2- تعريف المراهقة .
64	3- مراحل المراهقة .
65	4- خصائص المراهقة ( 18-19 سنة).
70	5- حاجات المراهق .
72	6- أشكال المراهقة .
74	7- أنواع المراهقة .
75	8 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين .
76	9 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين .
76	10 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة .
78	11 - مشكلات المراهقة .
79	12 - نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
80	خلاصة .

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس : إجراءات البحث

83	تمهيد .
84	1- منهج البحث
84	2- متغيرات البحث
85	3- عينة البحث.
85	4- وصف عينة البحث.
85	5- تكافؤ عينة البحث .
86	6- مجالات البحث
87	7- ادوات البحث .

88	8- محتويات البرنامج التعليمي المقترح .
88	9- أهداف البرنامج التعليمي
88	10- الدراسة الاستطلاعية
	11- حساب المعاملات العلمية
91	12- مواصفات الاختبارات
94	13- الدراسة الأساسية
98	خلاصة
<b>الفصل السادس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج</b>	
100	تمهيد
101	1- عرض و مناقشة النتائج
101	1-1- عرض نتائج التساؤل الأول.
103	1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني
107	1-3- عرض نتائج التساؤل الثالث
111	خلاصة
113	الخاتمة
114	إقتراحات و توصيات
	المراجع .

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرمز
69	يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)	01
	<b>الجانب التطبيقي</b>	
85	يمثل وصف بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن) لعينة البحث	02
86	يبين تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر)	03
90	يبين معامل الثبات و الصدق الاختبارات	04
101	يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي البعدي لعينة الأسلوب الأمريكي.	05
103	يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي	06
107	يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار البعدي البعدي لعينة الأسلوب الأمريكي و التدريبي .	07

## قائمة الأشكال

	الجانب النظري	
62	الشكل رقم 01: التغذية الرجعية	01
	الجانب التطبيقي	
92	يمثل إختبار التمرير من الأعلى	02
93	يمثل إختبار الإرسال من الأعلى	03
102	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري لاختبار التمرير من الأعلى.	04
102	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار الإرسال من الأعلى.	05
103	(: يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.	06
104	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار التمرير من الأعلى.	07
105	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى.	08
106	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين..	09
108	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار التمرير من الأعلى.	10
109	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى.	11
110	يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.	12

مقدمة

## مقدمة

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ، معتمدة في ذلك على الأنشطة المتنوعة التي تميزها ، والتي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية ، حيث يلعب هذا الأخير دورا هاما كوسيلة فعالة في تحقيق أهداف التربية الحديثة ، فاعتبر برنامجه امتدادا لدروس التربية الرياضية وان تميز بالمزيد من حرية اختيار الطالب لما يمارسه من أنواع الأنشطة والمهارات ، والمزيد من الوقت لممارسة أنواع النشاط ، وتدريب الطالب على تحمل المسؤوليات المناسبة بالاشتراك في التنظيم والإعداد والإعلام والتحكيم والتسجيل ويمكن اعتبار النشاط الرياضي التربوي ، كدعامة ثقافية واجتماعية ، فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما ، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي ، منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي في المجتمع.

ونظرا لأن مجتمعنا يسعى إلى التقدم من خلال المؤسسات التربوية كإحدى وسائل التقدم ، فقد أصبحت المدرسة مطالبة أكثر من أي وقت مضى أن تبذل كل جهد ممكن لتربية الإنسان العصري القادر على التفكير السليم البناء ، والمزود بالمعارف والمهارات الأساسية ، والتكيف مع طبيعة عصره وخصائصه ، ويقع العبء الأكبر على عاتق المعلم باعتباره ركيزة نشاط المدرسة والمحرك الأساسي لجهودها ، فلم يعد التدريس مجرد نقل المعرفة ، وإنما يتطلب معرفة أصوله وقواعده ، والعمل على التوظيف الميداني لتلك المعارف فيما يخدم الأهداف العامة للمجتمع ، ولما كانت التربية البدنية والرياضية من أهم العناصر في المنظومة التربوية الوطنية ، فقد حظيت هي الأخرى بنفس الاهتمام من خلال قطعها أشواطاً هامة في مجال التكوين ، وخاصة من الجانب الكمي والدليل على ذلك التزايد المستمر في عدد المتخصصين لتدريس هذه المادة ، إلا أن الجانب الكيفي لم يحظ بنفس العناية ، لذلك سعى الباحثون في هذا المجال لجمع المعلومات والبحوث التي تركها لنا المهتمون بطرائق وأساليب التدريس ومناهج التربية البدنية والرياضية ، والتي تسعى جميعها إلى التوصل إلى أساليب تساعد المدرس على إدارة الموقف التعليمي بنجاح ، فبات لازماً على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يراجع أساليب تدريسه ، لكي يكون التأثير فعال في المتعلمين ، إذ لم يعد نجاح المدرس مقصوراً على تحقيق طلابه لأهداف المادة الدراسية ، وإنما امتد نجاحه إلى نوعية ما يغرسه في طلابه ، وما ينمي لديهم من سلوكيات وقيم ومبادئ واتجاهات.

ومن خلال هذا البحث حاولنا التعرف على أساليب تدريس الحديثة النشاط الرياضي التربوي و دورها في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وقد قسمت الدراسة إلى بابين ، الباب الأول يضم بدوره الجانب النظري وهذا الأخير تناولنا فيه أربعة فصول رئيسية وهي :

❖ ففي الفصل الأول للنشاط الرياضي التربوي تناولنا فيه مفهوم النشاط الرياضي وأهدافه وواجباته وخصائصه وأنواعه وصولاً إلى مفهوم النشاط الرياضي التربوي وتطرقنا إلى عناصر المنهاج التربوي ألا وهي الأهداف التربوية والمحتوى والأنشطة والوسائل الرياضية والتقويم التربوي.

❖ أما الفصل الثاني أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية تناولنا فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية والصفات والخصائص الواجب توافرها فيه و المسؤوليات العامة له ثم تطرقنا فيه لتعريف درس التربية البدنية والرياضية وأهميته وأغراضه ومكوناته ثم انتقلنا إلى مفهوم أساليب التدريس والعوامل التي تحدد اختيار نوع أسلوب التدريس وأهدافها وأنواعها وتحليلها.

❖ أما الفصل الثالث الجانب الحسي حركي فتناولنا فيه الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية ) و الجانب الحسي الحركي ( النفس حركي ) و الجهاز العصبي تعريفه و مكوناته ( الجهاز العصبي المركزي ، الجهاز العصبي الطرفي ، الجهاز العصبي الذاتي ) و أجهزة الإحساس بالجسم وكذا القدرات الحسية و العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية وكذا الإدراك الحسي الحركي.

❖ وفي الفصل الأخير في الجانب النظري فقد تناولنا المراهقة في المرحلة الثانوية بإعطاء مفهومها ،مراحلها و خصائصها وحاجات مراهق المرحلة الثانوية ،أشكالها أهميتها ، تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة وفي الأخير نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين.

بينما الباب الثاني يحتوي على الجانب التطبيقي وهذا الأخير تناولنا فيه ثلاثة فصول :

❖ يحتوي الفصل الأول على إجراءات البحث ، وفيه نتطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم ، والمجال المكاني والزمني ومجتمع البحث وعينة البحث وكيفية اختيارها وأدوات الدراسة والمعالجة الإحصائية.

❖ في حين احتوى الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

❖ أما الفصل الثالث فقد تضمن خلاصة عامة وبعض الاقتراحات والتوصيات.

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تسير المنهج المتبع ، خلفت في نهاية الدراسة نتائج إيجابية أكدت مدى صحة الفرضيات الثلاثة المقترحة لفك الإشكال الذي فرض نفسه ، وجاء كل ذلك حسب درجة ونسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية الحديثة التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح وبالتالي الوصول إلى أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة والعمل المنهجي الجاد.

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- منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته قمنا بجمع المعلومات حوله، ووضعها وضعا دقيقا، وإعطائها تأويلات وتفسيرات وبذلك اقتضى علينا إتباع المنهج التجريبي.

### 2- متغيرات البحث:

من أجل الحصول على 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 بينهما<sup>1</sup>.

و على هذا الأساس كانت متغيرات البحث على النحو التالي:

### 1-2- المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفرض على الباحث أن يؤثر في المتغير التابع و يعرف أيضا بالمتغير التجريبي<sup>2</sup>. و في دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل في برنامج التعليمي.

### 2-2- المتغير التابع :

و هو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل<sup>3</sup>، و المتغير التابع في هذه الدراسة هو النتيجة أو التأثير الحاصل في الاختبارات (التمرير من الأعلى، الإرسال من الأعلى، الإرسال من الأعلى مع عصابة العين) في نشاط الكرة الطائرة.

<sup>1</sup> محمد زيان عمر : البحث العلمي و مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص 54.

<sup>2</sup> محمد زيان عمر: مرجع سبق ذكره، 1996 ص 54.

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

### 3- عينة البحث :

شملت عينة البحث على 20 تلميذا من أصل 192 تلميذ من الجنسين أي ذكور و إناث من السنة الثالثة ثانوي ( ثانوية الحاج أحمد حطاب بمدرسة)، و هذا العدد يفوق 10% من المجتمع الأصلي و قد تم اختيار التلاميذ بطريقة مقصودة ، كما قسمت هذه العينة إلى مجموعتين متجانستين : بالأسلوب التدريبي و الأمرى كل منها 10 تلميذ .

### 4- وصف عينة البحث :

يوضح الجدول رقم 02 وصف بعض المتغيرات (الطول، الوزن، السن) لعينة البحث.

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول	السن	السنتيمتر	167	0,05
الوزن	السن	كغ	63,92	6,19
السن	السن	السنوات	18,84	0,76

### 5- تكافؤ العينتين:

قام الباحث بإيجاد تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات لدى عينة الأسلوب الأمرى و عينة التدريبي وهذه يدل على عدم وجود فروق كبيرة في السن و الطول و العمر التي تؤثر سلبا على مصداقية النتائج.

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الجدول رقم 03: يبين تكافؤ عيني البحث في بعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات	عينة الأسلوب التدريبي		عينة الأسلوب الأمري		معامل الإلتواء	قيمة ت المحسوبة
	ع	س	ع	س		
الطول	0,05	1,67	0,04	1,67	0	0,22
الوزن	6,19	63,92	3,83	64,15	-0,23	0,10
العمر	0,76	18,84	0,91	18,92	-0,08	0,41

\*دال عند 0,05 و درجة الحرية 18 و قيمة ت الجدولية 2,10.

### 6-مجالات البحث :

#### 6-1-المجال البشري :

شملت عينة البحث 20 تلميذ المرحلة الثالثة من التعليم الثانوي بثانوية الحاج أحمد حطاب بمدرسة ولاية تيارت .

- عينة التدريبي قدرت بـ 10 تلميذ و تمثل العينة التي طبق عليها البرنامج المقترح لتحسين مهارة التمرير من

الأعلى و الإرسال من الأعلى و الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.

- عينة الأسلوب الأمري و عدد أفرادها 10 تلميذ و تمثل العينة التي طبقت عليها الوحدات التعليمية العامة

عن المنهاج الوزاري في تعليم المهارات.

#### 6-2-المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية في ثانوية الحاج أحمد حطاب حيث تم تطبيق البرنامج التعليمي في هذه الثانوية كما قمنا ببعض

الاختبارات القبليّة و القياسات الأنتروبومترية على التلاميذ المرحلة النهائية.

### 6-2-1-المجال الزمني:

- أجريت الدراسة النظرية: من بداية شهر جانفي إلى نهاية شهر مارس.

- أجري الجانب التطبيقي : من نهاية شهر فيفري إلى منتصف شهر ماي.

### 7-أدوات البحث :

اختار الباحثون الأدوات الأكثر ملائمة و انسجاما لتحقيق أهداف البحث ، و بما أن البحث يبدأ دائما بمشكلة ، فإن طبيعة الفرض هي التي تتحكم في اختيار الأدوات ، و قد استخدم الباحثون وسائل و أساليب و أدوات متعددة للحصول على المعلومات اللازمة لحل المشكلة.

واعتمدت الدراسة على المصادر و المراجع العربية من كتب و مجلات و وثائق و دروس و محاضرات و مذكرات تخرج ، اعتمد عليها الباحث في معالجة مشكلة البحث.

### 7-1- مبررات استعمال هذه الأدوات:

الدراسات التجريبية غالبا ما يتم جمعها من خلال اقتراح البرامج و الأساليب. لذا قام الباحث اجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية المتوفرة له و التي تخدم أو تساهم في إثراء البحث و أثره على نتائج البحث.

### 7-2- القياسات و الاختبارات:

### 7-2-1- قياس الوزن و الطول:

استخدم الباحث جهاز الرستاميتير لقياس الطول حيث يقف التلميذ على القاعدة الخشبية و يحرك المؤشر إلى أن يلامس الرأس و تسجيل الطول، أما بالنسبة للوزن فقد استخدم الميزان الطبي حيث يقف التلميذ في منتصف الميزان و تسجيل الوزن.

### 8- محتويات البرنامج التعليمي المقترح :

- كشف و معرفة التلاميذ في بداية الدور ( الاختبارات القبالية ).
- أن يكون قادرا معرفة كل الحركات و التقنيات لمهارات الكرة الطائرة
- الاسترخاء العضلي و العقلي للتلاميذ قبل البدء في التمارين.
- كشف المستوى الذي وصل إليه التلاميذ في نهاية الدور(الاختبارات البعدية).

### 9- أهداف البرنامج التعليمي :

- تنمية بعض المهارات العقلية .
- أن يتعلم مهارة التمرير من الأعلى.
- أن يتقن مهارة الإرسال من الأعلى.
- أن يتعلم الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.

### 10-الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في التجربة الأصلية ، كان من الأجدر التعرف على صلاحية الاختبارات المراد تطبيقها ، أي معرفة الثقل العملي للاختبارات ، وكذا جرد المشاكل و الصعوبات المختلفة التي تظهر أثناء الإجراء لإيجاد حل لها و تفاديها في الدراسة الأساسية قد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صلاحية أدوات و أجهزة الاختبار مع إمكانية تطبيق البرنامج التعليمي دون صعوبات.

### 11- حساب المعاملات العلمية :

#### 11-1- ثبات الاختبارات: طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها(نفس العينة ، نفس التوقيت نفس المكان).

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 09 تلاميذ من نفس الثانوية، اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 04 " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 08 ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### 11-2- صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "04" عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 08، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .  
و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون.

### جدول رقم 04: يبين معامل الثبات و الصدق الاختبارات:

الدراسة	حجم العينة	درجة الحرية	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	الدلالة الإحصائية
التمرير من الأعلى	09	08	0,98	0,98	دال
الإرسال من الأعلى			0,94	0,96	دال
الإرسال من الأعلى مع عصابة العين			0,92	0,95	دال

دال عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 08 و الجدولية 0,76

- من خلال الجدول أعلاه تحصلنا على معامل الثبات في كل الاختبارات بدرجة عالية و قريبة من الواحد و أكبر من ر

الجدولية المقدر ب 0,76 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 08.

و منه نستطيع القول أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الثبات، و من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل صدق الذاتي و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و تحصلنا على النتائج كما هو مبين في الجدول رقم 04، و هذا يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

### 11-3- موضوعية الاختبارات :

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدات التعليمية، فمثلا اختبار القفز العمودي يكون ضمن أهداف المنهج اليومي.

### 12- مواصفات الاختبارات :

#### 12-1- اختبار التمرير من الأعلى

دقة التمرير من أعلى على الحائط

#### 12-1-1- الغرض من الاختبار:

قياس دقة التمرير من أعلى

#### 12-1-2- الأدوات:

حائط يرسم عليه مربع  $1.5 / 1.5$  م على أن تكون حافته السفلى على بعد  $2.20$  م من الأرض، يرسم خط

للبدء على بعد  $2$  م من الحائط ، كرة طائرة.

#### 12-1-3- مواصفات الأداء:

يقف الطالب مواجهًا للحائط ومعه الكرة يقوم بالتمرير من أعلى بأصابع اليدين نحو المربع المرسوم وعندما

ترتد إليه الكرة يقوم بإرجاعها إلى المربع من خلال تمريرها من أعلى بطريقة قانونية في الكرة الطائرة وذلك قبل أن تسقط

على الأرض ، يقوم الطالب بتمرير الكرة على المربع أكبر عدد من التمريرات خلال ( 30 ) ثانية ، إذا فقد الطالب

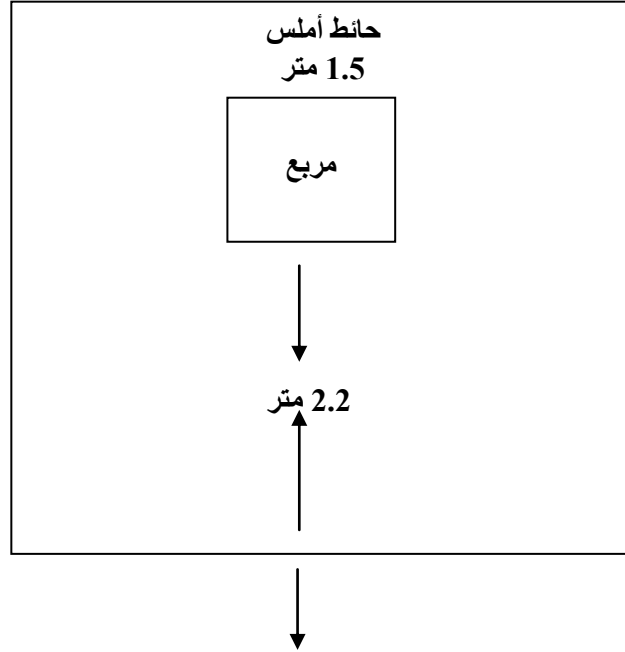
الكرة أثناء التمرير فإنه يستعيدها ثم يستأنف التمرير .

#### 12-1-4- التسجيل:

- أربع نقاط لكل تمريرة صحيحة داخل المربع .

- نقطة لكل تمريرة صحيحة خارج المربع .





الشكل رقم 02: يمثل إختبار التميرير من الأعلى

12-2-2- اختبار الإرسال من الأعلى:

12-2-1- الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإرسال من أعلى.

12-2-2- الأدوات :

ملعب كرة الطائرة قانوني يقسم كما في الشكل (3) ، عشر كرات طائرة ارتفاع الشبكة (224) شريط قياس ، تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقا للشكل (3) .

12-2-3- مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بأداء عشر إرسالات متتالية من أعلى من المنطقة المحددة لهذا الاختبار على بعد 7 متر من الشبكة

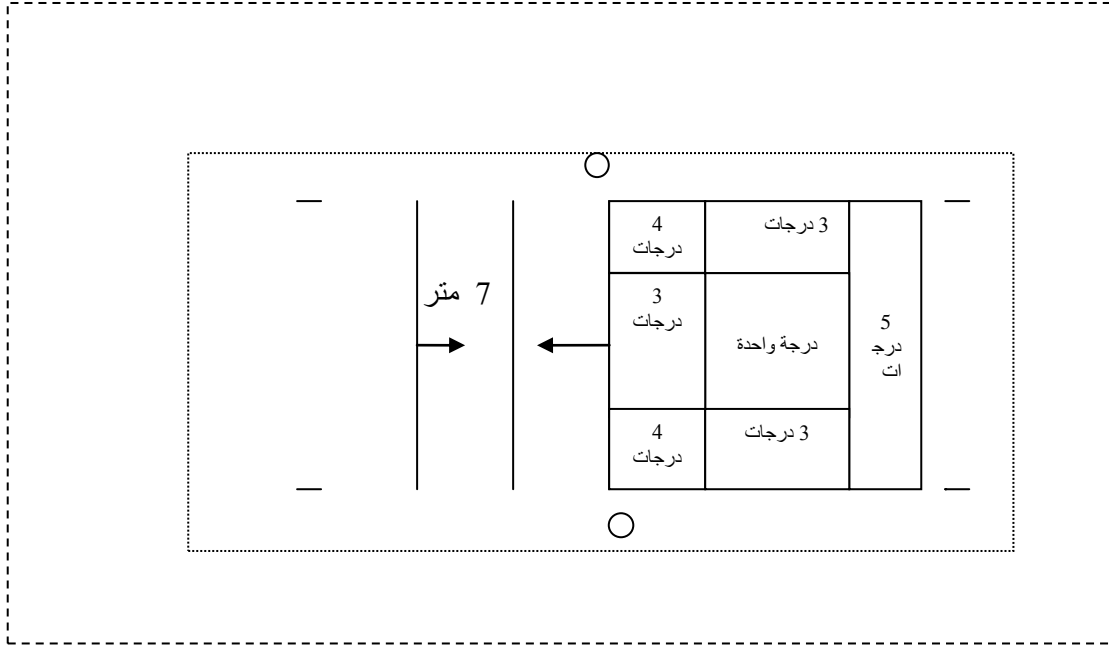
محاولا توجيه الكرة إلى المناطق التي كتب بداخلها أعلى درجة .

12-2-4- شروط :

لكل مختبر (10) محاولات، تحسب النقاط بمجرد سقوط الكرة في المنطقة المحددة في الملعب، إذا ارتكب اللاعب أي مخالفة قانونية أثناء الإرسال فلا يعطى أي علامة ، إذا سقطت الكرة على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة الأعلى .

12-2-5- التسجيل :

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها علما بأن الدرجة النهائية (50) درجة .



الشكل رقم 03: يمثل إختبار الإرسال من الأعلى

12-3-3- إختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين :

نفس التمرين السابق ( إختبار الإرسال من الأعلى) لكن هاته المرة مع عصابة العين

12-3-1- الغرض من الاختبار :

قياس دقة الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.

### 13- الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من 2017/02/26 إلى غاية 2017/05/14 على النحو التالي:  
أُنجز القياس الأول (الاختبار القبلي) في 2017/02/26 و بعدها تماما بدأ في تطبيق البرنامج التعليمي المقترح و المدعم بالتصور العقلي على شكل وحدات تعليمية ( 10 وحدات ) ثم أُنجز القياس الثاني (الاختبار البعدي) في 2017/05/07.

### - الدراسة الإحصائية :

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي و هذا قصد التحليل إلى معالجة باستعمال برنامج Excel و هذا لحساب كل من : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، معامل سبيرمان، معامل صدق الاختبار. إن الهدف من استعمال المعالجة الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها و تفسيرها و الحكم عليها لغرض إظهار الاستدلالات العلمية عن طريق دراسة أرقام الحوادث و علاقاتها و تختلف خطة المعالجات الإحصائية باختلاف نوع المشكلة ، و تبعا لهدف الدراسة و على أساس ذلك فقد اعتمد الطلبة الباحثون في على الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- ثبات الاختبار و صدق الاختبار.

و فيما يلي عرض القوانين المستخدمة في هذا البحث :

اختبار ستودنت (ت) أو **T** : يستخدم لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، كما يجب مراعاة

ما إذا كان المجموعتين من عينة واحدة أو عينتين مستقلتين، و ذلك من أجل استخدام المعادلة المناسبة

### 13-1- المتوسط الحسابي :

يعرّف الوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها، و يحسب من

خلال القانون التالي<sup>1</sup> :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث :

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي للقيم .

n: عدد القيم

$\sum x$ : مجموع القيم.

### 13-2- الانحراف المعياري :

هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، أي أنه الجذر التربيعي الموجب للتباين و هو عدد

موجب دائما و يحسب كما يلي :

$$S = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

حيث :

S : الانحراف المعياري .

$\sum X^2$ : مجموع مربعات القيم .

$(\sum X)^2$ : مربع مجموع القيم.

n : عدد القيم أو عدد أفراد العينة .

<sup>1</sup> - زكي أحمد عزمي و آخرون : الأدوات و المفاهيم الإحصائية للمشتغلين في العلوم الاجتماعية . جامعة القاهرة 1985 . ص50.

### 13-3- معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يمكننا من الانحراف المعياري استخراج معامل الارتباط لبيرسون و الذي نستعمله من أجل التأكد من ثبات و صدق الاختبار.

و يحسب بالمعادلة التالية <sup>1</sup> :

$$R=1-\frac{6(\sum F_i^2)}{n(n^2-1)}$$

حيث :

R : معامل الارتباط سبيرمان.

Fi : الفروق بين تراتيب المتغير (X) و التراتيب المقابلة لها للمتغير (Y).

### 13-4- صدق الاختبار :

اكتفى الطلبة الباحثون باستخدام مؤشر الثبات و الذي أطلق عليه رمزية الغريب "الصدق الذاتي "

حيث يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء الصدفة " و الصدق

الذاتي هو الثبات شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب إعادة الاختبار، فمن ثم هذا الإجراء يمثل حدود الصدق <sup>2</sup>.

و يمكن حساب هذا النوع من الصدق بواسطة <sup>3</sup>:

$$\frac{1}{2}(\text{الثبات}) = \text{الصدق الذاتي}$$

### 13-5- حساب قيم اختبار (ت) :

تستخدم هذه المعادلة في اختبارات للمقارنة بين مجموعتين متساويتين في العدد و لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط

الحسابية وهي على الشكل التالي <sup>4</sup> :

<sup>1</sup> - محمد أبو سيف : الإحصاء في البحوث العلمية. المكتبة الأكاديمية. القاهرة 1989. ص63.  
<sup>2</sup> - محمد صبحي حسانين : طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية. القاهرة 1987. ص108.  
<sup>3</sup> - محمد صبحي حسانين : نفس المرجع السابق. ص192.  
<sup>4</sup> - قاسم حسين، سمير مسلط الهاشمي : مقارنة بين عدائي المسافات القصيرة. المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية. جامعة بغداد. 1988. ص705.

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

حيث :

$\bar{x}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{x}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$S_1$  : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

$S_2$  : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

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.

### الإشكالية:

لقد حظيت الأنشطة الرياضية باهتمام كبير بعد الاستقلال وصدرت مراسيم وأوامر بشأن تنظيمها وتسييرها وإدراجها في جميع المجالات والقطاعات ومن بينها الأنشطة الرياضية التربوية ، وقد تم وضع مادة التربية البدنية والرياضية كمادة من المواد المقررة رسميا في التعليم الثانوي ، حيث هذه الأخيرة تعد مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، حيث يصحبها تنظيم جيد في كثير من الأمور، وبصفتها مادة تعليمية فإنها تهدف لتعليم النشاطات البدنية والرياضية كقاعدة تربوية.

ولقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما متزايدا بالتربية البدنية والرياضية إلى أن أدرجتها في الكثير من القطاعات ، حيث سخرت الدولة إمكانيات كبيرة في سبيل الوصول بالنشاط الرياضي التربوي في مختلف المؤسسات التربوية إلى المستوى الذي يحقق ذلك النمو المتكامل لجميع التلاميذ كما قامت بالإصلاحات اللازمة لتطوير المناهج الدراسية فكونت العديد من الإطارات والأساتذة ل يتم الاعتماد عليهم في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة.

ومن الأهداف العامة لبرامج التربية البدنية والرياضية هو تنمية الجانب الحسي الحركي الخاصة بأنشطة المنهج ، حيث أن هذه الجوانب يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات للأداء ، لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنها لن تتحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالأداء الجيد للحركة وكذا الجانب الحسي في نوع النشاط الذي يمارسه المتعلم.

ومن هذا المنطلق نجد أن معرفة المدرس لخطوات تحسين الجانب الحسي الحركي المتعلقة بأنشطة منهج التربية البدنية والرياضية تعتبر أساسا هاما وحيويا للمنهج ، كما أن تعلم المتعلمين بعض تلك الجوانب ، تعتبر تحقيا لهدف من أهداف منهج التربية البدنية والرياضية وبرامجه في مرحلة التعليم الثانوي.

والشيء المعروف عن التدريس هو أنه من ضروريات العمل التربوي ، وتعد أساليب التدريس الحديثة إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس الفعال والتي من خلالها يتم الوصول بالتلميذ إلى أعلى مستويات ، ومع ذلك فإنها تختلف من أستاذ إلى آخر ، لان لكل أستاذ طريقته الخاصة ومنهجه وأسلوبه في التدريس ، وكما أن لكل مادة تعليمية من المواد التي تعني بالفرد عقلا وجسما طرقا وأساليب للتدريس ، وهذه الأخيرة يكون استخدامها الأمثل ضرورة ملحة لنجاحها ، ومع ذلك لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب التدريسية.



ولهذا ارتأينا طرح تساؤلنا على النحو التالي:

- هل لأساليب تدريس الحديثة النشاط الرياضي التربوي دور في تحسين الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟ .

ويندرج تحت هذا السؤال تساؤلات جزئية:

✓ هل لأسلوب التدريس الأمري دور في تحسين الجانب الحسي الحركي لبعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟.

✓ هل لأسلوب التدريس التدريبي دور في تحسين الجانب الحسي الحركي لبعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟.

### 2- فرضيات الدراسة :

#### الفرضية العامة:

- لأساليب التدريس الحديثة النشاط الرياضي التربوي دور في تحسين الجانب الحسي الحركي لبعض مهارات الكرة الطائرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوي .

#### الفرضيات الجزئية:

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي القبلي لعينة التدريس للأسلوب الأمري

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي القبلي لعينة التدريس للأسلوب التدريبي

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي لعينتي التدريس بالأسلوبين الأمري و التدريبي

### 3- أهداف الدراسة:

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة و يمكن تلخيص أهدافها فيمايلي:

✓ التعرف على أساليب التدريس الحديثة و دورها في تحسين الجانب الحسي الحركي

✓ التعرف على دور أساليب التدريس الحديثة في مرحلة التعليم الثانوي .

✓ التعرف على أهمية كل أسلوب ودوره في تحسين الجانب الحسي الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية.

### 4-أسباب اختيار موضوع الدراسة :

يعود اختيار الموضوع لعدة أسباب هي:

### 1-أسباب ذاتية :

إنّ موضوع الدراسة يدخل ضمن صلب تخصص الباحثين ،ويخص جميع طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على عملية التدريس ، وبالتالي كان من الضروري معرفة مختلف تعقيدات هذه العملية وسبل تكيفها أثناء التطبيق الميداني لدرس التربية البدنية والرياضية .

### 2- أسباب موضوعية :

أهمية دراسة الجانب الحسي الحركي في عملية التعليم يساعد المدرسين على فهم هذا الجانب و علاقته بأساليب التدريس الحديثة وبالتالي تأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص الأداء الحركي وعلاقته بأجهزة الجسم الداخلية ، وكذا معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة (أساليب التدريس الحديثة والجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ) .

### 5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الإضافة النوعية التي يأتي بها هذا البحث، بحيث عند مقارنته بالدراسات السابقة نجد هذه الإضافة.

- ✓ باعتبار هذه الدراسة تمس شريحة هامة من المجتمع خلال فترة نمو حساسة وهي فترة المراهقة.
- ✓ معرفة دور أساليب التدريس الحديثة بالنسبة للجانب الحسي الحركي.
- ✓ باعتبار هذه الدراسة دعما للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية.

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 6-1-أساليب التدريس :

هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس<sup>1</sup>.  
التعريف الإجرائي: هي مختلف الأنماط التي يستخدمها الأستاذ أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية.

#### 6- 2 - النشاط الرياضي التربوي:

ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني ، اختبرت من أجل تحقيق هذه الأهداف. كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقا لحالة كل واحد منهم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محسن محمد حمص، نوال إبراهيم الشلتوت : "طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008، ص 96 .

<sup>2</sup> - بن قناب الحاج : "دور النشاط الرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر"، مجلة علوم الرياضة، الجزائر، 2009 ص85.

التعريف الإجرائي: هو نشاط الرياضي المبرمج والمسطر من طرف الوزارة لتنمية الجوانب الجسمية المختلفة للتلميذ داخل المؤسسات التربوية .

### 6 - 3 - الجانب الحسي الحركي :

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

### 6 - 4 - المراهقة :

لغة : من فعل رهق ، بمعنى، "الحق" أو "دنى" والمراهقة من "الرهق" أي: الطفيان والزيادة. والمراهقة تعني: الاقتراب والنمو والنضج والاكتمال.<sup>4</sup>

اصطلاحا : المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ إلى الرشد ثم الرجولة.

و بالمعنى العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكمال النضج ، فهي بهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>5</sup>

إجرائيا : هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد تتميز بنمو ونضج في مختلف النواحي وتعتبر أصعب مرحلة يمر بها الإنسان وهي مرحلة مليئة بالتناقضات.

<sup>1</sup> - محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية، 1995 ، ص 136 .

<sup>2</sup> - المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، ط30، بيروت، 1966.

<sup>3</sup> - محمد جاسم محمد : "المدخل إلى علم النفس العام"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.

7- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

هذه الدراسة جاءت لنيل شهادة الدكتوراه و هي ل : الملا شهد (2004)، تحت عنوان (برنامج مقترح في التربية الحركية لتطوير القابلية الذهنية والإدراك الحسي الحركي عند الطفل بأعمار 4-5 سنوات) ، بقسم التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر.

وقد طرحت فيها الإشكالية على هذا النحو: "ما هو برنامج التربية الحركية الذي يمكن تطبيقه في مؤسسات رياض الأطفال بهدف رفع مستوى القابلية الذهنية والإدراك الحسي الحركي عند الطفل بعمر 4-5 سنوات؟" وتوصل إلى أن لبرنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي على تنمية القابلية الذهنية والإدراك الحسي الحركي وكذا الفروقات الإحصائية بين البنين والبنات في مدى التقدم الحاصل في مستوى القابلية الذهنية و الإدراك الحسي الحركي<sup>6</sup>.

الدراسة الثانية :

دراسة لنيل شهادة الماجستير للطالب عبد العزيز عبد الحكيم طه (2009) تحت عنوان : (تأثير برنامج التربية الحركية على الإدراك الحسي الحركي والحد من الإصابات الرياضية لتلاميذ الصف الأول ابتدائي) وكان الهدف من الدراسة التعرف على : تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على كل من عناصر الإدراك الحركي والتي تشمل التوازن الحركي والثابت ، التوافق بين أجزاء الجسم ، الوعي بالجسم والاتجاه ، الحد من الإصابات الرياضية لتلاميذ المرحلة المبكرة .

واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة، وقد توصل إلى الاستنتاجات التالية :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات الإدراك الحسي الحركي قيد البحث لتلاميذ المجموعة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

دراسة للباحث وكانت نورالدين بن خاتم الله بعنوان: "دراسة تأثير أساليب التدريس على تعليم المهارات الحركية في حصة التربية البدنية والرياضية" : بجامعة الحاج لخضر -باتنة- خلال السنة الجامعية 2007-2008

<sup>6</sup> - جمال عباسي :أثر برنامج مقترح للألعاب الحركية في تنمية الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال ، مذكرة شهادة الماستر ، جامعة الحاج لخضر ،قسم التربية وعلم الحركة ، 2012/2013 .

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

✓ تحقق الفرضية الأولى لأن أغلبية الأساتذة يستخدمون الأسلوب الأمري في العملية التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية

✓ لم تتحقق الفرضية الثانية لأن معظم الأساتذة لا يقومون بالتنوع في استخدام الأساليب التدريسية في تعليم المهارات الحركية مهما اختلف نوع النشاط الرياضي

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذا الموضوع وذلك من خلال تطبيق أداة القياس المتمثلة في الاستبيان حيث تم توزيع الاستمارة على عينة مكونة من 20 أستاذ في التربية البدنية والرياضية بمختلف ثانويات ولاية باتنة وتم اختيارهم بطرق عشوائية ثم قام بتحليل استمارة الاستبيان تحليلاً إحصائياً باستعمال النسب المئوية.

ومن أهداف هذه الدراسة:

✓ إيجاد فروق فردية ومعنوية بين أساليب التدريس.

✓ معرفة تأثير استخدام أفضل أسلوب يتماشى في تعليم المهارات الحركية.

✓ أحسن أسلوب تدريسي مستخدم هو الذي يحقق كل التطور في متوسطه الحسابي.

✓ ضرورة استخدام أساليب التدريس في جميع عمليات التعلم الحركي وهذا لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات الجديدة.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة :

انطلاقاً من المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات السابقة و التي لها صلة بالدراسة الحالية التي تناولت في مجملها أساليب التدريس وكذا الجانب الحسي الحركي في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف المراحل التعليمية وبمتغيرات مختلفة توصلنا إلى النتائج التالية :

✓ الدراسة الأولى والثانية من إعداد كل من "الملا شهد" و "عبد العزيز عبد الحكيم طه" اعتمدا على المنهج التجريبي وأداة البحث كانت الاختبارات ( القبلي و البعدي ) ، بينما الدراسة الثالثة اعتمد على المنهج الوصفي وأداة البحث كانت الاستبيان .

✓ أغلب هذه الدراسات تناولت عناصر الإدراك الحسي الحركي والتي تشمل التوازن الحركي والثابت ، التوافق بين أجزاء الجسم ، الوعي بالجسم والاتجاه ، الحد من الإصابات الرياضية للتلاميذ .

✓ الدراسة الأولى والثانية أجريت على مرحلة الطفولة ، بينما الدراسة الثالثة فقد أجريت على المرحلة المراهقة .

**تمهيد:**

التدريس مهنة إنسانية ممتعة وفي نفس الوقت صعبة و معقدة , تستمد صعوبتها من طبيعة المادة وطبيعة المتعلم, كما تشير العملية التدريسية إلى تنظيم وقيادة الخبرات التعليمية والغاية منها هي إحداث تغيير ونمو لدى التلاميذ, و إنشاء مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين الأستاذ و التلميذ وتكوين علاقات تساعد التلميذ على إكتساب المهارات التي يراد أن تتحقق لديه, ولكي يتمكن معلم التربية البدنية والرياضية من تحقيق هذه العلاقات ينبغي عليه التعرف على العوامل التي تسهم في تحقيقها , ومن أبرزها التعرف على أساليب التدريس وكيفية إستخدامها بصورة ناجحة أثناء عملية التدريس , كما إن الإستخدام الفعال لأساليب التدريس يكمن في معرفة مواطن القوة و الضعف.

وسنتطرق في دراستنا إلى مفهوم التدريس و تحليل العملية التدريسية كما سنتكلم على أهم مبادئ التدريس وقوانين التدريس وفي الأخير سنتطرق إلى مفهوم الأساليب التدريسية المباشرة و أنواعها .

:

## 1- مفهوم التدريس:

يطلق على التدريس بأنه علم و فن و هو عمل شاق و جاد ، و الفرد يحتاج لسنين لكي يتعلم كيف يجد السبيل لأجل أن يكون مؤهلاً لتدريس ، يقول الدكتور عباس أحمد صالح السامرائي و الدكتور عبد الكريم محمود السامرائي : يعد التدريس أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطاً وثيقاً لهذه العملية كالمناهج ، أهداف مبادئ الدرس ، الساحة ، الوسائل التعليمية ، و طرق التدريس الجيدة لأي مادة تدريسية.<sup>1</sup>

ويؤكد عبد الحافظ محمد سلامة بقوله : " يشمل التدريس العملية التربوية بأكملها ، بما في ذلك المدارس ووظائفها و إدارتها ، والدور الذي يقوم به المدرس في هذه العملية التربوية."<sup>2</sup>

وبهذا يعتبر التدريس الجانب التطبيقي التكنولوجي للتربية، ويتطلب بالإضافة إلى شروط التعلم والتعليم ، وجود مرشد لعملية التعلم والتعليم وهو يختلف باختلاف الأهداف التربوية .

وكان يعرف التدريس بأنه توجيه و إرشاد لقدرات الأطفال ، حيث يقول (ولمن.ف.بوتر): " يعرف التدريس عادة بأنه إرشاد فعاليات التعلم. فإذا كان هذا التعريف صحيحاً، وجب أن يكون المدرس المرشد أو الدليل، والمعلم القائد ، والمستشار الذي يقوم بصفته وكيلاً عن المجتمع، بتوجيه الأطفال والمراهقين."<sup>3</sup>

"التدريس نشاط مقصود، يهدف إلى ترجمة الهدف التعليمي إلى موقف، وإلى خبرة يتفاعل معها التلميذ، ويكتسب من نتائجه السلوك المنشود."<sup>4</sup>

وتأخذ كوثر حسين كوجك وستيفن كوري ( Stephen corey ) الذي عرف التدريس بأنه : " عملية متعددة لتشكيل بيئة الفرد، بصورة تمكنه من أن يتعلم سلوكاً محدداً، أو الإشتراك في سلوك معين وذلك تحت شروط محددة ، أو كاستجابة لظروف محددة."<sup>5</sup>

ويقول محمد صالح : " التدريس مصطلح تربوي يدل على مرحلة عملية ، تتم بواسطتها ترجمة المنهج وما يشمله ، من أهداف ومعايير و أنشطة إلى سلوك واقعي ملموس لدى التلاميذ." و يشير مصطفى السايح محمد إلى أن التدريس هو غير التعليم لأن :

<sup>1</sup> -عباس أحمد صالح السامرائي، عبد الكريم السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، سنة 1988، ص 27

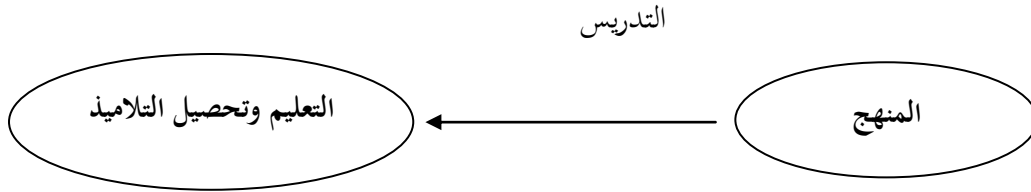
<sup>2</sup> - عبد الحافظ محمد سلامة : وسائل الإتصال والتكنولوجيا في التعلم ، دار الفكر العربي، ط2، سنة 1998، ص 95

<sup>3</sup> - ولمن.ف.بوتر: التربية وسيكولوجية الطفل، (ترجمة) أديب يوسف ، مطبعة الجامعة السورية ، ب ط، سنة 1953، ص 42

<sup>4</sup> - حسن شحاتة : المناهج المدرسية بين النظرية والتطبيق، دار العربية للكتاب ، ب ط، القاهرة، سنة 1998، ص 96

<sup>5</sup> - كوثر حسين كوجك : إتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتاب، ط2، سنة 1997، ص 102

التدريس يعني بصورة شاملة الأخذ و العطاء و الحوار و التفاعل بين المدرس و التلميذ بينما لا يعني التعليم سوى العطاء من جانب واحد و هو المدرس أو المعلم في حالة التعليم و الشكل رقم (1) يوضح دور التدريس في إحداث التعلم.<sup>1</sup>



### الشكل رقم-1-

من خلال كل ما تقدم نجد أن عملية التدريس تدور بين المعلم من جهة, وبين المتعلم من جهة أخرى , وهذا لتحقيق القدر الكافي من الترابط للوصول إلى الهدف المسطر.

### 2- تحليل العملية التدريسية :

إن التدريس الجيد هو الذي يمكن فيه للمعلم أن يوفر أهدافا جيدة في الانتقال من فعالية أو تمرين إلى فعالية أو تمرين أصعب وفيه شيء من التشويق , لذلك يجب على المدرس أن يدرس ويحلل عمله تحليلا موجزا قبل مباشرته , آخذا بعين الإعتبار وضع البيئة التعليمية وكل ما يتعلق بإدارة الصف والتلاميذ . ويقول موسكا م. وسارة. أ: "إن كل عمل أو فعل تدريسي يكون ناتجا عن القرار الذي سبق إتخاذه , وهذا يعد حقيقة بالنسبة لأي عملية في مجال التدريس في أي موضوع من المواضيع وفي أي وقت معين."

ولهذا, فإن عملية التدريس تمر بثلاث مراحل: " إن هذا التركيب يمثل القرارات التي تتخذ في المجموعات أو المراحل الثلاث " وهذه المراحل هي:<sup>2</sup>

- التخطيط.
- التنفيذ.
- التقويم.

ويذكر أحمد حسين اللفاني وفارعة حسن أن " التدريس جهد موجه في إطار أهداف محددة, وأن المعلم هو القادر على تشكيل سلوك التدريس على نحو إيجابي , فهو قادر على التخطيط والتنفيذ والتعديل في ضوء المتغيرات المتجددة في مواقف التدريس , وأن التدريس عملية عقلية تعتمد على تبرير الظواهر وإختبار مكوناتها على نحو تحليلي, و أن سلوك التدريس والمناخ المصاحب له , يمكن أن يؤثر في سلوك التلاميذ وفي مستوى التعلم."<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية , جامعة الاسكندرية , ب ط, سنة 2000, ص 13

<sup>2</sup> - موسكا موسستن, سارة أشورث: تدريس التربية الرياضية (ترجمة) جمال صالح حسن و آخرون, بغداد, سنة 1991, ص 16

<sup>3</sup> - أحمد حسن اللفاني, فارعة حسن محمد سليمان : التدريس الفعال, عالم الكتاب, ب ط, القاهرة , سنة 1995, ص 172



## 2-1- مرحلة التخطيط :

يقول حسين سكوف : " ينبغي للمربي أن لا يدخل قاعة درسه , ويواجه تلاميذه قبل أن يعد لهم العدة الكاملة التي يهيئهم بواسطتها إلى تقبل المعلومات التي يود تزويدهم بها في كل درس."<sup>1</sup>

وهذه المرحلة هي التي تسبق التدريس, وفيها يحدد المدرس الأهداف العلمية ومستوى المادة المدرسة , ويدرس خصائص الفئة التي يدرسها بصفة عامة , ويخطط للتدريس من كافة النواحي ويقوم بالإجابة على النقاط التالية كما حددها موسكا موستن وسارة أشورث :<sup>2</sup>

- الهدف من وحدة التدريس (أين الإتجاه من خلال وحدة التدريس؟).
- إختيار أسلوب التدريس : بعد إلمام المعلم وفهمه لمجموعة الأساليب بإمكانه تحديد أسلوب التدريس التي سوف تؤدي إلى التوصل إلى هدف الدرس.
- أسلوب التعلم المتوقع إلى القرارين الأولين حول أهداف و أسلوب التدريس يقودان إلى معرفة وتحديد الأسلوب المناسب لعملية التعلم .
- من هم الذين تقوم بتدريسهم؟ (هل يتعلق الأمر بالقسم كله؟بمجموعة واحدة؟ فرد واحد؟)
- موضوع الدرس . يجب إتخاذ القرار حول ماهية موضوع الدرس الذي يدرس.

أما عبد الرحمن بن بريكة فيقول بأن المدرس يسعى إلى الإجابة على الأسئلة الثلاثة التالية في مرحلة التخطيط وهي :

لماذا أدرس؟ ماذا أدرس؟ ومن أدرس؟<sup>3</sup>

ويضيف جابر عبد الحميد بهذا الخصوص قائلاً : " إن التخطيط الجيد للدرس يأخذ في الإعتبار إيجاد البدائل المتنوعة التي تيسر العملية التعليمية , مما يوفر المرونة الكافية للمعلم أثناء الممارسة , فالخطة تجعل نشاط المعلم هادفاً وغير عشوائي."<sup>4</sup>

## 2-2- مرحلة التنفيذ :

تعتبر هذه المرحلة عما يريد المدرس القيام به ؟ وبشكل أصح: كيف أدرس؟ بأي وسيلة أدرس ؟ أي : يقوم المدرس بتنفيذ القرارات التي إتخذها خلال المرحلة السابقة وهي مرحلة التخطيط .

وتتضمن مرحلة التنفيذ مجموعة من القرارات تختص بنقل و أداء الأعمال تلخصها لنا عفاف عبد الكريم فيما يلي :<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - حسين سكوف : أهمية تحضير الدروس , مجلة جزائرية للتربية , العدد 5, سنة 1996 , ص 42

<sup>2</sup> - موسكا موستن, سارة أشورث: نفس المرجع السابق, ص 17

<sup>3</sup> - عبد الرحمن بن بريكة : قراءات في طرائق التدريس , الجزائر, سنة 1994 , ص 38

<sup>4</sup> - جابر عبد الحميد جابر : مهارات التدريس, دار الفكر, القاهرة , سنة 1994, ص 102

<sup>5</sup> - عفاف عبد الكريم : التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية , نشأة المعارف, الإسكندرية, سنة 1999 , ص 87-88

- أوضاع الجسم .
- المكان .
- نظام الأعمال .
- وقت البداية للعمل .
- التوقيت و الإيقاع الحركي .
- الإنتهاء من العمل .
- الراحة .
- المظهر .
- بدأ الأسئلة لغرض التوضيح .

ويذكر موسكا وسارة أن " مرحلة الأداء و التنفيذ تتضمن قرارات معينة حول كيفية إيصال أو أداء المهارة , وتشمل قرارات التنفيذ على ما يلي :<sup>1</sup>

- التنفيذ أو الأداء: التقييد و الإلتزام بالقرارات التي تتخذ في مرحلة ما قبل الدرس.
  - القرارات التي تتخذ بخصوص التعديل أو الإضافة: تتخذ هذه القرارات في حالة وجود تناقض أو صعوبات في تطبيق أي فقرة من الفقرات , وفي بعض الأحيان لا تسير الأشياء كما كان متوقعا لها ضمن فقرة معينة , وعند حدوث ذلك يتم إتخاذ قرار يتعلق بتعديل أو معالجة ذلك .
  - إحدى مرة ثانية, فعندما يتم تحديد أي قرار ضروري آخر فيمكن إضافته هنا .
- ويضيف عباس أحمد صالح السامرائي و عبد الكريم السامرائي إضافة إلى الأشياء التي ذكرها موسكا وسارة نقاطا أخرى هي :

- عندما يتم تحديد أي قرار ضروري آخر يمكن إضافته.
- إختيار العمل المطلوب (التمرين) وهذا عمل آخر يقوم به المعلم وهو إختيار المهارات الخاصة للتدريب عليها وتوصيل هذه المعلومات أو الأعمال إلى المتعلم ويقوم المعلم بهذه الأعمال عن طريق :

أ) الشرح

ب) التدريب بشكل كلي أو تجزئة المهارة

ت) عرض المهارة.

ث) التدريب على المهارة .

ج) التقدم للمهارة .

ح) التغذية الراجعة.

<sup>1</sup> - موسكا موستن , سارة آشورث : نفس المرجع السابق , ص 21

- الأوامر وتوجيه العمل : ويكون بإعطاء العمل للتلميذ من طرف المعلم وشرحه له وما على التلميذ إلا أن يضع خطته للعمل ومدى تصوره للإستجابة (رد الفعل) الرغوب من قبل المعلم وفي الغالب يقوم المعلم بالتدخل بجزئيات الحركة وفي هذه المرحلة يكون دور المعلم هو توضيح كيفية أداء العمل.
- توجيه التغذية الراجعة وتحليلها : الإستجابة من التلميذ إنتهت خلال ثواني وصورة الإنجاز ضلت عالقة في ذهن المعلم , وعليه أن يقوم بالتوجيه المستمر.

### 2-3- مرحلة التقويم :

إن القرارات التي تتخذ في هذه المرحلة تكون لها علاقة بعملية تقويم مستوى الأداء , و التغذية العكسية التي يتم إعطائها إلى التلميذ أو مجموعة من التلاميذ, ويتم إتخاذ هذه القرارات خلال أو بعد أداء المهارة أو المهارات كما أن حدوثها يتم بشكل متتالي أو متعاقب " تمثل العمليات التي من أجلها نقوم بمدى تحقيق الأهداف التعليمية , وذلك بقياس وتقويم أداء المتعلم وتقويم عملية التدريس والتعليم ككل , ويسعى المدرس هنا للإجابة عن سؤال أساسي هو : مدى تحقيق الأهداف".<sup>1</sup>

وتتطلب عملية التقويم التعرف على مدى ما يستخدمه المدرس من أساليب من أجل مساعدة التلاميذ على بلوغ الأهداف , و التعرف على ما إذا كان التلاميذ قد تعلموا ما حدده المدرس وما تضمنته الأهداف من جوانب التعلم أم لا . و بالتالي سيكون على المدرس في هذه المرحلة أن يحدد الأهداف مسبقا, ولهذا يجب على المدرس أن تكون له مهارة جيدة في تقويم الأهداف ويكون على دراية جيدة بما يدور حول عمل التدريس.<sup>2</sup>

على المعلم في هذه المرحلة أن يحدد الأهداف المراد تقويمها مسبقا , وتوظيف البيانات والمعلومات المطلوبة لعملية التقويم , والحصول على تسجيلات لأداء التلاميذ وتحليلها من أجل التوصل إلى أحكام سليمة , وفي ضوء ما يتم التوصل إليه يكون على المعلم أن ينظر إلى مدى حاجته إلى خطط جديدة أو تجريب أساليب تنفيذ أخرى, وهنا يجب على المدرس إيجاد البدائل التي من خلالها يستطيع أن يعطي للدرس دفعا جديدا وقويا ومسار آخر, حتى يحقق الأهداف التي طرحها للتحقيق.

وبشكل عام فإن التقويم يساعد المدرس على أداء وظائف أربعة:<sup>3</sup>

- 1- معرفة جوانب الخطأ والصواب والقوة والضعف في تعليمه وأسبابه.
- 2- الرضا وتحقيق الإشباع عندما يؤدي عمله بنجاح .
- 3- الحكم على كفاية طرائقه وأساليبه في التدريس .
- 4- إصدار الأحكام التي تتخذ أساسا للتنظيم الإداري.

<sup>1</sup> - برامج التربية البدنية و الرياضية : كتابة الدولة للتعليم الثانوي و التقني , الجزائر , سنة 1983/1987, ص 23

<sup>2</sup> - عطا الله أحمد : أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, سنة 2006, ص 60

<sup>3</sup> - فكري حسن الريان : التدريس , عالم الكتب , القاهرة , سنة 1995 , ص 416-417

كما أن عملية التقويم تتضمن الخطوات التالية :<sup>1</sup>

- عملية القياس.
- جمع النتائج والحكم عليها.
- إعادة التقويم.

**3- أهم مبادئ التدريس:**

**3-1- تحديد الأهداف:**<sup>2</sup>

تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية و الإدارية و ذلك لأن المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوب تحقيقه كما هو الحال في المفهوم القديم في التربية، و إنما أصبحت تلك الأنشطة و الوسائل المعلم للوصول عن طريقها لتحقيق الأهداف المحددة حسب مفهوم التربية الحديثة ، و الأهداف تساعد المعلم على كيفية استخدام كل ما هو يساعد

في إنجاح تحقيقها وعلى المعلم أن يختار الأهداف التي تحقق الجوانب التالية:

- نمو التلاميذ و تطور القدرات الحركية.
- تعديل الاتجاهات و المهارات بما يتماشى مع فلسفة الدولة.
- توفر الإمكانيات مع استغلال الوقت المتاح.
- الأهداف يجب أن تكون واضحة و تتماشى مع قدرات التلاميذ و استعدادهم.

**3-2- إعداد الدرس:**

بعد تحديد الأهداف يجب أن يقوم المعلم بإعداد الدرس و تحضيره مع الالتزام بإعداد كافة التمرينات الوظيفية والأنشطة الحركية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف التي وضعها المعلم لذلك الدرس ، و عليه يجب على المعلم أن ينظم بشكل دقيق عملية الإعداد و تحديد خطوات التنفيذ في دراسة التحضير.

**3-3- التدرج في خطوات التعلم:**

هي قدرة المعلم على الشرح و إعطاء النموذج و توصيل المهارة من السهل إلى الصعب و من الجزء إلى الكل و من البسيط إلى المركب مع مراعاة التسلسل الحركي للمهارة و هو ذلك الذي يؤدي بشكل فعال على إنجاح الدرس ، كما أنها تمثل الأسلوب المنطقي لتطوير مستوى التلاميذ.

**3-4- مراعاة الفروق الفردية:**

في تدريس الأنشطة الحركية تكون قدرات التلاميذ المتباينة حيث تبدو أكثر وضوحا في الجوانب الحركية و البدنية والعقيلة و الاستعدادات ، الأمر الذي يجعل المعلم يراعي اختلاف قدرات هؤلاء التلاميذ أثناء قيامهم بالأداء من

<sup>1</sup> - فكري حسن الريان : نفس المرجع السابق, ص 412

<sup>2</sup> - مصطفى السايح محمد : إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية , جامعة الإسكندرية , ب ط , سنة 2000, ص 15

أجل تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس.

### 3-5- إثارة ميول التلاميذ:

يمكن للمدرس أن يثير ميول تلاميذه نحو أداء الأنشطة الحركية

- التلميذ يمثل ركنا أساسيا من أركان العملية التدريسية فكلما كان التلميذ ايجابيا في الأداء كلما كانت عملية التدريس ناجحة ، لذا يجب إثارة ميول التلاميذ والعمل على بث أنواع مختلفة من التشويق أثناء الدرس من أجل ضمان الأداء الايجابي، وهذا يأتي من خلال إعطاء النموذج الحركي بأسلوب شيق وسهل أو عن طريق الإثارة بواسطة العمل و المشاركة في الدرس.

و يمكن للمعلم ان يثير انتباه التلميذ من خلال النقاط التالية:

- حث التلاميذ على الأداء بشكل ذاتي مع مراعاة توجيهه و الإرشاد من قبل المعلم منعا لحدوث الخطأ .
- النقد البناء مع الإثارة بتنفيذ الأداء .<sup>1</sup>

### 3-6- التنوع في طرق و أساليب التدريس:

لابد للمعلم أن يكون لديه أكثر من طريقة أو أسلوب في فن التدريس حيث يقوم باستخدام الطريقة المناسبة للنشاط الحركي المراد تعلمه ومن ثم المناسبة الطبيعية و أداء التلاميذ و ظروف الجو المحيط و البيئة التعليمية على أن تساعد هذه الطريقة في إبعاد الملل و الرقابة أثناء أداء التلاميذ للأنشطة.

### 4: قوانين التدريس.<sup>2</sup>

ترتكز على عملية التعلم و التعليم بطريقة متدرجة و نظامية:

- أ - الانتقال من المعروف إلى المجهول.
- ب - الانتقال من السهل إلى الصعب.
- ج - الانتقال من الممكن أدائه إلى الغير ممكن.
- د - أي بمعنى أدق زيادة المتطلبات تدريجيا.

### 5- الأساليب التدريسية:

### 5-1- مفهوم الأسلوب:

إن مفهوم الأسلوب هو العلاقة بين قيادة المدرس و أداء التلميذ و مادة الدرس و الوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس ، كما يرى **موسكا موستن** " إن كل أسلوب له بنية و هذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي فقرة لفظية تعليمية و هي قرارات تخص بنود الأهداف و موضوع الدراسة و أنشطة معينة ووسائل التنظيم وأشكال التغذية الراجعة للمتعلم وتنظيم بنود القرارات هذه في ثلاث مجموعات تمثل تعاقب القرارات في أي عملية

<sup>1</sup> - مصطفى السايح محمد : نفس المرجع السابق ,ص 17- 18

<sup>2</sup> - عنايات محمد احمد فوج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية, دار الفكر العربي ,ب ط, القاهرة , سنة 1988, ص 28

## 1. تعليم.

و تتضمن المجموعة الأولى قرارات تتخذ مسبقا قبل مواجهة التلاميذ و هي قرارات التخطيط ، و تتضمن المجموعة الثانية قرارات تتخذ أثناء أداء العمل ، أما المجموعة الثالثة تتضمن قرارات تتخذ بالنسبة لتقويم هذا الأداء ، و تقديم التغذية الراجعة المناسبة للمتعلم.

و هذه المجموعات الثلاثة تكون بنية أي أسلوب تدريس و تتخذ دائما في أي فقرة من فقرات التعليم اللفظية.

إن بنية كل أسلوب من أساليب التدريس ومكانه على سلسلة الأساليب تتحدد بمن الذي يتخذ القرار.

فالمدرس و المتعلم يمكن أن يتخذا قرارات من أدنى إلى أقصى حد من البنود في بنية الأسلوب.<sup>2</sup>

### 5-2- مفهوم أساليب التدريس :

هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس, من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية , مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة.<sup>3</sup>

هو البناء المحكم لتنسيق أعمال التعليم , كما يمكن إعتبارها نموذجا من نماذج سلوك المدرس .<sup>4</sup>

هو عبارة عن إطار عمل يوضح إنتقال أو تغيير الأساليب التي يمكن أن ننظر فيها إلى عملية التدريس.<sup>5</sup>

### 5-3- أنواع أساليب التدريس :

تنقسم سلسلة الأساليب إلى مجموعتين هاتان المجموعتان تختلفان أساسا عن بعضهما من حيث الأهداف , سلوك المتعلم و سلوك المعلم , ويعتبر عنصر الإكتشاف فاصل بين المجموعتين حيث تتميز الأولى بإسترجاع ما هو معروف والثانية بإكتشاف وإنتاج ما هو غير معروف ويمكن تصنيف أساليب التدريس بصفة عامة إلى:

#### ● أساليب التدريس المباشرة :

وهي الأساليب التي تبرز دور المعلم وسيطرته على الفصل فهو يكسب التلاميذ المعلومات والمهارات والخبرات التعليمية المتعددة , ويقوم بتقويم مستويات تحصيلهم .

#### ● أساليب التدريس غير المباشرة :

تختلف سلسلة هذه المجموعة من الظروف و العلاقات الخاصة الجديدة التي تتواجد بين المدرس والمتعلم إلى أبعد من البيانات التي تعطى له ومن الأعمال المصمم له ليجتهد هو بنفسه مما يدفعه إلى سلوك تعلم جديد يحدث

<sup>1</sup> - مصطفى السايح محمد: نفس المرجع السابق , ص 21

<sup>2</sup> - عفاف عبد الكريم: التدريس للتربية البدنية والرياضية , الإسكندرية, نشأة المعارف , سنة 1999 , ص 84-85

<sup>3</sup> - صالح دياب هندي, هشام عامر عليات :دراسات في المناهج والأساليب العامة, دار الفكر العربي , ط 7 , سنة 1999 , ص 109

<sup>4</sup> - حنا غالب: مواد وطرق التعليم في التربية المتجددة, دار صادر, ب ط, بيروت , سنة 1970 , ص 334

<sup>5</sup> - موسكا موستن, سارة أشورث: تدريس التربية الرياضية , (ترجمة) جمال صالح حسن و آخرون, بغداد , سنة 1991 ص 163

تغيير واضح في النمو المعرفي فالإنشغال بعملية تفكيرية معينة يضع المتعلم نحو الأقصى<sup>1</sup>.

(أ) مجموعة الأساليب المباشرة :

- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري).
- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (التدريبي).
- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي).
- أسلوب التطبيق الذاتي.
- أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات.

(ب) مجموعة الأساليب غير المباشرة :

- أسلوب الإكتشاف (الموجه, الحر).
- أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة).
- أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي .
- أسلوب المبادرة من المتعلم.
- أسلوب التدريس الذاتي.<sup>2</sup>

وستنطبق في هذه المذكرة إلى الأساليب الثلاثة الأولى من الأساليب المباشرة

**5-3-1- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري):**

هو أحد أساليب التدريس ودور المدرس فيه أنه هو الذي يتخذ جميع القرارات بالنسبة لبنية هذا الأسلوب ( التخطيط ,التنفيذ , التقييم ) ودور المتعلم من الناحية الأخرى يؤدي ويتابع وأن يطيع دون أن يعطى له فرصة الإكتشاف وإتخاذ قرارات معينة ويستعمل هذا الأسلوب خاصة من طرف المعلمين الجدد للسيطرة على الفصل كما يستغل في تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.<sup>3</sup>

(أ) تحليل الأسلوب :

في أي عملية تعليمية يوجد طرفان وهما المعلم والتلميذ, فأسلوب الأمر يتميز بأن المعلم يتخذ جميع القرارات وهذا يعني أن المعلم يكون مسؤولاً في مرحلة ما قبل الدرس ومرحلة الدرس ومرحلة ما بعد الدرس ومن الناحية الأخرى فإن دور التلميذ هو الإنجاز وإتباع الأوامر وطاعتها وجوهر الأسلوب هو العلاقة المباشرة والآنية بين الحافز الصادر

<sup>1</sup> - محسن محمد درويش حمص, عبد اللطيف سعد سالم حبلوص: أساليب تدريس التربية الرياضية والذكاءات المتعددة , دار الوفاء , ط1, الإسكندرية سنة 2013, ص 13

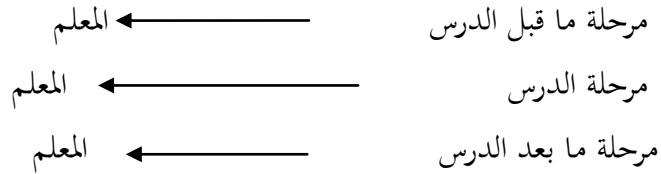
<sup>2</sup> - رشيد بن عبد العزيز أبو رشيد , خالد بن ناصر السبر: أساليب التعليم في التربية البدنية , مكتبة الملك فهد الوطنية , الرياض, سنة 2005, ص

16-15

<sup>3</sup> - عفاف عبد الكريم: نفس المرجع السابق, ص 90

من المعلم والإستجابة الصادرة من التلميذ, فالحافز هو الإشارة الأمرية من قبل المعلم والتي تسبق أي إنجاز حركي من قبل التلميذ, وكل حركة يقوم بها التلميذ هي إستجابة وتأتي تبعا للعرض و النموذج المقدم من قبل المعلم, وعليه فإن جميع القرارات إن كانت حول إتخاذ المكان والوضع أو وقت البداية والإيقاع والوزن أو وقت التوقف أو مدة الإستمرارية أو الفواصل بين التمارين وكلها تتخذ من قبل المعلم.<sup>1</sup>

وبصورة منتظمة فإن هيكل عمل هذا الأسلوب يظهر كما في الشكل التالي :



## الشكل رقم-2-

### (ب) دور المدرس :

- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعلم.
- يصف المهارة وطرق إستخدامها.
- يقسم التلاميذ وينضم الفصل بالطريقة التي يرى أنها ممارسه للنشاط.
- يصدر الأوامر للتلاميذ يبدأ ممارسة المهارة التي تم شرحها وعرضها.
- يحدد الزمن اللازم للأداء ولا يسمح بأي مناقشة لقراراته.
- يبين الطريقة الصحيحة لأداء المهارة عن طريق الشرح اللفظي ثم تقديم نموذج حركي يوضح تفاصيل الأداء الحركي للمهارة ويمكن أن يعرض المدرس بنفسه النموذج أو يستخدم وسائل بصرية
- يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي يلاحظها في أداء التلاميذ ويعطي تغذية راجعة للفصل ثم يقوم بعملية التقويم

### (ج) دور التلميذ:<sup>2</sup>

- الإستجابة المباشرة لنداء المعلم.
- يؤدي جميع التلاميذ في وقت واحد.
- التقيد بالنموذج الذي يقدمه أو يعرضه المدرس.
- الإلتزام بالوقت المحدد من قبل المعلم.

<sup>1</sup> - مصطفى السايح محمد : مرجع سبق ذكره ,ص22

<sup>2</sup> - نوال إبراهيم شلتوت,مرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية ( الجزء الثاني),التدريس للتعليم والتعلم, مكتبة الإشعاع الفنية,ط1,الإسكندرية ص 80-81



- عدم الخروج على تعليمات المعلم من حيث النظام الموضوعي والتشكيل المستخدم والذي حدده المدرس لتنفيذ النشاط في الدرس.

#### د) وصف الوحدة التدريسية :

من خلال الوحدة التدريسية تستمر حالة الإنسجام بين المعلم والتلميذ والتي تتجلى في مرحلة ما قبل الدرس وخلال الدرس وما بعد الدرس

#### ● مرحلة ما قبل الدرس :

هي مرحلة قرارات التخطيط أين يتم وضع خطة التفاعل بين المدرس والمتعلم حيث يكون دور المدرس إتخاذ القرارات والتنفيذ من قبل التلميذ.

- تحديد الموضوع الدراسي : (كرة السلة, ألعاب القوى, كرة اليد).

- تحديد الهدف العام من الدرس بمعنى الإنجازات المتوقعة في نهاية الدرس بمعنى أن التخطيط يشمل ما يجب إنجازه خلال الحصة وما بعد الحصة مع مراعاة جميع الجوانب التي تخدم الهدف كالجانب التنظيمي مثلاً.<sup>1</sup>

#### ● مرحلة الدرس :

من خلال هذه المرحلة يتم تحويل الهدف لمهارة إلى حيز التطبيق وذلك بأن يكون:

- دور المعلم هو إتخاذ القرارات ويكون دور التلميذ هو الإلتزام بهذه القرارات و أدائها.

- يمكن توزيع هذه القرارات بين كل من المعلم والتلميذ بطرق إستنادا إلى عرض العلاقة في وقت معين وفعالية معينة.

- إن تسهيل عملية التوصل إلى الهدف المطلوب يتم من خلال سلسلة العمليات مثل تكرار أداء النموذج, الدقة, وإحكام الأداء.

- يقوم المعلم بعرض المهارة بكاملها أو أجزاء منها والمصطلحات الخاصة بها ويتم تحديد النموذج أو الشكل الحركي بالأداء.

- يمكن أن يتم عرض المهارة بواسطة الصور أو الفيديو, كما يمكن أن يقدم التلميذ المتمكن بأداء المهارة حسب النموذج.

- شرح الإجراءات التنظيمية.

#### ● مرحلة ما بعد الدرس :

إن مجموعة القرارات التي يتم إتخاذها في مرحلة ما بعد الدرس تعطي تغذية راجعة للمتعلم عن أداء العمل وعن دوره في متابعة قرارات المدرس.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - نوال إبراهيم شلتوت, مرفت خفاجة : نفس المرجع السابق, ص 81

<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد, عباس أحمد السامرائي: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية, جامعة بغداد, سنة 1984, ص 34

### 5-3-2- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الأسلوب التدريبي):

ما يميز هذا الأسلوب عن الأسلوب الأمري هو تحويل بعض القرارات من المدرس إلى المتعلم لاسيما في القسم الرئيسي هذا يعطي فرصة للمتعلم لإكتساب المهارات والاعتماد على نفسه والتعاون مع زملائه وهذا بإعطاء تغذية راجعه لكل متعلم بطريقة منظمه ومخططة.

أما في القرارات الخاصة بمرحلة ما بعد الدرس وما قبله تبقى للمعلم أما من خلال مرحلة الدرس تتاح للمتعلم العمل والقيام بإتخاذ القرارات أبرزها :

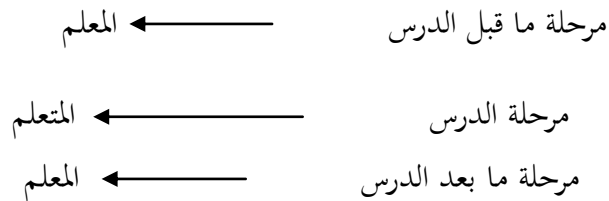
- المكان والوضع الذي يتخذه التلاميذ .
- وقت بداية العمل.
- السرعه في الإيقاع الحركي.
- فترات الراحة.
- إلقاء أسئلة للتوضيح.<sup>1</sup>

#### أ) تحليل الأسلوب :

من خلال تحليل هذا الأسلوب ظهر واضحا أن المعلم يقوم بإتخاذ جميع قرارات مرحلتي ما قبل الدرس وما بعد الدرس, ويغفل عن قرارات مرحلة الدرس(القسم الرئيسي أو التطبيقي) إلى التلميذ ليتخذها بنفسه ,أما دور التلميذ فهو القيام بالعمل أو الأداء كما عرض من قبل المعلم والقيام بإتخاذ قرارات مرحلة الدرس المذكورة آنفا, وهذا النقل في إتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ وإستقلاليته في ممارسة حقه الممنوح سابقا كما يبين لنا سلوكيات مختلفة من قبل المعلم والتلميذ.

وعلى المعلم ألا يعطي لأي حركة أو أي عمل فعالية لأن للتلاميذ الحق في إتخاذ القرارات وضمن مقاييس وضوابط التي يضعها المعلم.<sup>2</sup>

وبصورة منتظمة فإن بداية الهيكله على الأسلوب يظهر كما في الشكل الآتي :



### الشكل رقم-3-

<sup>1</sup> عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم التربية البدنية والرياضية, نشأة المعارف, الإسكندرية , سنة 1999, ص98

<sup>2</sup> - مصطفى السايح محمد : مرجع سبق ذكره , ص27

**(ب) دور المدرس :**

- ييصر التلاميذ بأهداف هذا الأسلوب.
- إعطاء وقت للمتعلم لأن يعمل بمفرده.
- توضيح دور المتعلم في إتخاذ القرارات أثناء التنفيذ (إختيار المكان, توقيت بدأ ونهاية العمل, الإيقاع والعد, فترات الإنتظار وتسلسل الأعمال).
- يقدم العمل وهو يختار المحتوى ويستخدم الوسائل السمعية أو البصرية لتوصيل العمل طبقا لما تتطلبه المهارة المراد تعلمها وطبقا لطبيعة العمل والموقف القائم.
- يقوم بالتغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء.
- يقوم بالإجابة على تساؤلات المتعلم وينتقل من متعلم لآخر.
- يمكن إعطاء بطاقة كوسيلة تساعد على تذكر المهارة التي سوف يؤديها وتوضيح له كيفية أدائها حتى تقلل من تكرار شرح المدرس للحركة.

**(ج) دور التلميذ:<sup>1</sup>**

- إتخاذ القرارات الخاصة بعملية التنفيذ.
- تحديد نوع القرار الذي يلائمه لتعلم العمل.
- يمارس مسؤولية على توالي القرارات الخاصة بالتنفيذ.
- الدخول في أول عمل يمارس من خلال الإستقلالية وتحمل المسؤولية.
- التعود على إحترام الآخرين.

**(د) وصف الوحدة التدريسية :**

الخطوات التالية تصف إستخدام بنية هذا الأسلوب :

● **مرحلة ما قبل الدرس :**

يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأول

● **مرحلة الدرس :**

يعتمد هذا الأسلوب على إسناد أدوار جديدة لكل من المعلم والتلميذ هذه الأدوار تعمل على زيادة الفاعلية في الممارسة العملية للمهارات الحركية, وفيما يأتي نوضح تتابع الأحداث بالنسبة لمرحلة الدرس :

- إعطاء المعلم صورة واضحة للتلميذ عن مدى المسؤوليات المكلف بها.
- تقديم المعلم للعمل عن طريق عرضه لمحتوى العمل والتقديم الصحيح للنشاط بإعطاء نموذج يوضح المطلوب, مع إستعمال جميع الوسائل التعليمية لتوصيل العمل.

<sup>1</sup> - نوال إبراهيم شلتوت , مرفت خفاجة :مرجع سبق ذكره, ص 82-83

- إعداد المعلم للإجراءات التنظيمية التي تتضمن قرارات عن الأدوات والأجهزة والمواد المختلفة.
- يجيب المعلم على أسئلة الإستفسار والغموض التي تحول دون إستكمال الصورة للتلاميذ قبل الأمر ببدء العمل.
- يلاحظ المعلم أداء التلاميذ في اللحظات الأولى من الإنجاز ثم يتحرك بين المتعلمين ليساعد كل متعلم .
- إعطاء التغذية الراجعة التصحيحية للتلميذ بشكل فردي .
- المكوث مع التلاميذ للتأكد من الأداء الصحيح ثم الإنتقال إلى الذي يليه.
- إعطاء تغذية راجعة للذين أداؤهم صحيح.

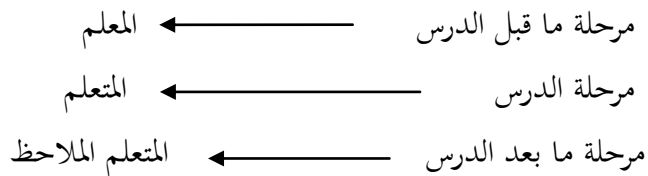
● مرحلة ما بعد الدرس :

في نهاية الدرس يجمع المعلم التلاميذ لختام الدرس وقد تستغرق هذه العملية دقيقة واحدة , كما قد يأخذ أشكالا مثل نظرة سريعة عن محتوى الذي تم تعلمه , وإعطاء تغذية راجعة عامه لجميع التلاميذ أو توجيهات عن الدرس اللاحق.<sup>1</sup>

5-3-3- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي):

أ) تحليل الأسلوب :

في هذا الأسلوب يتم تنظيم الفصل في أزواج ويكلف كل متعلم بدور خاص , بحيث يقوم أحدهم بالأداء و الآخر بالملاحظة , ويكون دور المؤدي إتخاذ القرارات الخاصة بالتنفيذ متضمنا التعامل فقط مع الزميل , أما دور الملاحظ فيكون بإعطاء تغذية راجعة للمؤدي وهو الذي يتصل بالمعلم ويكون دور المعلم هو ملاحظة كل من الطالب المؤدي و الطالب الملاحظ وهو يتعامل فقط مع الطالب الملاحظ و أفضل ما يميز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين التلاميذ وهو بمثابة توفير معلم لكل تلميذ. وبصورة منتظمة فإن هيكل عمل هذا الأسلوب يظهر كما في الشكل التالي:<sup>2</sup>



الشكل رقم -4-

<sup>1</sup> - عفاف عبد الكريم: مرجع سبق ذكره , ص 102-103

<sup>2</sup> - رشيد بن عبد العزيز , خالد بن ناصر السبر: أساليب التعليم في التربية البدنية, مكتبة الملك فهد , الرياض , سنة 2005 , ص 35

**ب) أهداف الأسلوب :**

- ممارسة وتكرار العمل مع الزميل الملاحظ.
- إعطاء و إستقبال تغذية راجعة مباشرة من الزميل الملاحظ.
- تعويد الطالب على المنافسة و الإستنتاج و توصيل النتائج للزميل .
- ممارسة المهارة دون قيام المعلم بتقديم تغذية راجعة أو معرفة متى تصحيح الأخطاء
- فهم وتخييل أجزاء المهارة وتسلسلها عند أداء العمل.

**ج) دور التلميذ :**

- الإنشغال في العملية الإجتماعية التي يتميز بها هذا الأسلوب و إعطاء وتلقي التغذية الراجعة من الزميل الملاحظ
- الإنشغال في خطوات هذه العملية بملاحظة أداء الزميل أو مقارنة أدائه بالمعايير المحددة في البطاقة و إستنتاج النتائج و نقلها للزميل.
- تنمية سمة الصبر و التسامح و التعاون و الإحترام المتبادل الذي يساهم في نجاح هذه العملية.
- ممارسة التغذية الراجعة ( كيف يقدم التغذية الراجعة التي تساهم في تطور وتحسين أداء الزميل)
- يلاحظ بنفسه نجاح وإنجاز أداء أحد زملائه.
- تنمية التعاون بين التلاميذ داخل الفصل و خارجه.

**د) دور الملاحظ<sup>1</sup> :**

- إستلام ورقة المعيار الخاصة بالنموذج الصحيح للأداء .
- ملاحظة أداء التلميذ المؤدي .
- مقارنة الأداء بالمعيار .
- تقديم التغذية الراجعة للمؤدي .
- تسجيل النتائج للطالب المؤدي
- الإتصال بالمعلم إذا كان ذلك ضروريا .

**هـ) دور المعلم :**

- الإجابة عن أسئلة التلميذ الملاحظ.
- الإتصال فقط بالتلميذ الملاحظ.
- مراقبة أداء كل من التلميذ المؤدي والتلميذ الملاحظ.
- تبديل الأدوار عندما ينتهي التلميذ المؤدي من العمل .

<sup>1</sup> - رشيد بن عبد العزيز, خالد بن ناصر السير: نفس المرجع السابق , ص 38-40

- إعطاء تغذية راجعة للتلميذ الملاحظ .

#### 5-4- الأسلوب المناسب في التدريس :<sup>1</sup>

لاشك في أن لكل معلم أسلوبه الخاص بالتدريس , وهذا الأسلوب ينبع من شخصية المعلم ومدى تمكنه من المادة , وبناء على ذلك فإن أسلوب التدريس يعكس شخصية المعلم , ولا يمكن أن نحدد أسلوباً معيناً ونصفه بأنه أفضل الأساليب , لكن يمكن وضع معايير للأسلوب المناسب نذكر منها :

- وضوح العلاقة بين الأسلوب والهدف المراد تحقيقه .
  - إستخدام دوافع التلاميذ للتعلم .
  - مشاركة التلاميذ فعليا في إدارة نشاط الدرس .
  - مراعاة المستوى التربوي الذي يبدأ منه التلاميذ .
  - مراعاة المستويين البدني والمهاري للتلاميذ في الصف الواحد .
  - ربط المنهج بالحياة الإجتماعية والبيئية .
  - إعطاء نتائج مباشرة بعد الدرس .
  - السماح بانتقال أثر التدريب ليشمل المنزل ثم الحي والنادي .
  - متجدد متطور يناسب المهارة المنوى تدريسها فمثلا أسلوب تدريس كرة القدم يختلف عن أسلوب ألعاب القوى أو الجمباز .
  - إستمتاع التلاميذ في أثناء عملية التدريس و إنسجامهم مع المعلم .
- ومن خلال إستعراض الأساليب السابقة يمكن القول أن التدريس الفعال هو الذي يقوم على التنوع في الأساليب , وفي الدرس الواحد يمكن إستخدام عدة أساليب , مع تنوع للأنشطة والتشكيلات التي يتخذها التلاميذ في أثناء الدرس مع مراعاة تقديم التعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي للتلاميذ .

<sup>1</sup> - أحمد ماهر أنور حسن, على محمد عبد المجيد : التدريس في التربية الرياضية , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , سنة 2007 , ص 131 - 132

### خلاصة :

إن تناولنا لهذا الموضوع في أساليب التدريس , يجعلنا مضطرين إلى إعطائه حقه من الأهمية في الطرح والتدقيق والتحليل لمختلف المراحل , ومعظم القرارات التي تتخذ في هذه المراحل سواء من قبل المعلم أو المتعلم وتحليل أساليب التدريس و الكيفية التي يجب أن يتبعها في كل مرحلة من المراحل والتسمية التي يطلقها على الأسلوب الذي يتبعه ونظام العمل به دون أن ننسى التركيز على إستخدام الأساليب وتنوعها خلال عمل التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية.

### تمهيد:

إن النشاط الرياضي ولاسيما الذي يطغى عليه البعد النفعي التربوي المتعدد الأبعاد والأهداف لا يمكن أن يمارس بدون معنى باعتباره لا يشكل غاية في حد ذاته ، وإذا كان النشاط الرياضي مجرد وسيلة لخدمة النظام التربوي ، وذلك من خلال تشكيله للفرد من عدة نواحي ، البدنية ، الاجتماعية والنفسية ، فإن ذلك يؤدي بنا إلى اعتبار ظاهرة الثقافة البدنية الرياضية من بين أجمع الوسائل الفعالة في عملية تهذيب السلوك وتطهيره من الاضطرابات والانحرافات.



## النشاط الرياضي التربوي

### 1- تعريف النشاط الرياضي:

يعرف أمين الخولي النشاط الرياضي على أنه "وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه ، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية".

ويعرفها **Clark.w.hethrvington** على أنها "ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية ، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها".

### 2- أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال ما يلي:

- ✓ نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- ✓ غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- ✓ تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- ✓ المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- ✓ تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- ✓ رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.
- ✓ إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم.
- ✓ العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية<sup>1</sup>

### 3- واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نلخص مايلي:

<sup>1</sup> - <http://www.phy-edu.net/vb/showthread.php?t=608>

## النشاط الرياضي التربوي

- ✓ تنمية الكفاءة الرياضية.
- ✓ تنمية المهارات الرياضية.
- ✓ تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- ✓ النمو الاجتماعي.
- ✓ التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات الفراغ.
- ✓ ممارسة الأنشطة المختلفة.
- ✓ تنمية صفات القيادة الصالحة.
- ✓ تحسين الحالة الصحية للأفراد.
- ✓ النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس لزيادة الإنتاج.

### 4- تقسيمات النشاط الرياضي :

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها ، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

### 4-1- النشاطات الرياضية الهادئة:

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبدول طوال اليوم .

### 4-2- النشاطات الرياضية البسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

### 4-3- النشاطات البدنية التنافسية :

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا<sup>2</sup>

- محمد الحدحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998. ص. 41. <sup>2</sup>

### 5- أهمية النشاط الرياضي

اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضية ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية و الجوانب العقلية - المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الفنية الجمالية ، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنضيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .<sup>3</sup>

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، مذكوره سقراط:

**Socrate** مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية

كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي "

كما ذكر المؤلف شيلر **Schiller** في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما

يلعب " ، ويعتقد المفكر **ريد Read**

إن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في

مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المربي الألماني **جونس موتس** أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم .

### 6- خصائص النشاط الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

✓ النشاط الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع.

✓ خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

✓ أصبح النشاط الرياضي يجذب له جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

<sup>3</sup> - محمد الحدحامي و أمين الخولي: المرجع لسابق ، ص 41 .

## النشاط الرياضي التربوي

✓ يساعد النشاط الرياضي الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه<sup>4</sup>.

### 7- أنواع الأنشطة الرياضية:

#### 7-1- النشاط الرياضي الترويحي:

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البدنية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة ، وهو الهدف الذي يرمي إلي اكتساب المهارات الحركية والرياضية زيادة إلي المعلومات والمعارف المتصلة بها ، وكذلك إثارة الاهتمام بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات إيجابية بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي ، وتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط الرياضي فيما يلي:

✓ الصحة واللياقة البدنية.

✓ البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.

✓ التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.

✓ تحقيق الذات ونمو الشخصية.

✓ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة ، وتوطيد العلاقات والصدقات.

#### - دور الأستاذ في النشاط الترويحي :

✓ الإكثار من الفرق الرياضية والهويات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية .

✓ الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاوله النشاط المرغوب فيه .

✓ تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه ، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إرادته .

✓ تشجيع الرحلات والمعسكرات ، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها .

✓ الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم .

#### 7-2- النشاط الرياضي المكيف:

نذكر التعاريف التالية للنشاط الرياضي المكيف :

يرى أنارينو وآخرون -لندن1980- أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير

أنه يجب زيادة أو تنقيص بعض الحركات التي نرى أنه لا يستطيع أن يقوم بها المعاق حركيا.

<sup>4</sup> - عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"، دار الكتاب الجامعية، ط1982، ص 11-12 .

## النشاط الرياضي التربوي

ويقول عبد السلام البوايز " إن البرامج المتنوعة من النشاطات و الألعاب يجب أن تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق حركيا بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليه الإعاقة ، وبصفة عامة فإن هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية الغير صحيحة وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى اللياقة البدنية وتوفر كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية وممارستها".<sup>5</sup>

### تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم.<sup>6</sup>

### - تعريف ستور(stor):

نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى

### - تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:

هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكيف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكيف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكيف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

<sup>5</sup> - محمد عبد السلام البوايز: "الإعاقة الحركية والشلل الدماغي"، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1998، ص103.

<sup>6</sup> - حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 ، ص 223

### 7-2-1- معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية .

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

- الوسط الاجتماعي
- المستوى الاقتصادي
- السن
- الجنس
- درجة التعلم<sup>7</sup>.

### 7-2-2- الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والتروييح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبه مستقبلا .
- **تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .
- **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ماء، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .

<sup>7</sup> - حزام محمد رضا القزوني : مرجع سابق . ص : 31 - 32

## النشاط الرياضي التربوي

● **اكتساب القيم** : ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية<sup>8</sup>

إن العمل مع المعوقين حركيا شيء صعب فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار تمارين الألعاب الرياضية:

- ✓ يجب أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع أنحاء الجسم.
- ✓ أن يراعي أسلوب التدرج في إلقاء التمارين (من السهل إلى الصعب).
- ✓ أن يكون النشاط البدني والرياضي يهدف إلى إكساب صفة اجتماعية حميدة.
- ✓ يجب أن يكون التمرين متماشيا مع قدرات وقابليات المعوق الجسمية وال نفسية.
- ✓ لا يجب إشراك العضو المصاب بصفة كبيرة (ملفئة للانتباه) في الحركات والنشاطات.<sup>9</sup>

### 7-2-3- النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة .

### 7-3- النشاط الرياضي التنافسي:

هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن خصائصه أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها عن من ينافسه. وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز،... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية. تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي<sup>10</sup>

<sup>8</sup> - حزام محمد رضا القزويني : التربية الترويحية . مرجع سابق . ص : 31 - 32 .

<sup>9</sup> - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، 94.

<sup>10</sup> - <http://www.iraqacad.org/Lib/nubras.htm>

### 7-4 النشاط الرياضي التربوي:

يدرسه جميع الطلبة تحت إشراف أستاذ متخصص لتحقيق الأهداف التربوية الموضوعية وفق منهاج دراسي يحتوي على مظاهر مختلفة من الأنشطة البدنية والمهارات الرياضية وهذه الماهر تختلف باختلاف المراحل التعليمية ويعد فريدرك جوونس مونس أول من نادا بضرورة إيجاد برامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وظهرت طرق جديدة في تدريس التمرينات البدنية وأيضاً بقيت الطرق السابقة في إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية والتمرينات البدنية على شكل جدول في مطلع القرن العشرين.

وظهرت في العشرينات من هذا القرن طرق سميت بالتربية البدنية وهذه الطرق تنادي بالابتعاد عن التمرينات الشكلية والاتجاه نحو تخصيص دروس معينة للتربية البدنية والرياضية تناسب مع المراحل العمرية وتلبي حاجات ورغبات وميول الطلاب وتراعي الظروف الفردية والقدرات العقلية والبدنية و في العصر الحالي أصبحت التربية البدنية والرياضية إجبارية في منهاج جميع المراحل التعليمية.<sup>11</sup>

### 8- مفهوم النشاط الرياضي التربوي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة و متكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية ، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

### 9- الأهداف التربوية:

#### 9-1- مفهوم الأهداف التربوية:

يعرف الهدف التربوي على أنه "وصف لتغير سلوكي متوقع حدوثه في شخصية المتعلم بعد مروره بخبرة تعليمية ما".<sup>12</sup>

#### 9-2- تصنيف "بلوم" للأهداف التربوية:

يعتبر بنجامين بلوم صاحب أشهر فكر تربوي في مجال الأهداف التربوية ، حيث قدم تصنيفاً للأهداف التربوية في كتابه "تصنيف الأهداف التربوية"، وكان جهده موجهاً نحو وضع لغة تربوية يفهمها كل التربويون وتصاغ الأهداف التربوية من خلالها ، وقد صنف بلوم هذه الأهداف إلى ثلاثة مجالات رئيسية وهي:

11 - رائد الرقاد وآخرون: "الثقافة الرياضية"، دار تنسيق للنشر والتوزيع، ط3، عمان، 2007، 34.

12 - توفيق أحمد مرعي، محمد محمود الخلية: "المناهج التربوية الحديثة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004، 71.



### 9-2-1- المجال المعرفي:

ويشمل الأهداف التي تعبر عن المعرفة وتذكرها ، ويقتضي تعديلا في السلوك الفعلي أو المعرفي للفرد مثل تذكر الحقائق وفهمها وتطبيق القوانين وبرهنتها أو تحليلي بناء تنظيمي لعبارة لغوية ، ويدخل تحت هذا النوع ستة مستويات وهي: التذكر ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، البرهنة أو التركيب والتقويم.

### 9-2-2- المجال الوجداني:

ويشمل الأهداف التي تعبر عن الجوانب العاطفية وتتصل بدرجة قبول الفرد أو رفضه لشيء معين ، وهي تتضمن أنواعا من السلوك تتصف بدرجة كبيرة من الثبات مثل الاتجاهات و الميول والقيم ، وتقتضي هذه الأهداف الوجدانية من الفرد أن يسلك سلوكا عاطفيا يتعلق بإبداء المشاعر والرغبات والانفعالات ، ويدخل تحت هذا النوع من الأهداف خمسة مستويات وهي : الرضا أو القبول ، الاستجابة ، التقييم أو التقدير ، التنظيم والتخصيص أو التمييز.

### 9-2-3- المجال الحركي:

ويشمل الأهداف التي تعبر عن الجانب المهاري ، وتتصل بقدرة الفرد على استعمال أعضائه وعضلات يديه والتحكم في أطراف جسده ، ويتميز بالدقة وسرعة الحركة ، وتقتضي الأهداف المهارية من الفرد سلوكا فيه أداء الحركة واستخدام الجسم ، ويدخل تحت هذا النوع من الأهداف ثلاث مستويات وهي:

- ✓ مهارات بسيطة ذات حركة واحدة.
- ✓ مهارات مركبة وتشمل أكثر من حركة.
- ✓ مهارات يتم فيها استخدام جسم مستقل عن جسم الإنسان.<sup>13</sup>

### 10- المحتوى:

#### 10-1- مفهوم المحتوى:

يعرف المحتوى على أنه "نوعية المعارف والمعلومات التي يقع عليها الاختيار والتي يتم تنظيمها على نحو معين ، سواء أكانت هذه المعارف مفاهيم أم حقائق أم أفكار أساسية".

#### 10-2- تصنيفات المحتوى:

مادام المحتوى هو مجموعة المعارف و المعلومات فإن تصنيفات المحتوى هي تصنيفات المعرفة و لذلك تصنف المعرفة المنظمة في المحتوى حسب ارتباط المعرفة بالأهداف فتكون لدينا:

- ✓ معرفة إدراكية.

<sup>13</sup> - محمد هاشم فالوقي: "بناء المناهج التربوية"، المكتب الجامعي الحديث، بدون طبعة، الإسكندرية، 1997، ص 71-72.

## النشاط الرياضي التربوي

✓ معرفة قيمية.

✓ معرفة أدائية.

كما تصنف المعرفة المنظمة في المحتوى حسب المجالات أو الحقول الكبرى للمعرفة المنظمة إلى ما يلي:

✓ المعرفة الطبيعية.

✓ المعرفة الإنسانية.

✓ المعرفة التشكيلية.

✓ المعرفة التطبيقية.

✓ المعرفة الحاسوبية.

كما قد تصنف المعرفة المنظمة من المحتوى حسب نتاج التعلم المختلفة، حسب التسلسل التالي:

✓ الاتجاهات و القيم.

✓ المهارات.

✓ الفرضيات و النظريات.

✓ المبادئ و التعميمات.<sup>14</sup>

### 11- الأنشطة والوسائل التعليمية:

#### 11-1- مفهوم النشاط:

يعرف على أنه "الجهد العقلي أو البدني الذي يبذله المتعلم أو المعلم من أجل بلوغ هدف ما".

#### 11-2- مفهوم الوسائل التعليمية:

تعرف الوسائل التعليمية على أنها "تلك الوسائل والأدوات التي تعمل على تكوين المدركات واكتساب المعلومات وفهمها بطريقة أفضل وأعمق ، لأنها تعمل على تشغيل حواس التلميذ المختلفة في عملية التعلم".<sup>15</sup>

#### 11-3- أقسام الوسائل التعليمية :

#### 11-3-1- الوسائل الرياضية الرسمية :

" وهي التي يستعملها الرياضي في ممارسة النشاط الرياضي ، من حيث الأبعاد والمقاييس التي تحدد المساحة التي تجرى فيها الرياضة ".<sup>16</sup>

- عياش أيوب: "تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم"<sup>14</sup> -

14

15 - توفيق أحمد مرعي، محمد محمود الخلية: المرجع السابق ، ص 155

### 11-3-2- الوسائل البديلة :

" هي تلك الوسائل التي يلجأ إليها لتغطية النقص الذي تشهده المؤسسة والمنشأة ككل ، بسبب قلة الإمكانيات المادية أو الإهمال المقصود أو غير المقصود

### 11-4- الوسائل البيداغوجية :

على كل منشأة رياضية أن تحتوي على وسائل بيداغوجية وعتادا لتحسين الممارسة الرياضية ومن الناحية القانونية نجد :

" المادة 89 : يجب أن تحتوي المناطق السكنية ومؤسسات التربية والتعليم والتكوين

على منشأة رياضية ومساحات اللعب للمنشأة طبقا للمواصفات التقنية والمقاييس الأمنية " .<sup>17</sup>

### 11-5- الوسائل السمعية البصرية:

" وذلك بعرض الحركة بشكلها الطبيعي أو في شكل رسومات معينة والتي تدرك حسيًا بصورة غير مباشرة عن طريق الملاحظة، يصاحب ذلك العرض الحي أو الصورة الشرح اللفظي ، ويحقق العرض الغرض إذا ما قدمناه بشكل واضح يراه الجميع .

### 11-6- أهمية الوسائل التعليمية :

" إن أهمية الوسائل التعليمية وفائدتها من خلال التأثير في العناصر الثلاثة من العملية التعليمية. ( المعلم ، المتعلم العملية التعليمية ) على الشكل التالي :<sup>18</sup>

### 11-6-1- أهميتها للمعلم :

" إن استعمال الوسائل التعليمية في عملية التدريس تفيد المعلم وتساعد على تحسين أدائه في إدارة الموقف التعليمي وذلك من خلال :

- تساعد على رفع درجة كفاية المعلم المهنية واستعداده.

- تمكن المعلم من استغلال الوقت بشكل أفضل "

<sup>16</sup> - عدنان درويش جلول ، أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح منان : التربية الرياضية الرسمية ودليل معلم الفصل ، ط3 ، دار الفكر ، 1994 ، ص 144.

<sup>17</sup> - المادة 89 : من الباب الرابع ، الأمر رقم 95-09 ، المؤرخ 1995/02/25 ، يتعلق بالمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطورها.

<sup>18</sup> - مزغاش خليل : إبراز نجاح درس التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، مذكرة ليسانس 2006/2005 ، ص 87.

## النشاط الرياضي التربوي

- " توفير الوقت والجهد المبذولين من قبل المعلم ، حيث يمكن استخدام الوسائل التعليمية مرات عديدة وهذا يقلل من تكلفة الهدف من الوسيلة ، ومن الوقت والجهد المبذولين من قبل المعلم في التحضير والإعداد للموقف التعليمي .

- تساعد المعلم في إثراء الدافعة لدى التلاميذ، وذلك من خلال القيام بالنشاطات التعليمية لحل المشاكل واكتشاف الحقائق " .<sup>19</sup>

### 11-6-2- أهميةها للمتعلم :

" أما أهمية استخدام الوسائل التعليمية في القسم فإنها تعود بالفائدة على المتعلم وتثري تعلمه وذلك من خلال الآتي :

- تنمي في المتعلم حب الاستطلاع وترغبه في التعلم.
- تقوي العلاقة بين المعلم والمتعلم وبين المستخدمين لها أنفسهم ، إذا استخدمها المعلم بكفاءة.
- توسيع مجال الخبرات التي يمر فيها المتعلم.
- تساهم في تكوين اتجاهات مرغوب فيها
- تشجع المتعلم على المشاركة والتفاعل مع المواقف وخصوصا إذا كانت الوسيلة من النوع الجيد أي النوع المسلي .
- تثير اهتمام المتعلم وتشوقه إلى التعلم ، مما يزيد من دافعية وقيامه بنشاطات تعليمية لحل المشاكل والقيام باكتشاف حقائق جديدة.
- تجعل الخبرات التعليمية أكثر فاعلية وأبقى أثرا وقل احتمالا للنسيان.
- تتيح فرصا للتنوع والتحديد المرغوب فيه وبالتالي تساهم في علاج مشكلة الفروق الفردية.
- قد أثبتت التجارب أن التعلم بالوسائل البيداغوجية يوفر الوقت والجهد للمتعلم ما مقداره (38 بالمائة - 40 بالمائة) " .<sup>20</sup>

### 11-6-3- أهميتها للمادة التعليمية :

" تكمن أهمية استخدام الوسائل التعليمية في القسم للمادة التعليمية في النقاط التالية :

<sup>19</sup> - أحمد خيرى كاظم ، جابر عبد الحميد : مرجع سابق ، ص 70.

<sup>20</sup> - إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، مكتبة النهضة القاهرة ، مصر 1976 ، ص 44.

## النشاط الرياضي التربوي

- تساعد على توصيل المعلومات والمواقف والاتجاهات والمهارات المتضمنة في المادة التعليمية إلى المتعلمين وتساعدهم على إدراك هذه المعلومات إدراكا متقاربا وان اختلفت المسؤوليات كما تساعد على إبقاء المعلومات حية وذات صورة واضحة في ذهن المتعلم.

توضيح المعلومات والمهارات الحركية وتساعد التلاميذ على القيام بأداء مهارات مطلوب منهم".<sup>21</sup>

### 11-7- فائدة الوسائل التعليمية :

" للوسائل التعليمية المستخدمة في دروس التربية البدنية والرياضية فوائد كثيرة منها:

- زيادة فعالية التعليم عن طريق الوسائل التعليمية المختلفة التي تعمل على استخدام جميع الحواس (السمعية، البصرية، واللمس) لدى المتعلم وتكسب الكثير من المعرفة والمهارات.

- تحفز وتعمل على إرشاد دوافع التلاميذ نحو التعلم، وتقويم الخبرات المباشرة وغير المباشرة في العملية التعليمية.

- إتاحة الفرصة للمتعلمين للمشاركة الايجابية في المواقف التعليمية المختلفة كالمناقشة مما يعمل على استشارة النشاط الذاتي لديهم.

- توفير الوقت والجهد الذي يبذله المعلم في عملية التعليم وللتلميذ في الوقت الذي يأخذه والجهد الذي يبذله في التعلم.

- تساعد على تنمية التفكير لدى التلاميذ واكتسابهم أنماطا جديدة في التفكير، وذلك عن طريق تقديم خبرات تعمل على استشارة اهتمامهم وانتباههم وتدفعهم إلى التفكير لما يتم

- مشاهدته وعرضه أمامهم من حقائق ومعلومات عملية ومعيارية تطبيقية بالوسائل التعليمية.

- تعمل على زيادة اثر التعليم وترسيخه وبقائه في أذهان التلاميذ وقدرتهم على التركيز".

- " تساعد التلاميذ على إدراك موضوعات التعلم بالإضافة إلى زيادة القدرة على الملاحظة والتأمل وتركيز الانتباه".<sup>22</sup>

### 12- التقويم التربوي:

التقويم هو " العملية التي يقوم بها الفرد أو الجماعة لمعرفة مدى النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف العامة التي يتضمنها المنهج وكذا نقاط القوة والضعف به، حتى يمكن تحقيق الأهداف المنشودة لأحسن صورة ممكنة".<sup>23</sup>

<sup>21</sup> - أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة 1997، ص 167-168.

<sup>22</sup> - محمد سعيد غرص : مرجع سابق، ص 130-132.

### 12-1-1- أنواع التقويم التربوي:

يمكن تلخيص الأنواع المتعددة للتقويم التربوي في أربعة أنواع رئيسية وهي:

#### 12-1-1-1- التقويم القبلي:

وهو ذلك النوع من التقويم الذي يزود مصمم المنهاج أو الكتاب أو الوحدة مجموعة من المعلومات والبيانات (كمية وكيفية) عن مستويات التلاميذ العقلية والوجدانية والجسمية والاجتماعية ، ويزود أيضا بمدى استعداد هؤلاء التلاميذ أو المتعلمين لتقبل الموضوعات الجديدة وكذا معرفتهم وميولهم واهتماماتهم وخصائصهم العقلية والنفسية والاجتماعية... الخ ، وبذلك يتم تحديد أهداف المنهج أو البرنامج ويتم اختيار المحتوى وطرائق التدريس والتقويم بما يتفق مع الإمكانيات والطاقات المادية والبشرية المتاحة.

#### 12-1-1-2- التقويم التكويني:

وهو الذي يصاحب الأداء أو التنفيذ ، ويهدف إلى تصحيح المسار عن طريق التشخيص والعلاج الفوري لما يتعرض لعملية التعليم والتعلم من عقبات ، لذلك يطلق على هذا النوع من التقويم أداء التصحيح الذاتي ، والمقوم هنا يضع عينة دائما على مدى مطابقة الأداء للأهداف المحددة سابقا.

والتقويم التكويني يزود المدرس أو التلميذ بالتغذية الراجعة من أخطاء التلميذ ومستوى تحصيله ومدى تحقيقه للأهداف التربوية ، كما أنه يزود المعلم والمتعلم أيضا بما يجب على كل منهما فعله ، هكذا نجد أن التقويم التكويني يبدأ قبل وضع المنهج أو الوحدة ويستمر بعد ذلك أثناء التنفيذ ويصاحبه في ذلك ما يسمى بالتقويم العلاجي أو البنائي.

#### 12-1-1-3- التقويم الختامي:

هو أكثر أنواع التقويم ألفة لدى المعلمين والمتعلمين على حد سواء ، ويحدث هذا النوع من التقويم بعد الانتهاء من دراسة المنهج أو المقرر أو الوحدة الدراسية ، وهو بصفة عامة يخدم عدة أغراض منها:

- ✓ تقدير مدى تحصيل التلاميذ ومدى تحقيقهم لأهداف المنهج.
- ✓ تزويد المعلمين بأساس لوضع الدرجات أو التقديرات بطريقة موضوعية وعادلة.
- ✓ تزويد المعلمين والإدارة بالبيانات التي على أساسها ينتقل التلاميذ من صف لأخر.
- ✓ تزويد القائمين على العملية التعليمية بالبيانات والمعلومات المناسبة عن المنهج.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> - محمد هاشم فالوقي: المرجع السابق ، ص 95

<sup>24</sup>-أحمد بوسكرة:"مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني" ، دار الخلدونية للنشر والتوزيع ، بدون طبعة،الجزائر،2005 ، ص82،

### 12-1-4- التقييم التبعي أو تقييم التقييم:

والمقصود بتقييم المتابعة تحديد الآثار المستمرة للبرنامج التعليمي أو المنهج التربوي ، أي أن يستمر التقييم ليلاحق البرنامج حتى بعد مرحلة التقييم النهائي ، ويطلق بعض التربويين على هذا النوع من التقييم اسم تقييم الصيانة اعتقاداً منهم أنه مرحلة السيطرة على النوعية إذ ينبغي ان يظل البرنامج فعالاً كما كان عند تجريبه .<sup>25</sup>

### 12-2- أهمية التقييم:

اصبح التقييم في العصر الحديث مقترنا لكل العمليات التربوية فبدونه لا نستطيع معرفة أسباب ما نحققه من نجاح او نقابله من معوقات ما وبالتالي لا نستطيع القيام بتطوير النظم التعليمية . كما ان عملية التقييم ليست خطوة نهائية وليست هدف في ذاته انما ينبغي ان يسير التقييم جنباً الى جنب مع عملية التخطيط وتنفيذ المهام .<sup>26</sup>

والتقييم في النشاط الرياضي له اهمية بالغة لما له من دور فعال في التعرف على النتائج , وتقدير فعالية البرامج والطرق المستخدمة والامكانيات وكافة اركان العملية التدريبية. وبهذا يعتبر التقييم عملية تشخيصية وقائية علاجية بغرض تحقيق الأهداف المنشودة.

ويقول محمد صبحي حسانين 1995 ان استخدام التقييم أمراً حتمياً اذا ما اردنا ان نعرف مدى فائدة او فعالية البرامج التي تدرس , وما يتم عن طرقها او التعرف على مواطن الضعف والقوة في الأفراد والبرامج ومعرفة مدى التقدم في المستويات .<sup>27</sup>

وعليه يمكن ان نلخص اهمية التقييم في انه يعمل على :

- \* تحديد أهمية الطريقة المستخدمة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتربوية.
- \* تحديد كون المنهج يساعد على حل المشاكل لتحقيق الحاجات الخاصة للوصول إلى المستويات العالية.
- \* تحديد مستوى اللاعبين ومدى استفادتهم مما تعلموه.
- \* تحديد كون عناصر المنهج تراعي مستويات النمو الذي وصل إليه اللاعبون، لأن كل مرحلة من مراحل النمو لها أهدافها الخاصة.
- \* تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ المنهج ومعرفة الظروف التي تعوق العملية التعليمية والتدريبية والتي تحول دون تنفيذ الأهداف.

25 - محمد هاشم فالوقي: المرجع السابق ، ص199.

26 - نصر الدين رضوان, كمال عبد المجيد: مقدمة التقييم التربوية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص127

27 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص25

## النشاط الرياضي التربوي

\* تحديد عناصر المنهج (المحتوى ، الأهداف ، الطريقة ) تراعي قدرات اللاعبين أو التلاميذ وإمكانيتهم واستعداداتهم الخاصة.

\* تحديد قيمة الأهداف التعليمية والتدريبية وتوضيحها.

\* يعد التقويم وسيلة تساعد على فعالية التعلم واستشارة اللاعبين.

\* إن التقويم يسلط الضوء على الكثير من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالمنهج التدريبي.<sup>28</sup>

<sup>28</sup> \_ محمد صبحي حسانين:المرجع السابق ، ص26 .



### خلاصة:

من خلال تحليلنا لهذا الفصل اتضح أن للنشاط الرياضي أهمية كبيرة ومعتبرة للطلاب من عدة جوانب البدنية ، الاجتماعية ، النفسية ، التربوية ، بالرغم من أن النشاط الرياضي سلاح ذو حدين يحتمل النفع والضرر أو الصواب والخطأ ولا يمكن ممارسته دون توفر فهم صحيح لمختلف أشكاله ومحتوياته ، وبالتالي التحكم في مختلف محدداته وضبطها من أجل التوصل إلى تحقيق ما هو أسى في العلم والمتمثل في التوقع بما يمكن أن يحدث في المستقبل.

### تمهيد

و نظرا لطبيعة البحث ومنهجه توجب علينا تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قمنا بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على الطرق العلمية و المنطقية وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي ومعرفة أثره في تحسين نتائج القدرات المهارية للكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) . فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض و مناقشة النتائج :

1-1- عرض نتائج التساؤل الأول :

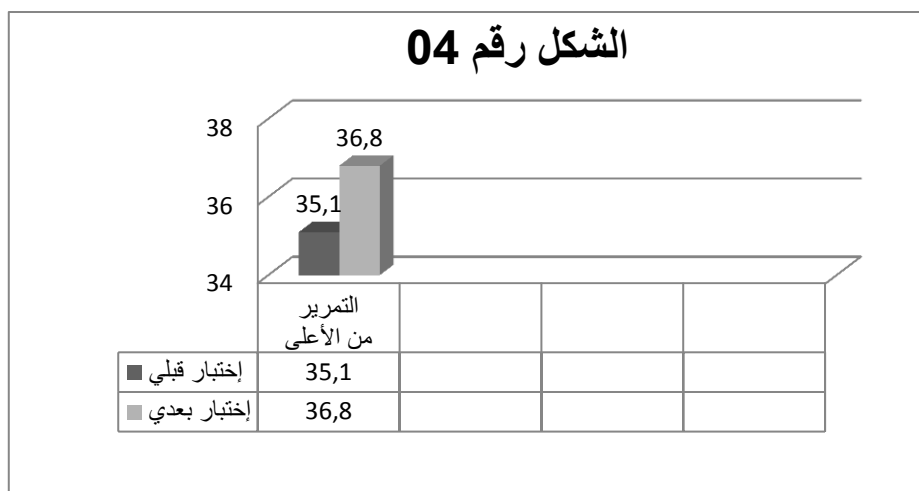
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في متغيرات البحث ( مهارة التمرير من الأعلى و الارسال من الأعلى و الارسال من الأعلى مع عصابة العين ) لدى تلاميذ الثانوية في نشاط الكرة الطائرة.

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
التمرير من الأعلى	عينة الأسلوب الأمري	35,1	4,08	0,85	1,83	09	0.05	غير دال
	عينة الأسلوب الأمري	36,8	4,37					
الارسال من الأعلى	عينة الأسلوب الأمري	36	3,54	0,86	1,83	09	0.05	غير دال
	عينة الأسلوب الأمري	37,3	2,75					
الارسال من الأعلى مع عصابة العين	عينة الأسلوب الأمري	29,6	3,63	0,74	1,83	09	0.05	غير دال
	عينة الأسلوب الأمري	30,09	3,78					

الجدول رقم (05) يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت لاختبار القبلي البعدي للعينه الأسلوب الأمري.

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار التمرير من الأعلى

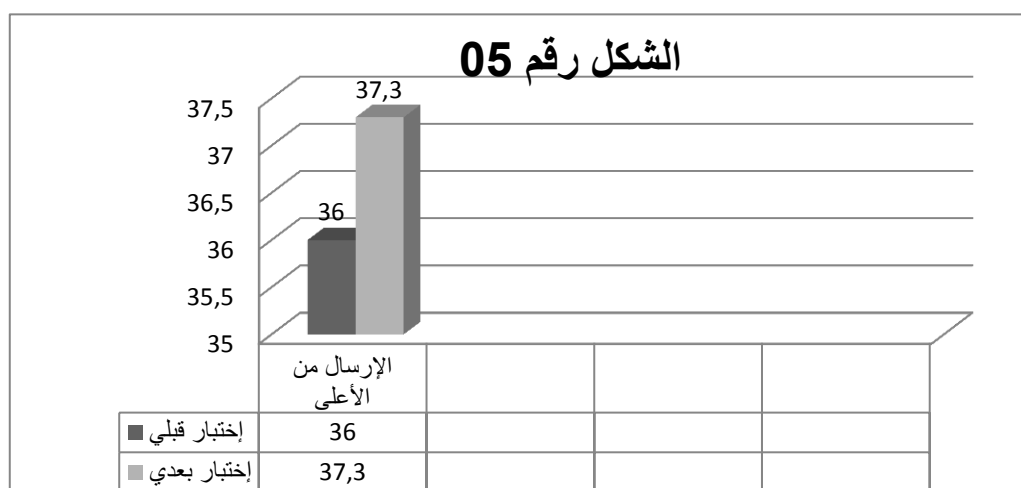
مجموعة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 35,1 وانحراف معياري بـ 04.08 ففي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 36,8 وقدر الانحراف المعياري بـ 04.37 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0,85 وهي اقل من قيمة ت الجدولية ( 1,83 ) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير من الأعلى للعينه الأسلوب الأمري ليس بدالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم(04): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري لاختبار التمير من الأعلى.

- بالنسبة للمتغيرالثاني : اختبار الإرسال من الأعلى

مجموعة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 36.00 وانحراف معياري بـ 3,54 ففي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 37,3 وقدر الانحراف المعياري بـ 2,75 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0,86 وهي اقل من قيمة ت الجدولية ( 1,83 ) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الإرسال من الأعلى للعينة الأسلوب الأمري ليس بدالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.

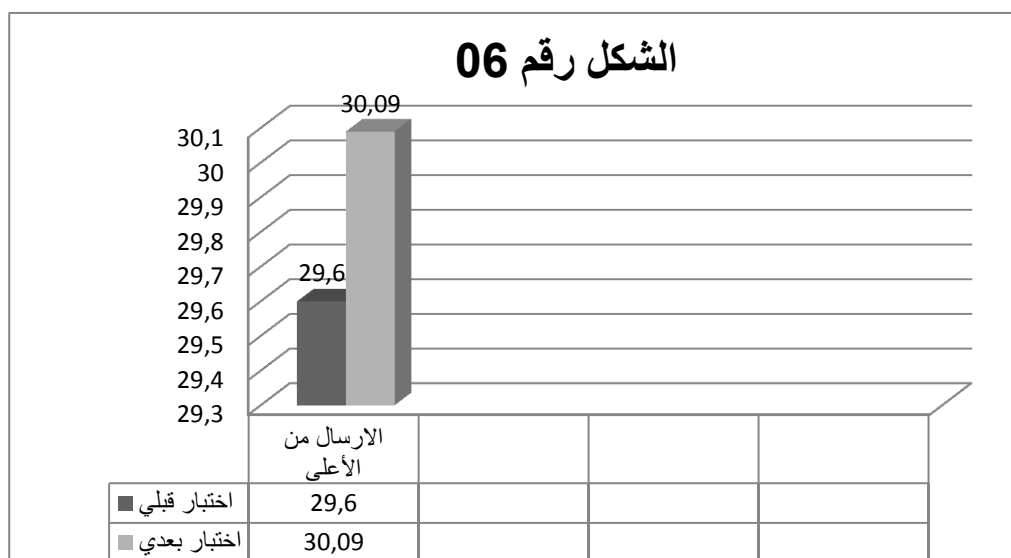


الشكل البياني رقم(05): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار الإرسال من الأعلى.

- بالنسبة للمتغيرالثالث : اختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين

مجموعة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 29,6 وانحراف معياري بـ 3,63 ففي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 30,09 وقدر الانحراف المعياري بـ 3,78 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0,74 وهي اقل من

قيمة ت الجدولية ( 1,83 ) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الإرسال من الأعلى للعيينة الأسلوب الأمري ليس بدالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم(06): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب الأمري لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.

### 1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي في متغيرات البحث ( مهارة التمرير من الأعلى و الإرسال من الأعلى و الإرسال من الأعلى مع عصابة العين ) لدى تلاميذ الثانوية في نشاط الكرة الطائرة.

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة لاحصائية
التمرير من الأعلى	عينة الأسلوب التدريبي	37,6	5,10	3,57	1,83	09	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	40,5	5,76					
الإرسال من الأعلى	عينة الأسلوب التدريبي	34,7	3,46	2,74	1,83	09	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	39,10	3,33					
الإرسال من الأعلى مع عصابة العين	عينة الأسلوب التدريبي	29,5	4,29	4,78	1,83	09	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	32,5	4,12					

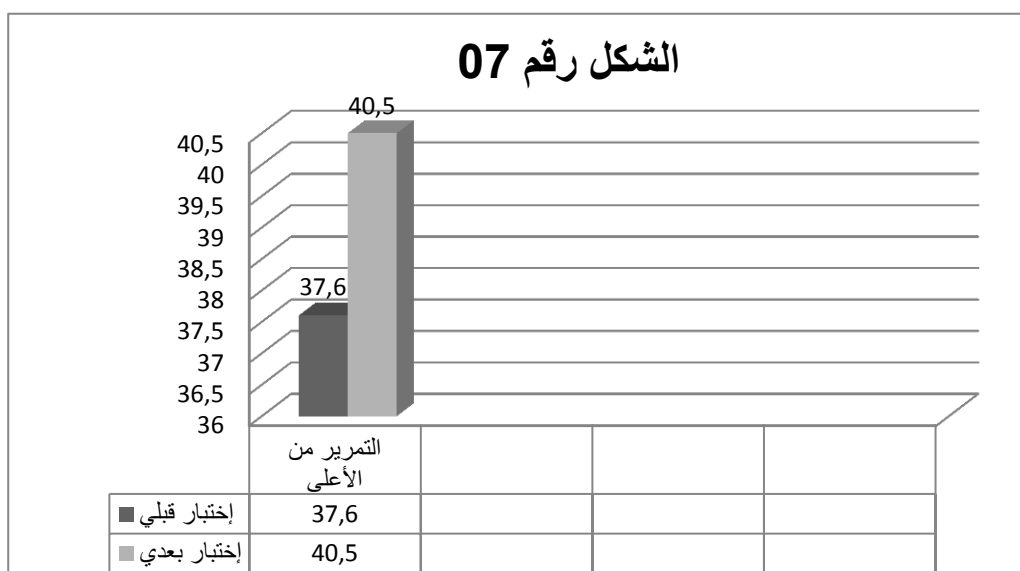
الجدول رقم (6) يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وت سيودنت للاختبار القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار التمرير من الأعلى

عينة الأسلوب التدريبي حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 37,6 وانحراف معياري بـ 5,10 أما الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 40,5 وقدر الانحراف المعياري بـ 5,76 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 3,57 وهي أكبر من قيمة

ت الجدولية ( 1,83 ) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير من الأعلى لعينة الأسلوب التدريبي لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. و من خلال ما سبق نستخلص أن عينة الأسلوب التدريبي التي طبق عليها البرنامج التدريبي لمهارة التمرير من الأعلى كان أكثر فعالية في تنمية المهارة والشكل رقم (7) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة وهذا لصالح مجموعة الأسلوب التدريبي التي حققت أحسن متوسط حسابي.

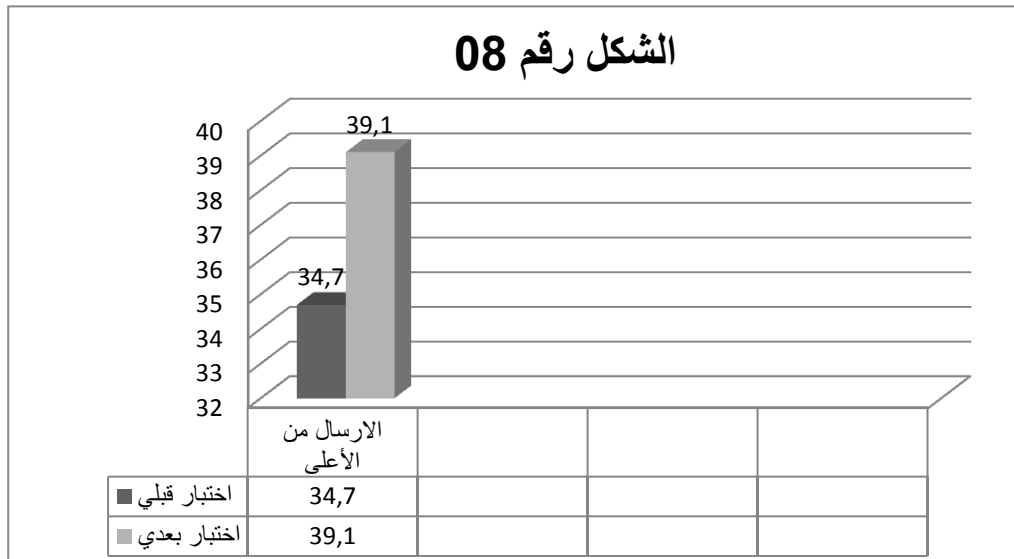


الشكل البياني رقم(07): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار التمرير من الأعلى.

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار الإرسال من الأعلى

عينة الأسلوب التدريبي حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 34,7 وانحراف معياري بـ 3,46 أما الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 39,1 وقدر الانحراف المعياري بـ 3,33 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2,74 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية ( 1,83 ) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الإرسال من الأعلى لعينة الأسلوب التدريبي لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن عينة الأسلوب التدريبي التي طبق عليها البرنامج التدريبي لمهارة الإرسال من الأعلى كان أكثر فعالية في تنمية المهارة والشكل رقم (08) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإرسال من الأعلى وهذا لصالح مجموعة الأسلوب التدريبي التي حققت أحسن متوسط حسابي.

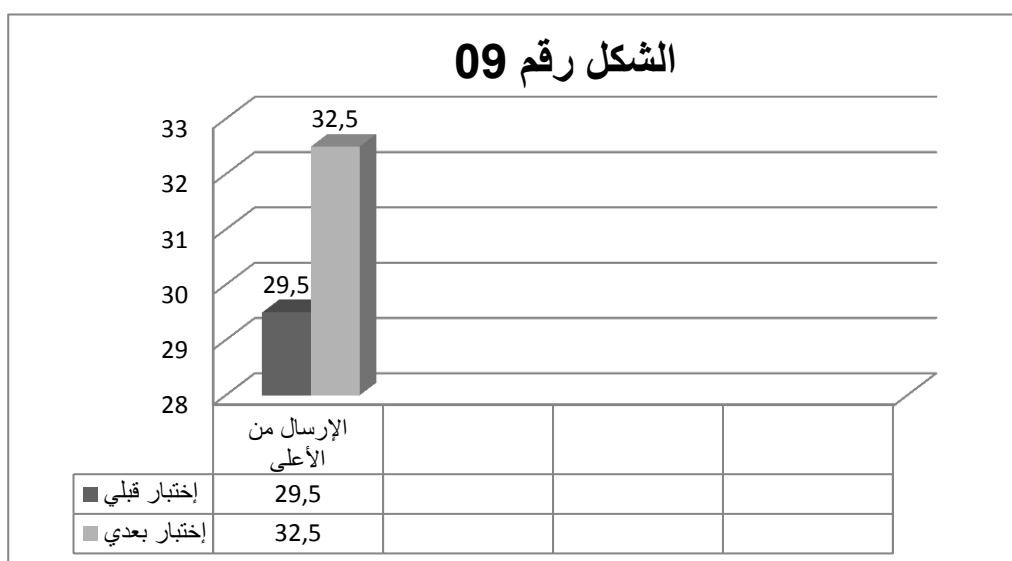


الشكل البياني رقم(08): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى.

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين

عينة الأسلوب التدريبي حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 29,5 وانحراف معياري بـ 4,29 أما الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 32,5 وقدر الانحراف المعياري بـ 4,12 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 4,78 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية ( 1,83 ) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين لعينة الأسلوب التدريبي لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن عينة الأسلوب التدريبي التي طبق عليها البرنامج التدريبي لمهارة الإرسال من الأعلى مع عصابة العين كان أكثر فعالية في تنمية المهارة والشكل رقم (09) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين وهذا لصالح مجموعة الأسلوب التدريبي التي حققت أحسن متوسط حسابي.



الشكل البياني رقم(09): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة الأسلوب التدريبي لاختبار الارسال من الأعلى مع عصابة العين.

يتبين من الجدول (06) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار القبلي البعدي لعينة الأسلوب التدريبي على النحو التالي 3,57 و 2,74 و 4,78 وهي كلها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (1,83) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 09 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي البعدي لمصلحة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات المهارية المعنية بالدراسة و هذا راجع إلى المنهج التدريبي المستخدم الذي أظهر تطور واضح لدى التلاميذ بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن المنهج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لأن التدريب العلمي المدروس يعد

الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد التلاميذ وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات وكذلك عن طريقها يكتسب التلميذ خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات. كما تتبعنا الباحث ماتنيف (MATWIW) فيرى أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي لمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.<sup>(1)</sup>



### 1-3- عرض نتائج التساؤل الثالث :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي أبعدي بين عينة الأسلوب الأمري و التدريبي في متغيرات البحث مهارة التمرير من الأعلى و الارسال من الأعلى و الارسال من الأعلى مع عصابة العين) لدى تلاميذ الثانوية في نشاط الكرة الطائرة.

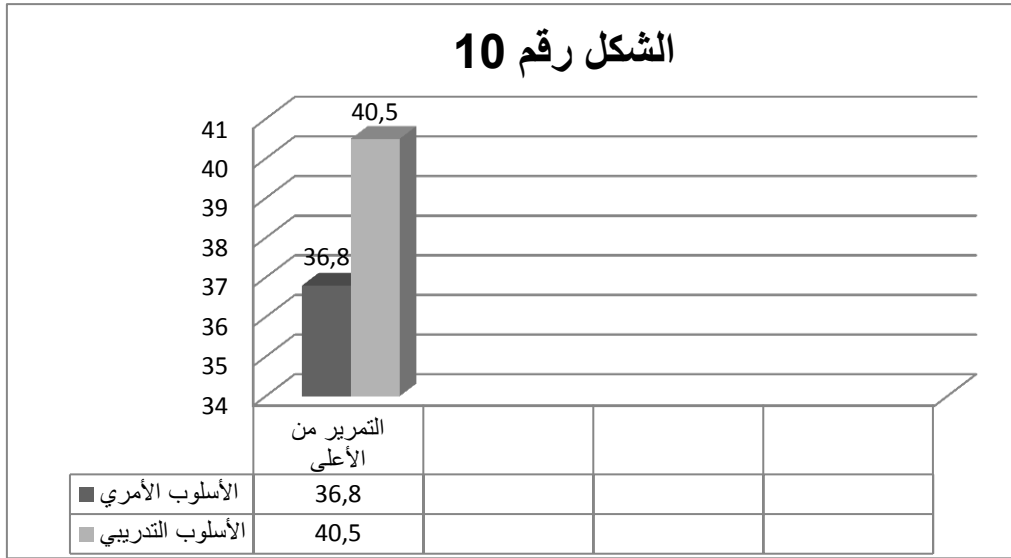
المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
التمرير من الأعلى	عينة الأسلوب الأمري	36,8	4,37	4,85	02.10	18	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	40,5	5,76					
الارسال من الأعلى	عينة الأسلوب الأمري	37,3	2,75	3,95	02.10	18	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	38,1	3,56					
الارسال من مع الأعلى عصابة العين	عينة الأسلوب الأمري	30,9	3,78	2,71	02.10	18	0.05	دال
	عينة الأسلوب التدريبي	32,5	4,12					

الجدول رقم (07) يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار التمرير من الأعلى

عينة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي ب 36,8 وانحراف معياري ب 4,37 أما الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بلغ المتوسط الحسابي 40,5 وقدر الانحراف المعياري ب 5,76 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 4,85 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار التمرير من الأعلى لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي دالة إحصائياً أي توجد فروق معنوية بين العينتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الأسلوب الأمري والتدريبي لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية مهارة التمرير من الأعلى وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج لعينة الأسلوب التدريبي تميز بأكثر فعالية عكس عينة الأسلوب الأمري التي لم تتدرب في تنمية المهارة.



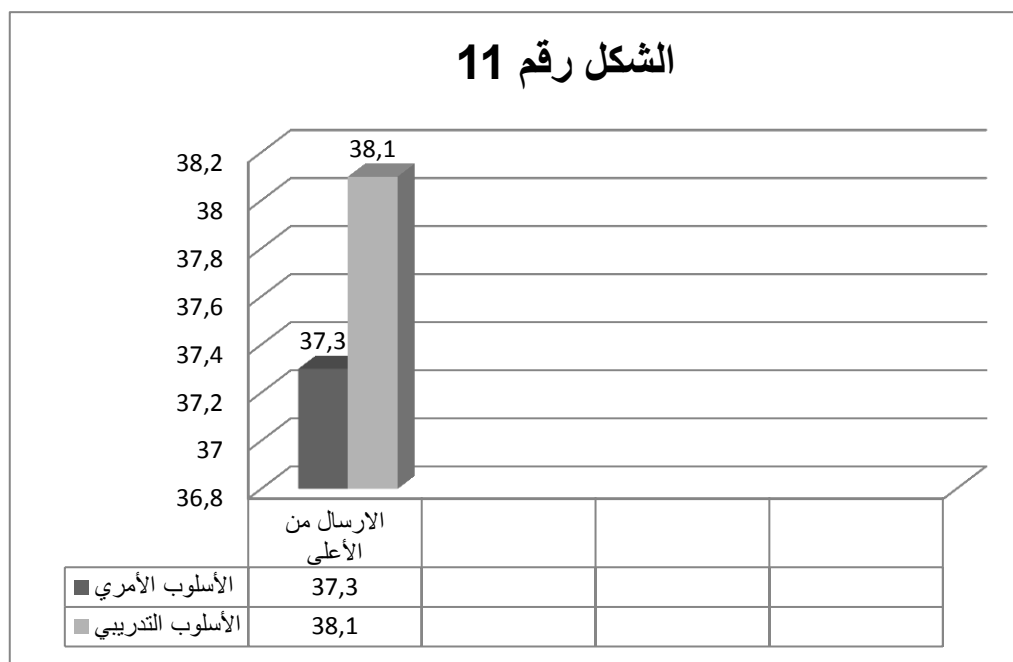
الشكل البياني رقم(10): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار التمرير من الأعلى.

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار الإرسال من الأعلى

عينة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 37,3 وانحراف معياري بـ 2,75 أما الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بلغ المتوسط الحسابي 38,10 وقدر الانحراف المعياري بـ 3,56 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 3,95 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية ( 02.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار الإرسال من الأعلى لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي هي دالة إحصائية أي توجد فروق معنوية بين العينتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الأسلوب الأمري والتدريبي لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية مهارة الإرسال من الأعلى وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج لعينة الأسلوب التدريبي تميز بأكثر فعالية عكس عينة الأسلوب الأمري التي لم تتدرب في تنمية المهارة.

الشكل رقم 11

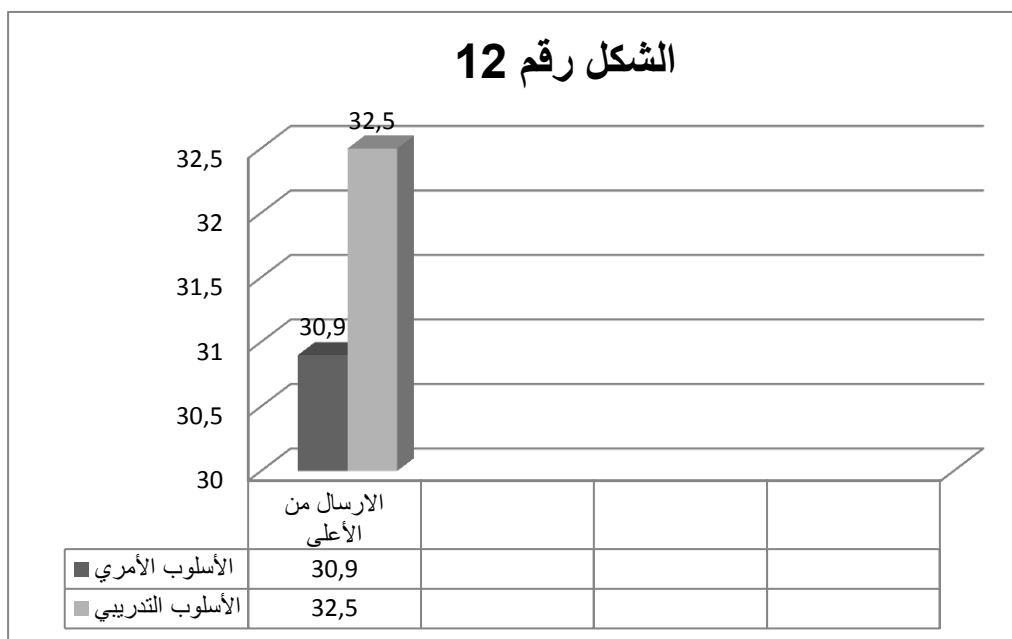


الشكل البياني رقم(11): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى.

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين

عينة الأسلوب الأمري حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 30,9 وانحراف معياري بـ 3,78 أما الاختبار البعدي لعينة الأسلوب التدريبي بلغ المتوسط الحسابي 32,5 وقدر الانحراف المعياري بـ 4,12 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2,71 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي هي دالة إحصائية أي توجد فروق معنوية بين العينتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث للأسلوب الأمري والتدريبي لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية مهارة الإرسال من الأعلى مع عصابة العين وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج لعينة الأسلوب التدريبي تميز بأكثر فعالية عكس عينة الأسلوب الأمري التي لم تتدرب في تنمية المهارة.



الشكل البياني رقم (12): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي لعينة الأسلوب الأمري و التدريبي لاختبار الإرسال من الأعلى مع عصابة العين.

من الجدول (07) يتضح قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعيني الأسلوب الأمري و التدريبي على النحو التالي 4,85 و 3,95 و 2,71 وهي كلها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.10) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 18 مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية

بين الاختبار البعدي لعيني الأسلوب الأمري و التدريبي ولصالح مجموعة الأسلوب التدريبي البعدي في اختبارات القدرات المهنية المعنية بالدراسة وبما أننا قد تحققنا من تكافؤ تلاميذ العينتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي فإن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل عينة مع اختلاف في المنهج ومن هنا يتضح فاعلية المنهج وظهر التفوق الواضح لدى تلاميذ عينة الأسلوب التدريبي والذي يعود إلى المنهجية التي أتبعها في صياغة الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى إلى إتقان التلاميذ للتمارين.

كما يرى البروفيسور HALMANE يعرفه على انه عبارة في جميع كميات الحمل المعنية المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعنية يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة العضوية.<sup>(1)</sup>

(1)- علي ناصف و قاسم حسنين مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة 1980 ص 15

### الخاتمة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج التلاميذ المسجلة في التدريبات مهارية و كذلك تفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية و الخروج بنتائج لكل تدريب ليبين مدى نجاعته في هذه العملية و مدى استنادها للأسس العلمية أثناء إجرائها و تسجيل نتائجها كما وضحنا في هذا الفصل مدى أهمية الألعاب الجماعية في تطوير القدرات مهارية من خلال النتائج المتحصل عليها للتلاميذ في هذه التمارين بصورة دقيقة و علمية.

تمهيد :

ولقد تطرقت في المبحث الثالث إلى الجانب الحسي الحركي في مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية ) حيث سوف نذكر في هذا المبحث : تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي ، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس كالجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس بالجسم ، كما نعرض أهم القدرات الحسية ، والعمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية .

### 1- الإدراك الحس حركي :

يعد الإدراك الحسي الحركي إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دورا مهما في تكامل الأداء الحركي و الشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وفقا لخصوصية الأداء ، ويمكن تعريف الإدراك الحس حركي بأنه "عبارة إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب و المفاصل ، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة " <sup>1</sup> ، وعرف أيضا بأنه " إدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل "

ومما لا شك فيه أن الأحاسيس تشكل الدور الأساسي لعملية الإدراك ، لذا فقد اقترن الإدراك بالأحاسيس التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لعملية الإدراك ، أي إن الإحساس يسبق الإدراك ، و أن التفريق بين الإحساس والإدراك من الممكن أن يساعدنا على فهم هذه هذه الاصطلاحات بصورة أفضل ، فالإحساس معناه تسلم المثير بينما الإدراك معناه تسلم المثير بينما الإدراك معناه تفسير هذا المثير <sup>2</sup> .

وإن عناصر الإدراك الحس حركي أو مكوناته يقصد بها أشكال الوظائف التي تتعامل مع التفسير اللاعب للمثير والتي تقود إلى الأداء الحركي الصحيح ، كما إن الإدراك الحس حركي يمر بثلاث حالات هي :

#### 1-1 - توقع الإدراك الحسي الحركي :

هو توقع وصول الإشارة خلال العمليات الميكانيكية أو العمليات الداخلية داخل الجسم .

#### 1-2 - تضيق الإدراك الحسي الحركي :

يقصد به تضيق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة مستوى تيقظ الشخص ، وهو احد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات وتحت ظروف التيقظ العالي .

#### 1-3 - أثر الإدراك الحسي الحركي :

هو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الإدراك الحركي .

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعليات والعلوم الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط 1 الأردن، 1998، ص 841 .

<sup>2</sup> - وجبة محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل ، ط 1 ، عمان ، 2001 ، ص 41 .

### 2- أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية :

يرتبط الأداء الحركي بمختلف المهارات الرياضية بأنواع عديدة من الادراكات التي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الاهتمام المناسب للمدرب في أثناء عمليات التعلم والتدريب ، وهناك أربعة أنواع للإدراك في النشاط الرياضي وهي :

#### 2-1- إدراك الإحساس بالزمن :

يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة و المستمرة و هي مهمة في المجال الرياضي ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخططية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها .

#### 2-2- إدراك الإحساس بالمسافة :

عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحدد مسافات معينة تتطلب أداء حركياً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب والإدراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود في أثناء ممارسته للمهارات الحركية وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة ، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به .

#### 2-3- إدراك الإحساس بالحركة :

يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مرتبط ومتناسق ، والإدراك الحركي له أهمية في اللعبة الرياضية من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه ، أو إدراك الحركات التي يقوم بها المنافس .

#### 2-4- إدراك الإحساس بالقوة :

هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحداث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل اللاعب يتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء المهارات الحركية .<sup>3</sup>

### 3- التوافق العضلي العصبي :

هو قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في الوقت نفسه أو مع فارق زمني قليل جدا ويعرف بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين و ربط هذه الأجزاء

<sup>3</sup> - عمر عادل الزاوي : أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998 ، ص 14 .



بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وتوافق خاص<sup>4</sup>، ويعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه " القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد ."<sup>5</sup>

ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة لأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واحد حركي معين وربط هذه أجزاء بحركة أحادية الانسيابية ذات جهد فعال لاخذ ذلك الواجب الحركي ، ويؤدي التوافق العضلي العصبي دورا أساسيا فعلا في مختلف حركات الإنسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية ، وإنما نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وأيضا المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة و كذلك وضع الخصم ، ويعد التوافق بين العين واليد و الرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء ، إذ أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي<sup>6</sup>.

#### 4- الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية ):

لقد توصل العالم " PAWLOW " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة ، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة ، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية .

ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى ، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما.

وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها ، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة ، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي ، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلا ( لاعبو الأكروبات ) لديهم قابلية كبيرة جدا للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة

4 - عماري أحمد حمدان و عبد النور عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للطباعة والنشر ، ط1 الأردن ، 2001 ، ص 52 .

5 - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط2 ، 1987 ، ص 391 .

6 - لؤي غانم الصمدي ( وآخرون ) : التوافق العضلي العصبي وعلاقته بضرب الإرسال التنس بالكرة الطاولة ، مجلة ديالى الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص 136 .

تعلم الحركات الرياضية الجديدة ، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها "Kestommi Kow" جامعات الحركات الملتقطة<sup>7</sup>.

يتضمن الإحساس الحركي: الإحساس العضلي الذاتي ( النغم العضلي ) والإحساس من خلال استشارة المستقبلات الحسية للأوتار (الشدة العضلي ، أو إخراج القوة )، والإحساس من خلال استشارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل (موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم)<sup>8</sup>

### 5- الجانب الحسي الحركي ( النفس الحركي ) :

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

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي ، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL 1970 هذه الحقيقة ، فبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي ( المخ والنخاع الشوكي ) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات<sup>9</sup>.

### 6- الجهاز العصبي :

- تعريفه :

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام ، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية ، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو يضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم ، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> - مروان عبد المجيد إبراهيم : " النمو البدني والتعلم الحركي " ، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر، ط1، عمان الأردن، 2002، ص 95 - 96.

<sup>8</sup> - ألين وديع فرج : " الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 250 .

<sup>9</sup> - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002 ، ص 27

<sup>10</sup> - بهاء الدين سلامة : " بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 77 .

## الجانب الحسي الحركي

ومن خواص البروتولازم الحسي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتمثل وظيفته فيما يلي :

- يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية .
- يقوم بنقل التنبهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية.

### 7- تكوين الجهاز العصبي :

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

- الجهاز العصبي المركزي .
- الجهاز العصبي الطرفي .
- الجهاز العصبي الذاتي .

### 7-1- الجهاز العصبي المركزي :

يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري ، ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم .

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

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

وبذلك يمك القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات و خطط اللعب<sup>11</sup> .

ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها و يتعلمها الإنسان ، و هذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط ، الشيء الذي نريد أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي

<sup>11</sup> - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : " فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 130 - 131 .

و لذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة ، حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة و تصورها كما يساعد تقدم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء ، و بذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة ، تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات و الأوتار و المفاصل بنقل المعلومات إلى المخ ، وهكذا فان التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة .

### - النخاع الشوكي :

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

### ❖ وظيفة الجهاز العصبي المركزي :

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

تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي.

تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية ( المخططة ) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي ( الطرفي ) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي ، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل<sup>12</sup> .

### 7-2- الجهاز العصبي الطرفي :

ويتكون من الأعصاب والصفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرية والموردة والجهاز العصبي المركزي ، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي

<sup>12</sup> - محمود عبد الفتاح عنان : " بيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1995

## الجانب الحسي الحركي

الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية<sup>13</sup>.

### 7-3- الجهاز العصبي الذاتي ( المستقل ) :

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف .

وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته ، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب .

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية<sup>14</sup>.

### 8 - أجهزة الإحساس بالجسم :

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية :

#### 8-1 - مراكز المستقبلات الخارجية :

وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة مثل : الأحاسيس الجلدية كالآلام والحرارة والبرودة .

#### 8-2 - مراكز المستقبلات الداخلية :

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

وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في :

✓ أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي .

✓ الألياف العضلية .

✓ الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة .

✓ أربطة المفاصل .

✓ الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> - المرجع نفسه . ص 131 - 132 - 133 .

<sup>14</sup> - بهاء الدين سلامة : المرجع السابق ، ص 82 .

### 9 - القدرات الحسية :

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

### 9-1- الاكتشاف :

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

### 9-2- المقارنة :

رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2 %  
بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغيير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغيير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير  
16 .

### 9-3- التعرف :

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

15 - بهاء الدين سلامة : المرجع السابق ، ص 92 .

16 - بهاء الدين سلامة : المرجع السابق ، ص 93 .

هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء .

### 9-4- التذكر :

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

### 9-5- الإحساس :

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

### 9-6- الإدراك :

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

### 9-7- التصور :

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، والتغير من وقت لآخر ، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبنا فقط بالأشياء المدركة ، كما تختلف أنواع هذا التصور ، حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية ، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها . وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور .<sup>17</sup>

17 - مجاء الين سلامة : المرجع نفسه ، ص 94 ، 95 .

### 10 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية :

**10-1 - حدوث المثير :** الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو ، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض .<sup>18</sup>

### 10-2 - الاستقبال الحسي :

حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية ، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية ، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات .....<sup>19</sup> .

### 10-3 - الإدراك الحسي :

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

### 10-4 - حدوث العمليات الداخلية المركزية :

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

### 10-5 - حدوث الحركات العضلية:

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

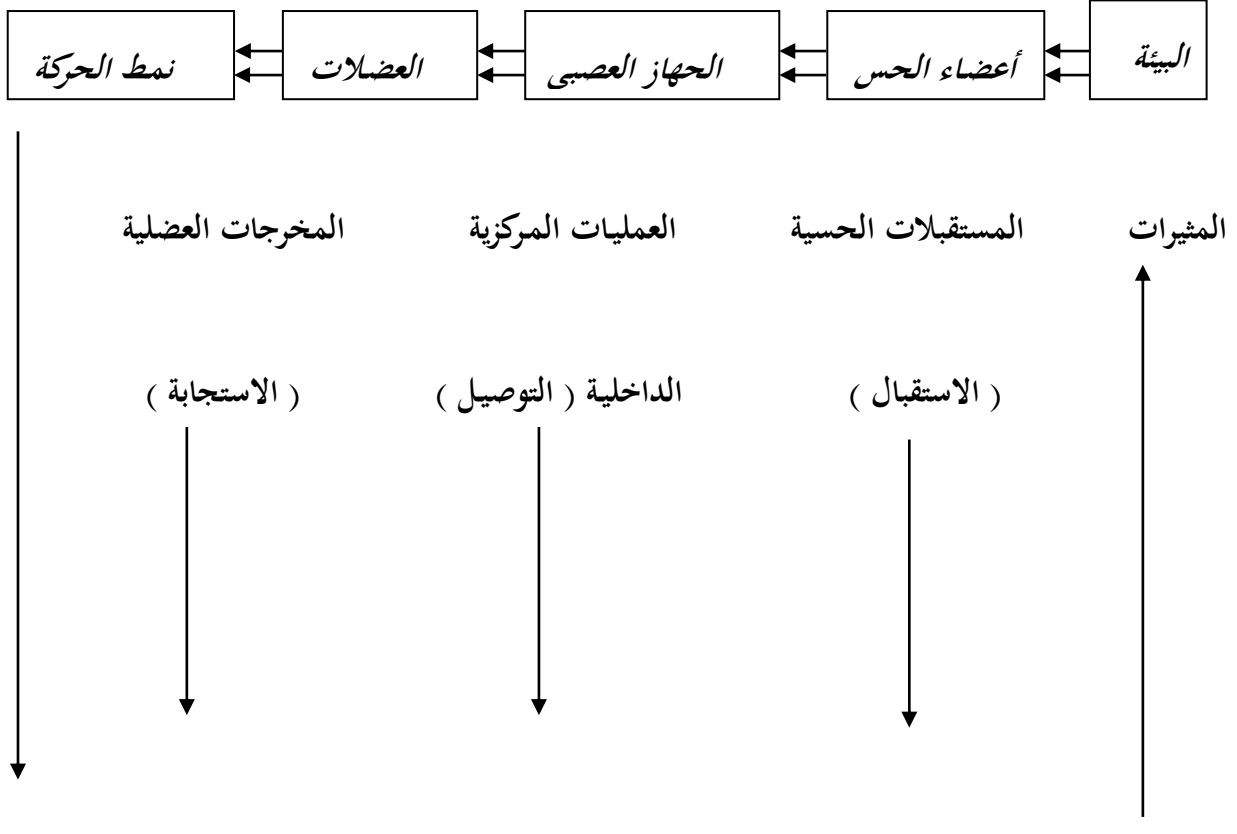
وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذوية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية.

<sup>18</sup> محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان : المرجع السابق ، ص 28 .

<sup>19</sup> محمود عبد الفتاح عنان : المرجع السابق ، ص 495 .



ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي :



الشكل رقم 01: التغذية الرجعية<sup>20</sup>

<sup>20</sup> - سامي عبد القوي علي : المرجع السابق ص 153 .

### خلاصة :

إن الجانب الحسي الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية ( جسم الإنسان ) ، والخارجية ( البيئة ) ، ثم الإدراك و حدوث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات .  
ومن هنا نستنتج أن الجانب الحسي الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية

### تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

وتعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

### 1 - مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي 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 بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني)<sup>1</sup> بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات<sup>1</sup>

### 2- تعريف المراهقة:

#### 2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر<sup>2</sup> إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.<sup>3</sup>

#### 2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>4</sup>

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESERE** معناها 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 فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.

<sup>1</sup> - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

<sup>2</sup> - ابن منظور: المرجع السابق، ص 430.

<sup>3</sup> - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

<sup>4</sup> - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189.

### 3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

### 3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.<sup>5</sup> فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

### 3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توفقا وانسجاما وملائمة.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> - منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004، ص 216.

<sup>6</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982، ص 252-253 .

### 3-2- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.<sup>7</sup>

### 4- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

#### 4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).<sup>8</sup>

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.<sup>9</sup>

7 - حامد عبد السلام زهران: المرجع نفسه، ص262-289-263.

8 - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1996، ص1، ص182-183.

9 - حامد عبد السلام زهران: المرجع نفسه، ص370-371.

### 4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والمضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددية مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

### 4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 183.

العمر : 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (م)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
56.200	1.625
58.100	1.65
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

جدول رقم (01) يمثل الطول والوزن عند المراهقين ( ذكور 15 - 19 سنة)

- الأشخاص العاديين -<sup>11</sup>

#### 4-4- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في

<sup>11</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 182.



النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>12</sup>

### 4-5- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للحو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتوسعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدربته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

### 4-5- الخصائص الفكرية:

تتبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد

<sup>12</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 182

الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.<sup>13</sup>

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.<sup>14</sup>

### 4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة ( الأسرة، المدرسة، المجتمع ) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه. أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي.<sup>15</sup>

13 - فؤاد يحي السيد: مرجع سابق، ص 265.

14 - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط 1، ص 220.

15 - حامد عبد السلام الزهران: مرجع سابق، ص 383.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.<sup>16</sup>

### 5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

### 5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.<sup>17</sup>

### 5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرتة، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

<sup>16</sup> - حامد عبد السلام الزهران: مرجع سابق، ص383-384.

<sup>17</sup> - موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص38.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.<sup>18</sup>

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

### 3-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

### 4-5- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

### 5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي

18 - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س، ص38.

نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيّب عن أسئلته دونما تردد.<sup>19</sup>

### 6- أشكال المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

### 6-1- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>20</sup>

### ❖ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>21</sup>
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

### 6-2- المراهقة المنطوية:

ومن سماتها ما يلي:

<sup>19</sup> - حامد عبد السلام زهران: ،مرجع سابق،ص435-436.

<sup>20</sup> - محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981، ص24.

<sup>21</sup> - رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص137.

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

### ❖ العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .<sup>22</sup>

### 6-3- المراهقة العدوانية (المتمردة):

#### - سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.<sup>23</sup>
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

### 6-4- المراهقة المنحرفة:

#### ❖ من سماتها ما يلي:

<sup>22</sup> - يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ط، ب، بلد، ب، س، ص 160.

<sup>23</sup> - عبد الغني الإيدي: المرجع السابق، ص 160.

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

### ❖ العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
  - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
  - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
  - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء .<sup>24</sup>

### 7-أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

#### 7-1-المراهقة المكيفة:

تنقسم هذه المرحلة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.<sup>25</sup>

#### 7-2-المراهقة الإنسحابية:

تنقسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والانطواء والتردد والحجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله والى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه

<sup>24</sup> - حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص440

<sup>25</sup> - محمد مصطفى زيدان. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام. دار الشروق . جدة . بدون تاريخ . ص 155.

بأشخاص الروايات التي يقرأها. وسميت بالانسحابية لان الفرد ينسحب من مجتمع الرقاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه، متأملا بذلك لذاته ومشكلاته.<sup>26</sup>

### 7-3- المراهقة العدوانية:

يكون المراهق نائرا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني أما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

### 7-4- المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلفي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي.<sup>27</sup>

### 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، والمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة

إلى انتقاء الموهوبين.<sup>28</sup>

<sup>26</sup> - محمد التومي الشيباني . الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب . دار الثقافة . 1973 . ص 141 .

<sup>27</sup> - نفس المرجع . ص 142 .

<sup>28</sup> - بسطويبي أحمد: مرجع سابق، ص 187-188 .



### 9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا ، و بدنيا كما تزوده من المهارات ، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر و النواهي.

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات ، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية ، و الرياضية لتوفير الوسائل ، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد، و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>29</sup>

### 10- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

#### 10-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي ، و منها يستطيع الفتى ، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية

<sup>29</sup> - معروف رزق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص15.

ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز التمرينات الفنية.<sup>30</sup>

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التكوينية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.<sup>31</sup>

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.

### 10-2- تطور الصفات البدنية:

#### 10-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.<sup>32</sup>

30 - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998، ص74

31 - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص184.

32 - مرجع نفسه: ص184-185.

### 10-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

### 10-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

### 11 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلي التصرف الخاطئ، و يحتاج إلي رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلي قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ.<sup>33</sup>

<sup>33</sup> - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26.

### 12-نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- \* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- \* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- \* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- \* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- \* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه<sup>34</sup>.
- \* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.<sup>35</sup>

<sup>34</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص184.

<sup>35</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص184.

### خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

### خاتمة :

لقد اهتمت الدولة اهتماما كبيرا بالتربية البدنية والرياضية والدليل على ذلك إدراجها في الكثير من القطاعات ، حيث سخرت الدولة إمكانيات كبيرة في سبيل الوصول بالنشاط الرياضي التربوي في مختلف المؤسسات التربوية إلى المستوى الذي يحقق ذلك النمو المتكامل لجميع التلاميذ ، كما قامت بالإصلاحات اللازمة لتطوير المناهج الدراسية ، فكونت العديد من الإطارات والأساتذة ليتم الاعتماد عليهم في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة ، ومن الأهداف العامة لبرامج التربية البدنية والرياضية هو تنمية الجوانب المختلفة للتلميذ ، ومن بين تلك الجوانب الجانب الحسي الحركي ، لأنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للمتعلم ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنها لن تتحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالأداء الجيد للحركة وكذا الجانب الحسي في نوع النشاط الذي يمارسه المتعلم ، سعيا للوصول به إلى أعلى المستويات .

والشيء المعروف عن التدريس هو أنه من ضروريات العمل التربوي ، وتعد أساليب التدريس الحديثة إحدى المحاور الأساسية لعملية التدريس الفعال والتي من خلالها يتم الوصول بالتلميذ إلى أعلى مستويات ، ومع ذلك فإنها تختلف من أستاذ لآخر ، لان لكل أستاذ طريقته الخاصة ومنهجه وأسلوبه في التدريس ، وكما أن لكل مادة تعليمية من المواد طرقا وأساليب للتدريس ، وهذه الأخيرة يكون استخدامها الأمثل ضرورة ملحة لنجاحها ، ومع ذلك لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عما سواه من الأساليب التدريسية على اعتبار أن مسألة تفضيل أسلوب تدريسي على آخر تظل مرهونة بالمدرس نفسه .

ولم يبق لنا سوى القول أن هذا الموضوع اقل بكثير مما يمكن لنا أن نوفيه حقه ، لكن نتمنى أن يسمح لنا عملنا هذا بفتح باب البحث في هذا الموضوع ، لأنه يبقى موضوع ثري ، بل إنه يتطلب دراسات أعمق باعتباره موضوع عام وليس خاص ، وبالتالي يكون بحثنا هذا تكملتا لبحوث أخرى ومنطلق لبحوث قادمة .

### التوصيات و الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، خاصة أساتذة التربية البدنية والرياضية ، والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

✓ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الأهداف المرجوة وهذا الاختيار يكون على أساس الوسائل البيداغوجية المتوفرة ومستوى التلاميذ .

✓ ضرورة استخدام أساليب التدريس في جميع عمليات التعليم المهاري والحركي لما لها من فعالية وتأثير إيجابي على ذلك.

✓ العمل على وضع دليل لمدرسي التربية البدنية والرياضية يكون مرشداً له ويساعده على تنفيذ الأسلوب الأنسب لتحقيق الأهداف المسطرة .

✓ إلزامية تجهيز المؤسسات التعليمية بمتطلبات العمل الرياضي من أدوات وأجهزة ومنشآت ، وضرورة التأكيد على توفير الأجهزة البيداغوجية التي تؤدي إلى تحسين الممارسة الرياضية في المدارس.

✓ قلة الوسائل المستعملة هذا لا يعني أنه لا يحفز التلاميذ على الممارسة.

✓ تنظيم المنافسات داخل وخارج المؤسسات ( بين الأقسام والمؤسسات ) لها أثر إيجابي على التلاميذ.

✓ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية ضرورة تنويع أساليب التدريس بتنوع الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية للحصول على نتائج تعليمية مختلفة.

✓ ضرورة الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية لدورها الكبير في بلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية.

# قائمة المراجع



## قائمة المصادر و المراجع

### المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، مكتبة النهضة القاهرة ، مصر 1976 .
2. إبراهيم محمد المحاسنة: "تعليم التربية البدنية والرياضية"، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2006.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : " فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، 1994، .
4. أحمد بوسكرة: "مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني"، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الجزائر، 2005 .
5. أكرم زكي خطايبية : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر، القاهرة 1997
6. ألين وديع فرج : " الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
7. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي ط1،
8. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط1، 1996
9. بهاء الدين سلامة : " بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
10. توفيق أحمد مرعي ، محمد محمود الحلية: " المناهج التربوية الحديثة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004 .
11. حاجي فريد : بيداغوجيا التدريس بالكفاءات ، دار الخلدونية ، ط1 ، الجزائر ، 2005
12. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ب ط، بدون بلد، 1982
13. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 .
14. رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990
15. رائد الرقاد وآخرون: " الثقافة الرياضية"، دار تنسييم للنشر والتوزيع، ط3، عمان، 2007 .
16. زينب علي عمر، غادة جلال عبد الكريم: " طرق تدريس التربية الرياضية"، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2008 .
17. سامي عبد القوي علي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني .
18. سلاطنية بلقاسم، حسان الجيلاني: " أسس البحث العلمي"، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007 .
19. عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد البسطويسي: " طرق التدريس في التربية الرياضية"، بدون طبعة، جامعة بغداد، 1994.

20. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994،
21. عبد الغني الإيادي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س .
22. عدنان درويش جلول ، أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح منان : التربية الرياضية الرسمية ودليل معلم الفصل ، دار الفكر ، ط 3 ، 1994 .
23. عصام الدين متولى عبد الله، بدوى عبد العال بدوى: "طرق تدريس التربية البدنية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2006 .
24. عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي" ، ط2، دار الكتاب الجامعية، 1982، 11-12 .
25. عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004 .
26. عطا الله أحمد : أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2006 .
27. عفاف عثمان عثمان: "استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008 .
28. عماري أحمد حمدان و عبد النور عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للطباعة والنشر ، ط1 الأردن ، 2001 .
29. عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998 .
30. فاخر عقلة: علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س .
31. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956 .
32. محسن محمد حمص، نوال إبراهيم الشلتوت : "طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2008 .
33. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 1995 .
34. محمد التومي الشيباني . الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب . دار الثقافة . 1973 .
35. محمد الحدحامي و أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998 .
36. محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1998 .
37. محمد جاسم محمد : "المدخل إلى علم النفس العام"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004 .

38. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002 .
39. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط2 ، 1987 .
40. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 .
41. محمد عبد السلام البواليز: "الإعاقة الحركية والشلل الدماغي"، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1998 .
42. محمد مصطفى زيدان . دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام . دار الشروق . جدة . بدون تاريخ .
43. محمد هاشم فالوقي: "بناء المناهج التربوية"، المكتب الجامعي الحديث، بدون طبعة، الإسكندرية، 1997 .
44. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981 .
45. محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، 2006 .
46. محمود عبد الفتاح عنان : " سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة ، 1995 .
47. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
48. مروان عبد المجيد إبراهيم : " النمو البدني والتعلم الحركي " ، الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر ، ط1 ، عمان الأردن، 2002 .
49. مصطفى السايح محمد: "أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية"، دار الوفاء لدنيا النشر والتوزيع، ط1، الإسكندرية، 2009 .
50. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986 .
51. معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2 ، 1986 .
52. معمر حجيج: "إستراتيجية الدرس الأسلوبية"، دار الهدى للنشر والتوزيع، بدون طبعة، عين مليلة، الجزائر، 2007 .
53. منى فياض: " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004 .
54. نصر الدين رضوان، كمال عبد المجيد: مقدمة التقويم التربوية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .

55. وجبة محبوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل ، ط 1 ، عمان ، 2001 .

56. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ب بلد، ب س .

قائمة المجلات والمنشورات :

57. ابن منظور: "لسان العرب"، الجزء الأول، المطبعة الأميرية بولاق، القاهرة، 1300 هـ .

58. بن قناب الحاج : "دور النشاط الرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر"، مجلة

علوم الرياضة، الجزائر، 2009 .

59. قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعليات والعلوم الرياضية ،

دار الفكر العربي ، ط1 الأردن، 1998 .

60. المادة 89 : من الباب الرابع ، الأمر رقم 95-09 ، المؤرخ 25/02/1995 ، يتعلق بالمنظومة

الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطورها.

61. المنجد في اللغة والإعلام ، دار المشرق، ط30، بيروت، 1966 .

62. موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982 .

قائمة المذكرات والرسائل الجامعية :

63. بن حاجة عبد القادر : أهمية أساليب التدريس الحديثة في تقليص الفروق الفردية لدى تلاميذ

الطور الثالث ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، قسم ت ب ر ، تربية حركية ، 2011/2012 .

64. جمال عباسي : أثر برنامج مقترح للألعاب الحركية في تنمية الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال ،

مذكرة شهادة الماستر ، جامعة الحاج لخضر ، قسم التربية وعلم الحركة ، 2012/2013 .

65. عمر عادل الزاوي : أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ،

رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، 1998 .

66. عياش أيوب: "تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي"، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر،

2008/2007 .

67. لؤي غانم الصمدي (وآخرون) : التوافق العضلي العصبي وعلاقته بضرب الإرسال التنس بالكرة

الطاولة ، مجلة ديالى الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

68. مزغاش خليل : إبراز نجاح درس التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2006/2005 .

المراجع بالفرنسية :

70. <http://www.phy-edu.net/vb/showthread.php?>