

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية و علم الحركة

تحت عنوان

مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة "سرعة الاستجابة
وسرعة التنقل" لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية تلمسان

إشراف:

د/ معافي عبد القادر

إعداد الطالبين:

❖ معافي أحمد

❖ بوشيخي محمد حسام الدين

السنة الجامعية: 2015م/2016م

الإهداء

إلى منبع الحنان، و مقر الأمان إلى من أعطتني قلبها و روحها إلى أعز وأروع مخلوق في الوجود إلى من أرضعتني وربتني على الوفاء إلى من منحتني الثقة ، إلى الشمعة التي أحرقت كي تنير دربي إلى نور عيني أمي،أمي،أمي الحنون أطال الله في عمرها.

إلى من وقف بجنبي في كل لحظة من هذه الحياة فسار معي في كل خطوة نحو النجاح. إلى من دعمني بكل ما يملك وسهر الليالي من أجل أن يرى أبناءه سعادة وكان له الفضل الأول بعد الله لنيل هذه الشهادة إلى الذي أعشقه كثيرا أبي الغالي أطال الله في عمره.

إلى أمي الثانية فاطمة.

إلى من قاسموني حنان أبي وأمي و جرى حبهام في دمي إلى:جمال، نور الدين، عبد القادر، معزوزة، فاطمة، حياة، خيرة والمدللة فتيحة.

إلى كل الأهل والأقارب من الكبير إلى الصغير وأخص بالذكر: جدي وجدتي وخالي بن يخلف ومحمد وخالاتي فتيحة، مامة، فاطمة، سليمة،رفيقة...، إلى عمي وعائلته.

إلى كل من يعيش في رحاب القرآن و هو مخلص لله تعالى يعمل جاهدا في سبيل إقامة صرح مشيد للإسلام في هذا العصر فيحملون لواء التغيير في كل مكان.

إلى من تذوقت معهم حلاوة الإيمان وغربة الروح والوجدان وصدق المحبة وأمانة الإخوة يجمعني وإياهم الحب في الله .

أهدي ثمرة جهدي

أحمد

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من جُعِلت الجنة تحت قدميها أحق الناس بصحبتى أمي العزيزة رمز الحنان والعطف "سعدية".

إلى معلّمي الأوّل الذي كان لي السند والعون في حياتي أبي الغالي، رمز العطاء "عبد الرحمن"

إلى رفقاء دربي الأخوة: يوسف، عائشة، ريان، ريتاج، أمينة.

وإلى كل عائلة بوشيخي بحمام بوحجر.

إلى روح جدّتي رحمها الله وإلى جدّي أطال الله في عمره.

إلى أصدقائي الذين تذهب أحزاني بلقياهم: أكرم، عبد الحق، أحمد

وإلى جميع أصدقاء الجامعة، إلى كل من له مكانة في قلبي ولم يكتبه قلبي.

إلى كل من ساعدني في هذا البحث من قريب أو بعيد.

حسام الدين

كلمة شكر

الحمد لله على ذي الجلال والإكرام ، حمدا
كثيرا على نعمته ونشكره على عونه
وإلهامه لنا الصبر والقوة لإنهاء هذا
العمل بنجاح ، ونستغفر الله ونتوب إليه
وصلي اللهم وسلم على عبده ورسوله
محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

إذ يدعونا واجب الوفاء والعرفان
بالجميل أن نتقدم بخالص الشكر
والتقدير إلى كل من ساهم في هذا
البحث و على رأسهم الأستاذ المشرف
"معافي عبد القادر" لما أبداه من
توجيهات ومتابعة مستمرة لإخراج بحثنا
في صيغته النهائية. و يسعدنا كثيرا
أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى
الأساتذة الأفاضل على كل الإرشادات
والتوجيهات التي قدموها لنا وأخص
بالذكر: أ.د. بن دحمان، أ.د. مقراني
جمال، أ.مناد فضيل، أ.د. طاهر طاهر،
أ.د. دحون عومري، أ. علاي طالب، أ.
عتوتي نور الدين وكل الدكاترة
والأساتذة الذين أشرفوا على تدريسنا

خلال المرحلة الجامعية، ولا يفوتني أن
أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الكرام
مناقشي هذا البحث .

راجين من الله عزّ وجلّ أن يعود بالنعف
والفائدة المرجوة على الجميع. وصلّى
الله وسلّم على نبينا محمّدٍ وعلى آله
وأصحابه أجمعين ومن تبعهم بإحسانٍ
إلى يوم الدين.

وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ
العالمين.

ملخص البحث

عنوان المذكرة: ما مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة (سرعة الاستجابة وسرعة التنقل) لدى تلاميذ الطور الثالث

(12-15) سنة "دراسة ميدانية بولاية تلمسان"

اهتمت دراستنا بمعرفة ما مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة (سرعة الاستجابة وسرعة التنقل) و لقد اشتملت عينة البحث على مجموعتين

الأولى: المختبرة و تضم 60 تلميذا يوافقون المرحلة العمرية (12-15) سنة .

الثانية: شاهدة تضم 60 تلميذا يوافقون المرحلة العمرية (12-15) سنة

هذا في الفترة الممتدة من 05 /01/ 2016 كاختبار قبلي و 16/03/ 2016 كاختبار بعدي بحيث انطلق البحث على ضوء السؤال التالي و التي تمثل مشكلة البحث :

-ما مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة "سرعة الاستجابة وسرعة التنقل " لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم المتوسط (12-15) سنة.

حيث صيغت : أهداف البحث كما يلي :

- 1) التعرف عل أحسن الأساليب التدريسية في درس التربية البدنية و الرياضية الملائمة لتطوير صفة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل)
- 2) محاولة معرفة مدى استعمال طريقة اللعب بطريقة جيدة في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.
- 3) الارتقاء بمستوى التلاميذ و الوصول بهم إلى حالة ملائمة لممارسة السرعة (سرعة رد الفعل وسرعة التنقل) باستخدام طريقة اللعب
- 4) معرفة أثر درس التربية البدنية و الرياضية على تطوير صفة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة

و بعد إجراء الاختبارات البعدية و حساب النتائج توصلنا إلى :

- لا يوجد اختلاف بين العينتين التجريبيية و الشاهدة فيما يخص ما مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة (سرعة الاستجابة و سرعة التنقل) لأن "ت" المحسوبة كانت أقل من "ت" الجدولية في جميع الاختبارات .،

و من خلال تحليل و مناقشة النتائج تمكنا من حوصلة الاستنتاجات التالية :

صفة السرعة لم تتحسن باستعمال طريقة اللعب و هذا راجع إلى عدم كفاية الحصص التدريبية " لتنمية هذه الخاصية و الوصول بالتلاميذ لدرجة مثالية من التحسن يدفعنا لصياغة التوصيات التالية :

-رفع عدد الحصص الأسبوعية من (3) إلى (4) حصص حتى نتحصل على الفوائد الفعلية لها .

-وضع برمجة حقيقية و تقسيم عقلائي لسنة الدراسية بأخذ بعين الاعتبار الإعداد البدني للتلاميذ وأهمية المداومة القاعدية التي تعتبر العامل الأساسي

في تنمية باقي الصفات البدنية .

Résumé:

Titre de mémoire : A quel niveau l'influence de la façon de jouer pour améliorer le caractère de vitesse chez les élèves(vitesse de réception ,vitesse déplacement) de 3^{eme} palier(12-15) ans

" étude sur champ au niveau de la wilaya de Tlemcen"

- Nous avons étudiés A quel niveau l'influence de la façon de jouer pour améliorer le caractère de vitesse chez les élèves(vitesse de réception ,vitesse déplacement)
Notre échantillon d'étude à compris deux groupes:

1^{er} groupe : étudiés contient 60 élèves entre l'age de (12-15) ans

2^{eme} groupe : étudiés contient 60 élèves entre l'age de (12-15) ans

Celui –la entre la période prolongé entre 05/01/2016 comme examen d'avance et 16/03/2016 comme un examen d'après ,l'exposé à débuté par la question suivante :

- A quel niveau l'influence de la façon de jouer pour améliorer le caractère de vitesse chez les élèves(vitesse de réception ,vitesse déplacement) de 3^{eme} palier (12-15) ans

les objectifs de projet sont les suivant :

1:/ Connaître les meilleurs façon de travail pour l'étude de l'éducation physique et sportif favorable pour améliorer le caractère de vitesse(vitesse de réception ,vitesse déplacement)

2:/ Essayer de connaître comment utiliser la façon de jouer d'une bonne façon pour améliorer le caractère de vitesse chez les élèves de (12-15) ans

3:/ Améliorer le niveau des élèves pour obtenir un bon niveau de pratique la vitesse(vitesse de réception ,vitesse déplacement) ou utilisons le jeu

4:/ connaître l'influence de cours de l'éducation physique et sportif sur l'amélioration de caractère de vitesse(vitesse de réception ,vitesse déplacement) chez les élèves entre (12-15) ans.

Après les examens de des tance et l'obtention des résultats on est arrivé a :

- il n'ya pas de différence entre les 02 échantillons (groupes) et le témoin en ce qui concerne a quel niveau l'influence de la façon de jouer pour l'amélioration de caractère de vitesse (vitesse de réception ,vitesse déplacement) parce que "T" calculé elle était moins calculer que "T" dans tous les examens .

Après l'observation des résultats on constat que:

De caractère de vitesse n'est pas améliorer on utilisation la façon de jouer et à tout sa à cause de:

- les séance des entraînements sont moins , pour les améliorer il fout arriver avec les étudiants à des résultats satisfaisants . et pour arriver à tout sa il fout donner les conseils suivants:

- Augmenter le nombre des séance par semaine entre 3 et 4 séance pour obtenir des résultats favorable.

- Mettre une programmation réel et une division logique de l'année scolaire n'oubliant pas de mettre les élèves en bon condition physique et l'importance de présence logique qui joue un rôle important pour l'amélioration des caractères physique .

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين الوسائل القائمة على طرق تنمية الرشاقة. بحسب أمر الله أحمد البساطي . 2001.	33
02	يوضح تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة 12-15 سنة.	35
03	يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي للمجموعتين المختبرة و الشاهدة " سرعة 40 متر".	49
04	يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي و البعدي على العينة التي طبقنا عليها البرنامج التدريبي باستخدام طريقة اللعب " سرعة 40 متر".	51
05	يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي و البعدي على العينة الشاهدة " سرعة 40 متر".	53
06	يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار البعدي للمجموعتين المختبرة و الشاهدة " سرعة 40 متر".	55
07	يوضح حجم الساعات التدريبية للمراحل السنة المختلفة.	67
08	يوضح مشتملات التدريب التي يجب التركيز عليها في كل مرحلة من المراحل السنية .	68

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين أنواع المداومة و العلاقة بينهما.	29
02	يوضح الإشارات الثلاثة للانطلاق.	47
03	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعيينة المختبرة و العينة الشاهدة في اختبار قبلي (سرعة 40متر).	50
04	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعيينة المختبرة في اختبار قبلي وبعدي (سرعة 40متر).	52
05	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعيينة الشاهدة في اختبار قبلي وبعدي (سرعة 40متر).	54
06	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعيينة المختبرة و العينة الشاهدة في اختبار بعدي (سرعة 40متر).	56
07	يوضح المستوى التدريبي الذي يمكن الوصول إليه بالنسبة للصفات البدنية حسب عدد الحصص والأسابيع.	60
08	يوضح تلاشي متطلبات الحمل إثر تباعد الحصص التدريبية.	61
09	يوضح تأثير التدريب المتباعد الزمن " حصة واحدة في الأسبوع.	62
10	تأثير ظاهرة أعلى تعويض في حالة التدريب المنتظم و حصص غير متباعدة.	62
11	يوضح تحسن المستوى في حالة أربعة حصص أسبوعية.	63
12	يوضح مختلف مستويات التدريب التي يمكن الوصول إليها.	66

الفهرس

الإهداء

كلمة شكر

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة.....01
- 2- مشكلة البحث.....02
- 3- أهداف
- البحث.....03
- 4- فرضيات البحث.....03
- 5- أهمية
- البحث.....04
- 6- مصطلحات البحث.....04
- 7- الدراسات السابقة والمثابفة.....04

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: طبيعة اللعب وطرقه الحديثة

تمهيد

- 1-1- مفهوم اللعب.....10
- 1-2- مراحل اللعب.....11
- 1-3- وظائف اللعب.....12
- 1-4- أهمية اللعب.....12
- 1-5- نظريات اللعب.....14
- 1-6- طريقة اللعب.....14
- 1-6-1- أهمية طريقة اللعب المدرسية أو التعليمية.....15
- 1-6-2- مميزات طريقة اللعب.....15
- 1-6-3- تأثيرات طريقة اللعب.....16
- 1-7- الألعاب.....16
- 1-7-1- أصناف الألعاب.....17

- 17.....1-7-2- أنواع الألعاب وقيمتها.
- 17.....1-2-7-1- الألعاب التمهيدية.
- 18.....1-2-7-2- ألعاب الفرق.
- 18.....1-2-7-3- الألعاب الصغيرة.
- خلاصة

الفصل الثاني: مكونات اللياقة البدنية وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة

تمهيد

- 21.....2-1- مكونات اللياقة البدنية.
- 21.....2-1-1- السرعة.
- 21.....2-1-1-1- تعريفات السرعة.
- 21.....2-1-1-2- أنواع السرعة.
- 25.....2-1-1-3- أهمية السرعة.
- 25.....2-1-1-4- العوامل المؤثرة في السرعة.
- 28.....2-1-2- المتداومة.
- 28.....2-1-2-1- أهمية وأثر التدريب على المتداومة.
- 29.....2-2-1-2- أصناف المتداومة حسب التخصص الرياضي.
- 30.....2-1-3- القوة.
- 30.....2-1-3-1- أنواع القوة.
- 31.....2-3-1-2- أهمية القوة.
- 31.....2-4-1-2- المرونة.
- 32.....2-1-4-1- أنواع المرونة.
- 32.....2-4-1-2- أهمية المرونة.
- 32.....2-5-1-2- الرشاقة.
- 34.....2-1-5-1-2- خصائص تدريب الرشاقة والجوانب الفنية لتدريبها.
- 35.....2-2- خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة.
- 35.....2-2-1- مفهوم المراهقة.
- 35.....2-2-2- خصائص النمو في المرحلة (12-15) سنة.
- 37.....2-3-2- تطور القدرات الحركية.
- 37.....2-4-2- تطور المهارات الحركية.
- 38.....2-5-2- كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق سن البلوغ.
- 39.....2-6-2- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية.

خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

- 1-1- منهج البحث.....42
1-2- عينة البحث.....42
1-3- خصائص عينة البحث.....43
1-4- الدراسة الاستطلاعية.....44
1-5- أدوات ووسائل البحث.....44

خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

- 2-1- عرض وتحليل نتائج البحث.....49
2-2- مقارنة النتائج بالفرضيات.....57
2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات.....58
2-4- الاستنتاجات.....70
2-5- التوصيات والإقتراحات.....70
2-6- خلاصة عامة.....71

المصادر والمراجع.....

الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة :

إن تلاحق التقدم و التطور في العصر الحديث بفضل تقدم المعرفة و التكنولوجيا الحديثة ، ويعود هذا الفضل إلى الإنسان صانع الحضارة الذي يستخدم عمله في تحقيق حياة أفضل للبشرية ، فالرياضة اعتبرت ومازالت تعتبر أحد الركائز الأساسية لتقدم أي مجتمع ، فهي مرآة تعكس مستوى حضارة و تقدم الشعوب ، ولذلك لا بد من الاعتناء بها و السهر على تقدمها ، وهذا ما تؤكدته المادة (05) من القانون المتعلق بتوجيه المنظومة التربوية ، و التي تبين أن التربية البدنية و الرياضية تشكل قاعدة أساسية لتطوير المنظومة الوطنية و التربوية ، و تساهم أساسا في المحافظة و تحسين الكفاءات النفسية و الحركية للطفل و الشاب في الوسط التربوي ، حيث تؤمن الدولة بتطوير التربية البدنية و الرياضية. (صباحي حسنين، كمال عبد الحميد، 1997، ص، 161).

فقد عرفت المدرسة/التدريب البدني لأن هدفها كان يقتصر على اكتساب الصحة البدنية فقط وشيئا فشيئا أخذ التدريب البدني يرتكز على أسس ونظريات علمية و هكذا ازدادت العلاقة بين التدريب البدني و التربية ترابطا و نتج عن ذلك استبدال مصطلح التدريب البدني بالتربية البدنية نظرا لاقتران التدريب بالتربية ، إن هذا الاقتران يشير إلى أننا نترقى و نحن نمارس النشاطات الجسمية و بذلك نجد أن التربية البدنية تجاوزت حدود الجسم و أفاق الفكر و الإدراك و المشاعر و الإحساسات و الانفعالات و الدوافع و الميول و الحاجات و الرغبات ، و شملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية و تبجل تطور الفرد من جميع النواحي كما أشار إلى ذلك كل KOPECKY A KOZILIK الذين يريان أن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة ، و التي هدفها تكوين مواطن صالح بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا قادر على تحمل المسؤولية ، و لذلك بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (أنور الخولي، 2001، ص، 35).

حيث برزت أهمية التربية البدنية كوسيلة منفردة في تنمية الكفاءات البدنية الحركية ، و ذلك بالاعتماد على الاختيار الجيد للطرق التدريبية فعلى المدرب أن يختار دائما الطريقة المناسبة لتطوير الصفات البدنية من بينها " السرعة " مع مراعاة المرحلة العمرية المناسبة لتطويرها. (فهيم البيك، 2008، ص، 21).

2- مشكلة البحث:

إن التربية البدنية و الرياضية ترمي إلى تحقيق التكامل بين الأهداف المختلفة ، وهذا التكامل لا يتحقق إلا من خلال النشاط البدني ، وبالتالي فإن الارتقاء بالمستوى البدني للتلميذ ضرورة ملحة ، وهذا لا يتحقق إلا من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية وهما " الجانب التربوي و الجانب التدريسي " فالجانب التربوي يتعلق بتطوير الصفات التربوية الخلقية ومثال ذلك المثابرة و التعاون ، و الاحترام وضبط النفس وحب الوطن ، أما الجانب التدريسي يهدف اكتساب و تحسين وتنمية الصفات البدنية مثل السرعة و التحمل و الرشاقة و المرونة ...

من أهم هذه الصفات البدنية في الوسط المدرسي ألا و هي " السرعة" ، و التي تعرف على أنها قدرة بدنية تعتمد على التكامل العمليات المعرفية و النفسية و العصبية و العضلية. (صبحي حسنين، 1997، ص161).

ولأهمية السرعة فإنها تعتبر وسيلة تقييم في الاختبارات و الامتحانات المختلفة ، إلا أنها ليست استغناء عن بقية العناصر البدنية حيث لها ديناميكية تطور وفقا للمرحلة المحددة (ابراهيم حماد، 2001، ص210) وتعتبر المرحلة السنوية (12-15) سنة هي العمر الملائم لتحسينها .

ولذلك فإن تحسين صفة السرعة هي عملية تكتسي طابع الدقة العلمية من حيث المعايير و الأسس و العوامل المستخدمة في تطويرها، ومن أهم هذه الأسس العملية ألا وهي طرائق التدريب.

ولكن طرائق التدريب لا بد لها من طرائق تدريس لأن من المعلوم أن طرائق التدريس وظيفتها هي تنظيم العمل من أجل الوصول إلى الهدف داخل الحصة. ولما كانت طرق التدريب هي الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من الارتقاء بالمستوى البدني للتلميذ ، أصبح اختيار طريقة التدريب عملية ضرورية و حساسة ، لذلك أردنا أن تكون مساهمتنا في هذا المجال عن طريق التربية البدنية و الرياضية المدرسية ، لما تشمله من قاعدة عريضة من أفراد المجتمع و المتمثلين في التلاميذ.

وانطلاقا من الخصوصية التي يتميز بها الوسط المدرسي ، أردنا أن نسلط الضوء من خلال بحثنا على طريقة شائعة وهي طريقة اللعب و ما يتميز به من شمولية من النواحي النفسية و البدنية.

وبناء على ما تقدم ذكره أصبح من الواجب الربط بين مختلف المتغيرات التي تؤثر على خاصية السرعة من عمر مثالي و طريقة التدريب ملائمة ، حتى نتمكن تقنين العمل البدني في دروس التربية البدنية و الرياضية ، ومن ثم الارتقاء بمستوى التلميذ الجزائري .

و على هذا الأساس نطرح السؤال التالي:

* السؤال العام:

- ما مدى تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة "سرعة الاستجابة وسرعة التنقل" لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم المتوسط (12-15) سنة؟.

* الأسئلة الفرعية:

- ما هو أثر استعمال طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة "سرعة الاستجابة وسرعة التنقل" لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم المتوسط (12-15) سنة؟.

- ما هو أفضل أسلوب للإرتقاء بمستوى التلاميذ والوصول بهم الى حالة ملائمة لممارسة السرعة "سرعة الاستجابة وسرعة التنقل" باستخدام طريقة اللعب؟.

3- أهداف البحث:

° التعرف على أحسن الأساليب التدريسية في درس التربية البدنية و الرياضية الملائمة لتطوير صفة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل)

° محاولة معرفة مدى استعمال طريقة اللعب بطريقة جيدة في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

° الارتقاء بمستوى التلاميذ و الوصول بهم إلى حالة ملائمة لممارسة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) باستخدام طريقة اللعب

° معرفة أثر درس التربية البدنية و الرياضية على تطوير صفة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

4- فرضيات البحث:

* الفرضية العامة:

- يؤثر استخدام طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة "سرعة الاستجابة وسرعة التنقل" لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم المتوسط (12-15) سنة.

* الفرضيات الفرعية:

- إمكانية حدوث حالة تحسن لخاصية السرعة (سرعة رد الفعل ، و سرعة التنقل) باستخدام طريقة اللعب لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

- إن استعمال طريقة اللعب في تحسين طريقة الجري يؤدي بالضرورة إلى تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة .

5- أهمية البحث:

- معرفة حول كيفية تحسين صفة السرعة (سرعة رد الفعل ،سرعة التنقل) عن طريق اللعب في حصص التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.
- محاولة اقتراح برنامج تدريسي (فصلي) مبني على أسس علمية خاصة بتحسين صفة السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل).
- توظيف بعض المعارف النظرية عن طريق الاحتكاك المباشر بالتلاميذ واكتساب معارف ميدانية جديدة والتي من شأنها تسهيل عمل الأساتذ في المستقبل.

6-مصطلحات البحث:

- طريقة اللعب:

ويعرفها (Chaplin) هو ذلك النشاط الذي يمارسه الإنسان ، سواء في شكل فردي أو جماعي بغرض الاستمتاع ، حيث إن أشكال اللعب ترتبط ارتباطا وثيقا بمراحل نمو الإنسان إذ أن لكل مرحلة عمرية ألعابها الخاصة بها.(الحمامي،1999،ص15).

كما أنها تعتبر نشاط يعطي للتلميذ أو المتدرب بطريقة مشوقة بواسطة مجموعة من الألعاب ، تساهم في الإقبال على النشاط وذلك لتحقيق مكاسب وفوائد معينة .

- السرعة:

" هي قدرة الإنسان على أداء حركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن ." (محمد عبد الغني،1987،ص288).

مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن.

- تحسين:

هي رفع مستوى أداء اللاعب في مواقف تعليمية مختلفة.(الحمامي ،الخولي،1990،ص33).

- اللعب:

هو أسلوب طبيعي لتكوين شخصية الطفل(جمال النمكي،اسماعيل النمكي،1997،ص81).

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة و البحوث العلمية السابقة من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه ، فيقوم بإكمال ما توصلت إليه الأبحاث السابقة ، كما يؤكد لنا ضرورتها (رايح تركي) حينما قال بأنه " من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات والنظريات السابقة حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث و الربط بينهما وبين الموضوع المراد البحث فيه(رايح تركي،1990،ص23).

ومن أهم الدراسات السابقة التي وجدناها تتطابق مع موضوع بحثنا هي:
 أ الدراسة التي أجراها كل من الطلاب : ناصري محمد الشريف، قرين عزالدين
 تحت عنوان " دراسة مساهمة لمدى طريقة اللعب و الطريقة التكرارية في تحسين صفة السرعة
 (سرعة العدو القصوى) " لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-13).
 ° فرضية البحث:

- إمكانية حدوث حالة تحسن باستخدام طريقة اللعب و الطريقة التكرارية .
 - طريقة اللعب تعتبر أكثر الطرق ملائمة لتدريس السرعة لدى التلاميذ التعليم المتوسط (12-13)سنة
 لما لها من عوامل نفسية على إقبال التلاميذ وعدم نفورهم .
 ° عينة البحث : 28 تلميذ.
 ° الاختبار المستخدم : 30 متر جري.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على العينتين طريقة اللعب ، طريقة التكرارية تحصلوا على النتائج
 التالية :

- * عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التي طبقنا عليها طريقة اللعب .
 - * عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التي طبقنا عليها طريقة التكرارية.
 - * عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات و البعدية بين طريقة اللعب و طريقة التكرارية.
- ° النتيجة النهائية:

لا بد من تخصيص عدد كافي من حصص التربية البدنية و الرياضية خلال الطور الثالث من أجل
 تحسين صفة السرعة.

ب الدراسة التي أجراها كل من الطلاب :حوامرية عمار ،صولي نبيل
 تحت عنوان " دراسة حول مكانة طريقة اللعب في تنمية الصفات البدنية القاعدية (القوة ، السرعة ،
 المداومة) في نظر مدرسي التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة لفئة العمرية
 (12-13) سنة وكانت تحتوي على مايلي :
 ° فرضية البحث :

- أغلبية الأساتذة ينفقون على أن التربية البدنية و الرياضية تعمل أساسا على تطوير الجانب البدني.
- إن تطوير السرعة يكتسب أولوية خاصة خلال تطوير الخصائص البدنية عند الفئة (12-13) سنة .
- طريقة اللعب هي الأكثر استعمالا عند مدرسي التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للفئة العمرية
 (12-13) سنة .

وبعد إتمام بحثهم توصلوا الى النتائج التالية:

- إن أستاذ السنة الأولى لا يستعملون طريقة اللعب إلا لصفة المداومة .
- استعمال طريقة اللعب لها إيجابيتها وسلبياتها لكن أغلبية الأساتذة لا يستعملونها بطريقة عقلانية.
- ° عينة البحث : 15 أستاذا .

ت الدراسة التي أجراها كل من الطلاب : تكواشت وليد ، صياد محمد ، وفطيمي جوهر تحت عنوان " مدى فعالية كل من الطريقة التكرارية و طريقة اللعب على تحسين صفة السرعة لدى التلاميذ الطور الثانوي (17 -18) سنة وكانت تحتوي على مايلي :

- ° فرضية البحث :هي وجود تحسن في السرعة لدى التلاميذ باستخدام الطريقتين اللعب و التكرارية .
- ° عينة البحث: تتكون من المجموعتين متساويتين من التلاميذ (30) .
- ° الاختبار المستعمل : هو اختبار السرعة للـ (40) متر .
- ° النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق البرنامج هي :

- عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التي طبقت عليها الطريقة التكرارية ، أي لم يكن هناك تطور لصفة السرعة باستخدام الطريقة التكرارية.
 - عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التي طبقت عليها طريقة اللعب ، أي لم يكن هناك تطور لصفة السرعة باستخدام طريقة اللعب.
 - عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة ، بين العينة التي طبقت عليها طريقة اللعب و العينة التي طبقت عليها الطريقة التكرارية .
- ° النتيجة النهائية :

* إن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر على تنمي الصفة البدنية السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي (النهائي) سواء باستخدام الطريقة التكرارية أو باستخدام طريقة اللعب .

ت الدراسة التي أجراها كل من الطالب :مشيش حمزة ، شلغوم عصام ، شاوش جلال تحت عنوان ديناميكية نم بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) لدى تلاميذ التعليم الأساسي (09 -12) سنة وكانت تحتوي على مايلي :

- ° فرضيات البحث تدور حول : تطور مكوني السرعة و القوة مع نمو الطفل أي حسب العمر انطلاقا من 09 سنة وصولا إلى 12 سنة .
- ° الاختبارات المستخدمة : مجموعة مختلفة ن الاختبارات تهدف لقياس القوة ز السرعة مثل الوثب إلى أعلى للقوة واختبار الجري 30 متر لقياس السرعة وهذا لمعرفة كيف يؤثر النمو على صفة السرعة و القوة.

° عينة البحث : مجموعة من العينات بحسب الفئات العمرية من (09 سنوات إلى 12 سنة)

فكانت النتائج كالتالي :

- السرعة الانتقالية تزداد تدريجيا انطلاقا من (09 سنوات)
- القوة تزداد تدريجيا مع زيادة العمر
- ° النتيجة النهائية التي توصلوا لها:
 - وجود علاقة طردية بين ديناميكية القوة و السرعة و النمو
- جـ الدراسة التي أجراها كل من الطلاب :لطرش بلال ، وطلعت حسين ، وشعبية عمر
- تحت عنوان أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على بعض مكونات اللياقة البدنية - سرعة رد الفعل عند تلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة وكانت تحتوي على مايلي :
- ° فرضيات البحث تدور حول : وجود حالة تحسين في سرعة رد الفعل لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .
- ° عينة البحث : 30 تلميذ .
- ° الاختبار المستخدم : اختبار 10 متر جري .
- وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة تتكون من 30 تلميذ مقارنة بعينة أخرى شاهدة تتكون من نفس العدد من التلاميذ لم يطبق عليها البرنامج، تحصلوا على النتائج التالية:
 - * وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية
 - * وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية مقارنة بالاختبارات البعدية للعين الشاهدة .
 - * عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة الشاهدة .
- النتيجة النهائية التي توصلوا لها هي :
- * لا بد من تخصيص عدد كافي من الحصص التربية البدنية والرياضية خلال الطور الثانوي من أجل تطوير سرعة رد الفعل .

الباب الأول

الدراسة النظرية

° الفصل الأول: طبيعة اللعب وطرقه الحديثة.

° الفصل الثاني: مكونات اللياقة البدنية و خصائص الفئة

العمرية (12-15 سنة).

الفصل الأول

طبيعة اللعب وطرقه الحديثة

تمهيد:

لقد أصبح معيار الحضارة بين الأمم هو مقدار اهتمام كل أمة بأطفالها ولقد أجرت الأمم المتحضرة في عصرنا الحديث أهمية رعاية الطفولة ففي انجلترا يحرص المجتمع على أن يتمتع الطفل بكل أسباب السعادة و الرفاهية . وفي الولايات المتحدة الأمريكية كان الاهتمام بالأطفال واضحا من خلال نظرتهم إلى الطفولة بأنها حجر الأساس في بناء المجتمع - وفي روسيا الاتحادية - الاتحاد السوفيتي سابقا يردد المفكرون و التربويون قولهم لقد ألفت بلادنا قيصرا واحدا وسيظل يتمتع بكل الامتياز و التقدير وذلك هو الطفل و يرى كاجان KAGAN أن مرحلة الطفولة لها دور هام في تكوين شخصية الفرد من خلال الخبرات التي يمر بها و يتفاعل معها أثناء اللعبة .

إن اللعب يستخدم كثير في حياتنا اليومية أن ينظر له على أنه نشاط هدفه اللهو واستهلاك الوقت بدون أن تكون له دوافع تحركه وتوجهه ، أو أنه مضيعة للوقت ولجهود الطفل وهذه المفاهيم خاطئة عن اللعب. لقد ظهر في جيل الأطفال القرن العشرين العديد من أشكال اللعب الحديثة وقد أوضح سوجان بأن اللعب قد يأخذ في بعض الأحيان بعض الخصائص التي لا تكون قابلة لتغيير و أن ذلك قد يرجع لعدم تغيير بعض أحلام و رغبات الأطفال عبر العصور . ويرى PINON أن الألعاب قد تحمل دعامة فكرية و عامة تمثل التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع وبوجه عام فإن اللعب بأشكاله المختلفة يعد من أقوى الميول الفكرية وإبقاؤها في المراحل المختلفة لنمو الطفل وذلك عبر العصور المختلفة ، وقد يرجع ذلك إلى أن اللعب يعد نشاط تلقائيا.

1-1- مفهوم اللعب :

يتميز اللعب بالبساطة و الجاذبية ، ويوصف بالفراغ و الجسم و بالأبعاد البدنية و الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية لنمو الطفل و اللعب من أنواع الفن حيث أنه إنتاج الخيال و أنه الدافع الأساسي لممارسته هو الاستمتاع بالحرية التي تتاح لممارسيه من خلال مواقف اللعب وكذلك لما تنتجه فرص اللعب للابتكار و الإبداع و الهروب من العالم الواقع الذي يحيط به إلى عالم الخيال الخاص به . و يعد اللعب مفهوم واسع النطاق حيث يسمح لكل من المهتمين بدراسته من تحديد معناه وفقا لاهتماماته و لدوافعه ولاتجاهاته وبما يتماشى مع طبيعة شخصيته ورؤيته الفلسفية للعب.

ويعرف بيرسي PERCY اللعب بأنه كل نشاط يقوم به الفرد لمجرد نشاط دون أدنى اعتبار لنتائج التي قد تنتج عنه ، وبحيث يمكن للفرد الكف عنه أو الاسترسال فيه بمحض إرادته . بينما تشير الموسوعة البريطانية إلى أن اللعب يعد نشاطا إراديا بغرض تحقيق السرور لمن يقوم به.

ويشير جود GOOD إلى أن اللعب هو ذلك النشاط الموجه أو النشاط الحر غير موجه الذي يقوم به الطفل من أجل تحقيق غير المتعة لذاته. ويشير كذلك إلى أن اللعب دورا هاما في تنمية شخصيته.

ويرى شابلان (CHAPLIN) إلى أن اللعب هو ذلك النشاط الذي يمارسه الأفراد سواء شكل فردي أو جماعي بغرض الاستمتاع دون دافع آخر.

ويشير ليبرمان (LIBERMAN) إلى أن اللعب يتميز بالاسترخاء و التسلية و السرور وأن هذا الإحساس المتولد عن اللعب يؤدي إلى تطوير اللعب و الاستمرار في ممارسته من قبل الشخص. (القرة و عبد المجيد إبراهيم، 2001 ، ص 101-102-108).

أما (اركسون) فيعبر عن اللعب وخاصة في فترة الطفولة بأنه " تعبر عن المظهر العقلي للقدرة البشرية وذلك لهضم قدرات الحياة ، إذ يمر الطفل في نموه بخبرات صعبة عليه هضمها فيخلق في لعبة مواقف نموذجية بسيطة بواسطتها على الواقع بالتجريب و التخطيط . (علي مروان، 1973 ، ص 24).

وقد ذهب (جيزل) إلى ابعده من ذلك إذ اعتبر اللعب حاجات داخلية ملحة تقود الطفل إلى الحركة والنشاط ولذلك طالب بضرورة إعطاء الحرية للطفل كأن يلعب حسب رغبته دون أن يفرض عليه أحدا ما يقوم به. (عبد الرحيم عزمي، 1993 ، ص 77).

كما يشير (فرويد) إلى أن اللعب يبدأ لدى الطفل في شكل يحقق له السعادة الذاتية وهذا الشكل يتمثل في استخدامه للقم و الأصابع و البصر. (الحمامي، 1992 ، ص 10-16).

ويرى (عطية محمد) إن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل و التي

تفرض نفسها عليه في كل مكان وزمان وفي كل لحظة فبطريقة اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها و يوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. (د. إبراهيم شلتوت د. علي خفاجة، 1994 ، ص 121).

1-2- مراحل اللعب:

° اللعب الوظيفي: هو النوع الوحيد من اللعب الذي يمارسه الطفل في المرحلة "الحس الحركي" ويحدث عادة استجابة الأنشطة العصبية ولحاجة للتحرك و النشاط ، فالطفل يقبض على الأشياء أو يورجها لمجرد المتعة التي يجدها في ذلك لا لغرض التعلم أو الاكتشاف ، حيث أن فعله هذا يعطيه الإحساس بأنه يسيطر عليها ويخضعها لقواه ، وفي هذه المرحلة يمكن إعطاء الطفل مثلا تطويعها وقذفها .

° اللعب الرمزي: في هذه المرحلة الثانية من اللعب و التي يطلق عليها اللعب الإيهامي يظهر الأطفال قدراتهم الإبداعية و الجسمية ووعيهم الاجتماعي بعدة طرق وعلى المدرس أن يعطي التلاميذ بعض القصص الخيالية كأن يتعامل مع العصي على أنها حصان أو يتخيل الأشجار وهي تتمايل فيقلد حركاتها وكأن يقلد بعض الحركات التي يأتي بها الحيوان، وبهذه الطريقة يكتشف الطفل البيئة من حوله ويتدرب على كيفية التعامل معها. (د. الحمامي، 1999 ، ص 20).

° اللعب وفق قواعد : وتتمثل المرحلة الثالثة من لعب الأطفال وهي تبدأ حوالي السابعة أو الثامنة حيث يستطيع في هذه السن أن يلعب ألعابا لها قواعد وحدود ويكيف سلوكه وفقا لذلك.

° اللعب البنائي : ويتطور هذا النوع من اللعب الرمز و يمثل قدرة الطفل المتناسبة لتعامل مع المشكلات ومنهم حقيقة الحياة و العالم من حوله، كما يتميز اللعب بنمو الابتكارية و القدرة على ممارسته ألعاب تؤدي إلى تنمية المعرفة عن المهارات و الأنشطة ، فمن خصائص اللعب الإنشائي أنه ينمي المهارة ، و المهارة شرط لنمو الابتكارية وكلما مارس الطفل هذا النوع من اللعب الذي يكتشف فيه الأشياء أدى ذلك إلى التعلم و نمو قدراته الفكرية.(د. إبراهيم شلتوت د. علي خفاجة، 1994، ص 121).

1-3- وظائف اللعب :

° وظائف فردية: لا شك أن ممارسة الصحية للعب تقوي الجسم ، تنشط العقل و تخفف العناء الذي ينجم عن اللعب اليومي فضلا عن الجسم يخترن عادة طاقة بدنية و عصبية كانت تضيع سدى إذا قضى الإنسان وقته في الخمول كما يجد الإنسان في اللعب منفذا في الانفعالات و الغرائز لا يتوفر له في عمله اليومي واللعب يحفظ التوازن بين الآمال البعيدة و حقائق الحياة الواقعية و يحقق الرغبات الأساسية للإنسان ك رغبة في خبرات جديدة و الرغبة في الاطمئنان و الرغبة في التعبير و الرغبة في التقدير . كما يدعو اللعب إلى الشجاعة و التمسك بالحياة و يبعث في النفس روح الكفاح والعمل على تحقيق الآمال.

° وظائف اجتماعية: يدرّب اللعب الفرد على الفضائل الاجتماعية و يعلمه النظام و أهميته و الاعتراف بحقوق الغير و العمل على السعادة و من الحقائق الهامة أن الرجل الذي لم يكتسب الروح الرياضية في لعبة يصبح نجاحه في نواحي الحياة الأخرى بعيدة الاحتمال و اللعب يقوي الروابط و يدعو إلى التعاون و يدفع إلى التضحية في سبيل رفاهية لمجتمع و يثير الشهامة للعلم من أجل الغير الذي هو من مستلزمات الإصلاح الاجتماعي. وقد أكدت الدراسات و البحوث الكثيرة و المتنوعة التي أجريت حول هذه الظاهرة على أن اللعب هو مدخل وظيفي لعلم الطفولة و يؤثر في تشكيل شخصية الفرد في سنوات طفولته و هي تلك الحقبة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية لبناء النفسي للفرد في مراحل نموه.

1-1-4- أهمية التربوية التنموية للعب :

يعتبر اللعب مدخل وظيفي لعالم الطفولة و تؤثر في تشكيل شخصيته في سنوات طفولته ولذلك فإن جان جاك روسو JEN JACEQUES ROUSSEA ينادي و يمنح الطفل حرية كبيرة في الحركة و اللعب . وان الرياضة و الألعاب و الفنون الأخرى هي وسائل لتنمية حواس الطفل وخبراته .

وترى ماريا منتسوري (MARIA MONTESSORI) من الأهمية إعطاء الأفراد حرية واسعة النطاق في حركتهم و ألعابهم باستخدام لعبهم و اقتصاد عمل المربين على عملية الإرشاد و العمل على تدريب الحواس و الإدراك الحسي لدى الأطفال . وأوضح فروبل FROBEL بان اللعب يجب أن يكون نشاطا تربويا يخضع للإرشاد و التوجيه لأنه من خلال اللعب وبه تنمو شخصية الطفل نمو متكاملًا. يؤكد كثير من الباحثين و الدارسين أن مواجهة الطفل لبيئته تكون عن طرق اللعب ومن خلال تقليده للعب لما يراه ويسمعه ويختبره.

إن ما يميز اللعب من الناحية التربوية أنه طريقة تربوية مباشرة في تغيير سلوك اللاعب عن طرق التربية الأخرى ،حيث أن اللعب بيئة صالحة لتغيير السلوك كما أنه غني بالمرافق التربوية لذلك فهو بيئة ايجابية في تكوين شخصية الفرد ، حيث اهتم العلماء بدراسة نشأة و جوهر اللعب ،حيث بحث علماء النظريات البرجوازية " بوهير سبنسر " في أن اللعب يستخدم فائض الطاقة الفرد أو انه سعي طبيعي ونشاط يساعد في إعداد الفرد للحياة ، وفي هذه الحالة يوصف على التغلب من جهة النظر البيولوجية بينما أشار " كارل ماركي " أن الفرد يبين بالتطور الفردي قبل كل شيء للعلاقات الاجتماعية التي تتكون فيها صفاته البدنية و العقلية و الأخلاقية . (القره ومروان عبد المجيد،2001، ص103-104-105).

وترجع أهمية اللعب إلى الحقائق الآتية :

- أن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع اللاعب لمزاولة اللعب.
- أن الفرد يجد فرصة لتعبير عن النفس و هذا يحقق له السرور و الاستمتاع ويجلب له ما يمكن أن نسميه السعادة.
- أن يتبع حاجة أساسية للإنسان فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة لصبي و الشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاد طاقتهم الزائدة ومع أن حياة الكبار وما تتطلبهم من مسؤوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكانة الثانية إلا أن الحاجة للعب الأساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
- أن له أثر في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم فإذا سلك اللعب الطريق الصحي فإنه يساعد على تقوية الجسم و تحسين الصحة و يساعد على النمو العقلي وإتاحة الفرص لتعبير الاجتماعي و التقويم الأخلاقي.
- أنه يعمل على رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير و المعيشة في جماعات سر حياة الإنسان وجماعات اللعب تتيح الفرص الكثيرة لدعم هذه العلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية الممتعة وللعاب أثر عظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية و التي تعمل بكفاءة في الحياة التعاونية سليمة و تهدف إلى حياة رغدة سعيدة. (القره ومروان عبد المجيد،2001، ص103-104).

1-5- نظريات اللعب:

لقد درس العديد من العلماء الاجتماع و الفلاسفة عن أسباب الميول التي تؤدي إلى اللعب ودوافعه ومعرفة نشأته وأنواعه ، حيث وضع العلماء عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة ومن أبرز هذه النظريات نجد:

° نظرية الطاقة الزائدة: تشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية و قد توصل إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة ، في هذه الحالة تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشيطة حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود متقن ، فاللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد الطاقة الزائدة المتراكمة.

° نظرية الترويح: يوضّح " جونس مونس" القيمة الترويحية للاعب حيث أن الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة و يعمل على إزالة التوتر العصبي و الإجهاد العقلي و القلق النفسي .

° نظرية الميراث: يؤكد " جروس" أن لدى الفرد اتجاه غريزي نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته و اللعب ظاهرة طبيعية للنمو و التطور بلا تخطيط و بلا هدف معين و يعتبر جزء من التكوين العام للإنسان.

° نظرية الاتصال الاجتماعي: تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته و لذلك ترى لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها ، ففي الولايات المتحدة البسبول.

° نظرية التعبير الذاتي: يؤكد " ماسون" أن الإنسان مخلوق نشط إلا أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها و تدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجيات الفسيولوجية و اتجاهاته و عاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب (وديع فرج، 1996، ص36).

1-6- طريقة اللعب :

وهو نشاط يعطى للمدرّبين أو التلاميذ بطريقة مشوقة ، بواسطة مجموعة من الألعاب ، تساهم في الإقبال على النشاط وذلك لتحقيق مكاسب وفوائد معينة ، حيث تستخدم هذه الطريقة لتطوير العناصر البدنية أو الخطئية خلال سير الألعاب المختلفة و المتنوعة ، وبصفة أساسية لمختلف العناصر الخاصة بالنشاط الرياضي المختار ، فهناك ألعاب لتنمية السرعة أو تنمية التحمل أو لتنمية القوة ...، وذلك يظهر جليا من خلال إعطاء واجبات أو شروط في الاتجاه المراد الوصول إليه أثناء سير اللعبة، وهذا بأشكال متنوعة، إذ يمكن التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الشروط مثل الزمن أو المساحة. كما تعتبر طريقة جيدة وغير مملة وتتبع عن الروتين لكثرة المواقف فيها وتغيرها .

والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بالشروط الخاصة التي تحقق الهدف سواء كان بدنياً أو مهارياً ، حيث تعطى له الحرية في اختيار النشاط وزمنه بما يتناسب مع قدرات اللاعبين (أو التلاميذ). ولقد أشار (حسن السيد) إلى أن طريقة اللعب أصبحت وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية النشأ ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، ويتم إعدادها وتوجيهها بما يتناسب مع الأهداف التربوية المسطرة. (السيد أبو عبده ، 2002 ، ص 156).

1-6-1- أهمية اللعب المدرسية أو التعليمية :

تبرز أهمية اللعب أنها تتيح الفرصة لمختلف التلاميذ في أن يتعلموا بواسطة أشياء وألعاب محببة لديهم، حيث تعتبر بمثابة العمل الذي يستطيع من خلاله اقتحام المحيط واكتشاف عدة أشياء ، وهذا من خلال الألعاب التي تعتمد على الجماعية أو الفردية في الأداء، وهو ما يزيد من دافعية التلاميذ اتجاه عملية التعليم بسبب المشاركة الإيجابية و الفعالة بين المتعلمين حتى يتم تحقيق الأهداف المطلوبة. (السياح محمد ، 2001 ، ص 119).

1-6-2- مميزات طريقة اللعب:

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية و التقنية و التكتيكية خلال سير الألعاب المتنوعة وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في المداومة و السرعة و يتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية و المنازلات من خلال إعطاء واجبات وشروط في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير الألعاب بأشكالها المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي ويتم التغيير في درجة العمل من خلال التحكم في الواجبات و الشروط ومساحة وزمن اللعب و هي طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة وروتينية لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة نشاط التخصصي في كثير من المواقف و المدرّب أو المربي الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب والشروط الخاصة التي تحقق الهدف الذي يريد تحقيقه سواء كان بدنياً أو مهارياً ، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب أو المربي حرية الاختيار للنشاط أو الزمن و الواجبات لما يتناسب مع قدرات اللاعبين وعلى سبيل المثال عند التأكد على سرعة و المهارة بتعدد لمسات الكرة للاعب وكذا عدد لمسات الكرة للفريق ككل أو تحديد عدد التمرينات للفريق في زمن محدد. (الباسطي ، 1998، ص 97-98).

1-6-3 تأثيرات طريقة اللعب:

تعتبر طريقة اللعب من أحسن الطرق في التربية البدنية و الرياضية إن لم نقل أنها الأحسن و الأفضل وهذا راجع أساسا لطابعها المرح و الترويحي الذي يؤثر على شخصية الطفل بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية و الحركية .فمن تأثيراتها الايجابية نجد :

- الصحة واللياقة البدنية و كفاءت الأجهزة الحيوية.
- البهجة و السعادة و الاستمرار الانفعالي .
- المفهوم الايجابي للذات و تحقيق الذات و نمو الشخصية.
- نمو العلاقات الاجتماعية و النضج الاجتماعي .
- التوجه الاجتماعي للحياة ومجابتها بشكل أفضل.
- إتاحة فرصة للاسترخاء وإزالة التوتر .

كما أنها تقوم بـ:

- إشباع حاجيات الطفل وزيادة الوعي.
- الرفع من معنويات و تطوير العمل النفسي.
- الترغيب في مزاوله النشاط الرياضي.
- التطوير الفني و التقني (د. أنور الخولي ، 1996، ص156).

1-7- الألعاب:

هي العنصر الأساسي والشرط الضروري الذي يتحقق به الهدف، بحيث تخضع لنظام مدروس يرمي إلى تحقيق أهداف مبنية بمنهجية علمية كفيلة بتطوير و تحسين كفاءات التلميذ. كونها تصبح فضاءات حيوية ونشيطة لها قوانينها و طرائقها ومن خلفياتها :

- السماح للتلميذ بإيجاد حلول للمشاكل العملية المطروحة التي يواجهها في حياته المدرسية والحياة اليومية.
- لها قيمة تحفيزية تدفع بالتلميذ للتطلع أكثر على الآفاق المستقبلية.
- تخدم جميع مجالات التعلم، و تستدعي كل طاقات التلميذ (المعرفية- الوجدانية و الحركية).
- تفتح مجال المشاركة لجميع فئات التلاميذ بدون تمييز حيث توفر لهم شروط العمل و النجاح.
- لها قوة تنظيمية و تسييرية وإدماجية تسمح بالتغيير التلقائي في وضعيات التعلم.
- تجعل من التلميذ و الأستاذ شريكين لبناء المشروع و توسيع رقعة التشاور بينهما.

1-7-1- أصناف الألعاب:

- الألعاب الإسترجاعية- التي تسمح بالاسترجاع بعد فترات العمل من تعب أو ضغط أو توتر.
- الألعاب الاسترخائية- التي تسمح بالتحضير النفسي للعمل و المنافسة.
- ألعاب الترويح.
- ألعاب التحكم.
- ألعاب التكيف.
- ألعاب الاكتشاف. (الوثيقة المرفقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، 2005 ، ص 95).

1-7-2- أنواع الألعاب وقيمتها :

1-2-7-1- الألعاب التمهيدية :

يعرفها بلاك وفولب بأنها ألعاب فريق معدلة تتضمن و تشمل بعض المهارات التي تزيد من الأنشطة المعقدة تسمح هذه الألعاب بإتاحة إحدى المهارات الأساسية أو الأكثر ، كما تتضمن بعض القواعد و الإجراءات المستخدمة في الألعاب الكبيرة للفريق وهذه الألعاب المعدلة تبدأ بأنشطة مبسطة تعطي الفرصة لبعض التلاميذ لزيادة مستواهم المهاري أو العقلي كما نجدها تناسب المدارس ذات الإمكانيات المتواضعة. وتتمثل قيم الألعاب التمهيدية في :

- التعلم: أغلب التلاميذ يهتمون بالتعليم من خلال الألعاب التمهيدية المتسمة بالتحدي نظرا لأن الاهتمام هو أحد الأسس الهامة للتعلم، و لهذه الأسباب فإن الألعاب التمهيدية تقلل الحاجة لتدريبات التقليدية للألعاب الكبيرة من خلال لعبة مبسطة.

- التقدم: ويقصد به التقدم بالمهارات وفقا لقواعد التدريب المعرفة من خلال الألعاب التمهيدية و برنامج التربية الرياضية تتيح فرص التقدم و التتابع و الاستمرارية حتى يكون مقبولا على المستوى التربوي.

- اللعب كفريق: إن اللعب كفريق من أهم مراحل التي يمر بها الطفل من خلال نشأته الاجتماعية والأنشطة المدرسية تتيح مثل هذه الفرصة التي تتطلب مستوى مهاري رفيع ، و الألعاب التمهيدية تلبى هذه الحاجة تحتوي على روح التحدي و التنافس.

- المحتوى: الألعاب التمهيدية تساهم في برنامج التربية الرياضية لأنها تعطي محتوى إضافي أو أنشطة لذلك فهي تشكل جزء أساسي وتكاملي لكل بناء لمصدر وحدة التعليم للألعاب.

- النشاط: الألعاب التمهيدية المنظمة تتيح فرصة ممارسة النشاط البدني بأقصى حد ممكن للأطفال دون إرهاق ودون تعسف لأنها تستخرج أكبر قدر ممكن من جهود الممارسين.

- القابلية لتعديل: تسمح الألعاب التمهيدية بتوفير القدر الملائم من المرونة بأنها مقابل الفروق الفردية لتلاميذ بما تتصف من تنوع في مستوى صعوبتها مما يجعل التلاميذ الأقل مهارة يلعبون الألعاب الأقل صعوبة.

- التكيف مع التسهيلات المتاحة: تتناسب معطيات الألعاب الصغيرة و ما تتميز به بقدر كبير من المرونة مع نقص في المساحات و الإمكانيات فهي تقدم قيم تربوية و تعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات.

- تنمية المعاقين : تعتبر الألعاب الصغيرة مادة خصبة للعمل مع برامج الرياضة للمعاقين بمختلف أنواعهم و درجاتهم ذلك لأنها تتطلب مستوى حركيا أو مهاريا معيناً كما أنها تتسم بالتبسيط مما يمنع عامل الخوف و التردد والإحجام عن المشاركة من نفس المعاق.(د. أنور الخولي و آخرون، 1996، ص 166،172،173).

1-7-2-2- ألعاب الفرق:

هي ألعاب تخضع لقوانين الدولية و لها قواعد ونظم ثابتة متفق عليها دولياً وتحتاج هذه الألعاب إلى قاعات لعب و ملاعب ذات مقاييس محددة وتمارس بأدوات لها قياسات و أوزان ثابتة وتنظم دورات رياضية على المستوى الدولي. وتنقسم وفقاً للخصائص التالية:

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم ، كرة اليد...
- الألعاب الفردية و الزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس، تنس الطاولة.
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل (كرة القاعدة البيسبول). (د. وديع فرج، 1996، ص 29).

1-7-2-3- الألعاب الصغيرة:

يقصد بالألعاب الصغيرة تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد يتنافسون وفق قواعد مسيرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة .

حيث تختلف الألعاب الصغيرة فيما بينها بتباين أنواعها في ضوء بعض المتغيرات و العوامل كالسن المرحلة العمرية والجنس و الإمكانيات كما أن اللعبة الواحدة يمكن التحكم بها في درجة السهولة و الصعوبة أو التبسيط أو التعقيد التي يتسم به الأداء.

ومن الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب الصغيرة هي:

° التشويق: حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة في النشاط الحركي.

° المرح والبهجة: تتيح الألعاب الصغيرة وسطا بهيجا ومرحا من خلال ظروف اللعب ومفارقاته اللطيفة مما يطفى عليها بعدا ترويحيا.

° التفاعل الاجتماعي: يكتسب الأفراد المشتركين في الألعاب الصغيرة مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية التعاون و الصداقة.

° اللياقة الحركية: تعتمد الألعاب الصغيرة بشكل أساسي على الصفات البدنية و الحركية الأصلية وأنماطها الشائعة، فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات و القدرات الحركية من خلال الممارسة المتقنة.

° التدرج التعليمي: تساعد الألعاب الصغيرة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتاحة حيث تنتقل بالتعليم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد. (د. أنور الخولي وآخرون ، 1996 ، ص 171، 172، 173).

خلاصة:

يعتبر اللعب بأنه كل نشاط يقوم به الفرد لمجرد نشاط دون أدنى اعتبار للنتائج التي قد تنتج عنه وبحيث يمكن للفرد الكف عنه أو الاسترسال فيه بمحض إرادته، وأصبحت طرق اللعب من الوسائل الفعالة والمؤثرة في تربية النشء، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ويتم إعدادها وتوجيهها بما يتناسب مع الأهداف التربوية المسطرة. باعتبارها تطوّر العناصر البدنية والتقنية و التكتيكية خلال سير الألعاب المتنوعة وبصفة أساسية العناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة ويتّضح ذلك جليًا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات وشروط في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير الألعاب بأشكالها المختلفة.

الفصل الثاني

مكونات اللياقة البدنية وخصائص الفئة

العمرية (12-15) سنة

تمهيد:

من مهام مدرّس التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة تكون مسؤوليته مباشرة لمساعدة الآخرين في تعلم المهارات الحركية التي تتمثل في مكونات اللياقة البدنية من مرونة، رشاقة، قوّة، مداومة، وسرعة، هذه الأخيرة تعتبر الجزء الرئيسي وأكثر العناصر تعقيدا وهذا سبب اختلافها وتنوعها ودخولها في معظم الرياضات والألعاب كما أنّها تتداخل مع باقي مكونات اللياقة البدنية.

2-1- مكونات اللياقة البدنية:

2-1-1- السرعة:

السرعة في مجملها تعتبر من أكثر العناصر تعقيدا ، وهذا السبب اختلافاتها وتنوعها ودخولها في معظم الرياضات و الألعاب ، كما أنّها تتداخل مع باقي مكونات اللياقة البدنية كالقوة مشكلة القوة المميزة بالسرعة، والمداومة مشكلة مداومة السرعة.... إلخ . ويختلف مفهومها بحسب استعمالها في كل مجال اختصاص رياضي إذ قد تكون السرعة مجموعة من القدرات النفسية أو البدنية أو الحركية ، أو المعرفية المتعلقة بالاختصاص الرياضي مثل سرعة التحليل والتنبؤ، وسرعة أخذ القرار و التنفيذ، سرعة التدخل. (السياطي1998 ص19).

2-1-1-1- تعريفات السرعة:

السرعة مصطلح عام، يستخدمه بعض الباحثين في مجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من تبادل سريع بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء، كما قد يستخدمه البعض الآخر للدلالة على القدرة أداء حركة أو حركات معينة، في أقصر زمن ممكن. كما قد يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن. (حسن علاوى و نصرالدين رضوان ص 231).

أمّا (Frey1977) فقال "أن السرعة هي قدرة، تعتمد على نفل الإشارات العصبية والتي تترجم إلى حركات في أقل وقت ممكن".

أمّا (grosser1991) فعرف السرعة أنها "قدرة بدنية تعتمد على عمليات معرفية ، نفسية ،عصبية عضلية تصل بنا إلى سرعة رد الأفعال أو الحركة . (Jürgen weineck 2004 p293).

2-1-1-2- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع التالية:

• سرعة الاستجابة (رد الفعل):

يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين مثل سرعة بدأ الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير مفاجئ أثناء المباراة. (فهمي البيك 2008 ص 82).

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي ،حيث يعرفها " فاينار " بالزمن الواقع ما بين أداء الحركة حتى اكتمالها.(مجيد خريبطن ص 65).وهي تنقسم إلى نوعين :
 ° الاستجابة البسيطة: هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف, و لحظة الاستجابة لهذا المثير و من أمثلته: حالة البدء في سباقات الجري أو السباحة.(حسني حسنين ،1997،ص464).

- خصائص الاستجابة البسيطة:

هي قصر الزمن الذي تستغرقه هذه الإجابة ،وهي عملية إرسال مثير شرطي معروف والاستجابة طبقا لذلك المثير بحيث تنقسم عملية الاستجابة البسيطة إلى الفترة الإعدادية والرئيسية والختامية.

° الاستجابة المركبة: في حالة وجود أكثر من مثير و محاولة الفرد الرياضي الاستجابة لمثير واحد فقط و هذا النوع هو السائد في العديد من الأنشطة الرياضية كالألعاب الجماعية و المنازلات الفردية. (حسني حسنين ،1997،ص464).

وعلى ذلك فإن اللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة . وفي غضون فترة الرجوع للاستجابات المركبة يحدث ما يلي :

- اللحظة الحسية التي تتكون من استقبال المثير.

- لحظة تمييز المدرك عن غيره من المثيرات الحادثة في نفس الوقت.

- لحظة التعرف، وهذا يعني تنظيم المثير ضمن مجموعة معينة معروفة لدى الفرد.

- لحظة اختيار الاستجابة الحركية الصحيحة المناسبة.

- اللحظة الحركية (الختامية) لفترة زمن الرجوع للاستجابة المركبة و التي تحتوي على تأهب الجزء

المختص بالنواحي الحركية، وفي إرسال الاستجابة الحركية المناسبة الأعضاء الحركية. ومن كل ما

تقدم يتضح لنا أن عملية الاستجابة المركبة عبارة عن عملية معقدة ونحتاج للمزيد

من التدريب الرياضي حتى يمكن تطويرها وترقية زمن الرجوع وبالتالي يمكن تحسين سرعة الاستجابة

الحركية. (حسن علاوى،1994،ص122-128-129).

° تنمية سرعة الاستجابة:

هناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على السرعة الاستجابة، كما هو الحال في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكذلك مختلف أنواع المنازلات الفردية كالملاكمة و كذلك عمليات البدء في مختلف الأنشطة الرياضية كالبدء في الجري أو السباحة مثلا، مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل.

يجب أن نضع بعين الاعتبار أن سرعة الاستجابة لا بد أن ترتبط بعامل الصحة أو الدقة. فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية. وترتبط سرعة ودقة الاستجابات في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل التالية:

- دقة الإدراك البصري و السمعى.
- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.
- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.(حسن علاوى، 1994 ص 165، 166).

• السرعة الانتقالية:

والتي يطلق عليها أحيانا سرعة التردد الحركي تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا من (10-50) متر. (فهمي البيك 2008 ص 82). وفقا لتعريف (هاره) أنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن ، وهي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل : العدو في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة.(هاره HARRE سنة 1990 ص 115).

ويقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن. هذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على المسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل: العدو في ألعاب القوى و السباحة و الدرجات وتنقسم السرعة الانتقالية إلى نوعين:

- سرعة الجري لمسافات قصيرة: ويرى العديد من علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية أن المسافة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 متر فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري .

- السرعة القصوى في الجري : عندما تزيد سرعة مسافة الجري عن 18 متر فإن الاعتماد يكون بالدرجة الأولى على العامل الثاني والذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدو، ويشير " إيكارت" إلى أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 إلى 27 أو لا تزيد عن 43 إلى 91 متر . (كمال عبد الحميد، و صبحي حسنين:مرجع سابق ص87).

° تنمية سرعة الانتقال : تحتل " سرعة الانتقال " أهمية قصوى في جميع المنافسات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية والتي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة، كما هو الحال في منافسات المشي و الجري في ألعاب القوى، و السباحة والتجديف وركوب الدرجات، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي وغيرها.

كما ينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية:

- بالنسبة لشدة الحمل : التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية و الاسترخاء (عدم التوتر).

- بالنسبة لحجم الحمل : التدريب باستخدام المسافات القصيرة ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب وقياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 30 إلى 80 متر بالنسبة للعدائين وبالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية ككرة السلة أو كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10-20 متر . وينبغي أن نميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلة ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الجري 30 متر أو السباحة 20متر مثلا) من (5-10) مرات مع استخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، وذلك حسب الخصائص الفردية وطبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

- بالنسبة لفترات الراحة : ينبغي تشكيل فترة راحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة الشفاء ، وتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم . وينبغي مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين .(حسن علاوى، 1994 ، ص107-108).

• السرعة الحركية:

- تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن كركل الكرة أو سحب الرجل بعيد قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة.(د فهمي البيك، 2008 ص 82).

- تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال وكسرعة الاقتراب و الوثب . (1993,P84 BT HABIB DORNHO FF. MARTIN).

° تنمية سرعة الحركة:

وتتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية . ولذا يجب علينا في غضون محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها . مما سبق يتضح لنا أهمية معرفة الدور الذي تقوم به العضلات المختلفة التي تشترك في أداء الحركات التي تتطلب السرعة وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

وفي بعض أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل ، كما هو الحال في الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة في غضون المنافسة الرياضية .

وفي بعض الأحيان قد تحدث ظاهرة توقف نمو مستوى السرعة الحركية لدى بعض الأفراد بالرغم من تميزهم بالقوة العضلية وإتقانهم للأداء الحركي . وفي هذه الحالة يحسن التدريب باستخدام بعض التمرينات الخاصة التي سرعة الانقباض العضلي ،مثل التدريب باستخدام أدوات أخف وزنا من الأدوات العادية ، كما هو الحال عند التدريب بالجلل أو الأقراص التي تتميز بخفة الوزن ،أو التدريب باستخدام بعض المجاديف التي تتميز بصغر الحجم وخفة الوزن ،أو استخدام الملاكمين لبعض القفزات التي تتميز بخفة الوزن وهكذا. (حسن علاوى، 1994، ص165،164).

2-1-1-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين ،لما لهما أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية ، إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات وإدينوزين ثلاثي الفوسفات. وترتبط السرعة بالعديد من مكونات البدنية الأخرى ،ويمكن اعتبار السرعة و القوة ملازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة أو القوة الانفجارية كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل ويظهر ذلك واضحا في كرة القدم و كرة اليد و كرة السلة (THIHH LNAT EDGAR,1977, P112).

2-1-1-4 العوامل المؤثرة في السرعة :

* العوامل الفسيولوجية العضلية المؤثرة في السرعة :

° الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

يمكن تقسيم الألياف العضلية إلى نوعين : ألياف عضلية بطيئة (ألياف حمراء) والألياف العضلية السريعة (الألياف البيضاء) ويختلف كل نوع تبعا لوظائفه وإنتاجية وقابلية للتعب ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء معظم عضلاته و الوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بدرجة أولى صفة السرعة و تعتمد الألياف العضلية السريعة على إنتاج الطاقة اللاهوائية ولكنها سريعة التعب .

بالرغم من أن محتوى A.T.P والجليكوجين في الألياف السريعة و البطيئة متقاربا إلى إلا أن الألياف السريعة تحتوي على كمية أكبر من الفسفوكرياتين PC.

وزيادة في النشاط الأنزيمات المساعدة على إنتاج طاقة هوائية عن طريق نظام وهذا ما يفسر سرعة انقباض الألياف السريعة خلال بداية النشاط الرياضي.

وتزيد الأنزيمات المساعدة في عمليات الجلزة اللاهوائية وهذا يسمح لهذه الألياف بانقباض في فترة أطول عند مستوى يقترب من أقصى سرعة.

تحتوي الألياف السريعة على حوالي 12% زيادة من البروتين و الكالسيوم مقارنة مع الألياف البطيئة حيث أنه الكالسيوم هو العامل المساعد على أداء العمليات الانقباضية لذا فإن زيادته في الليفة العضلية تساعد على سرعة أداء الانقباضات العضلية لفترة أطول .

° قابلية العضلة للانقباض :

إن قابلية العضلة الامتطاطية من العوامل التي تساهم في زيادة سرعة الأداء الحركي نظرا لأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة مثلها مثل حبل المطاط ، ويجب مراعاة أن القابلية للإمتطاط لا يقصد فقط العضلات المشتركة في الأداء الحركي بل يقصد بها أيضا العضلات لا المانعة أو المقاومة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركة .

° القدرة على الاسترخاء :

تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن التوتر العضلي غالبا ما يؤدي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى الارتفاع درجة الاستثارة و التوتر الانفعالي كما الحال في المنافسات الرياضية الهامة .(حسن علاوى،1994 ص 134،135).

° العامل البيوكيميائي : يعتمد التدريب على السرعة على نوع الهدم :

" لا هوائي لا حمضي" (ANAEROBIE ALACTIQUE) حيث المصدر الطاقوي الأساسي هو الكراتين فوسفات (CP)، وكذلك (ATP)، ويتم إنتاج الطاقة في هذا النوع من الهدم بتدخل مجموعة من الأنزيمات والمتمثلة في ما يلي :

- أنزيم (ATEPASE)

- أنزيم (PHOSPHOKINASE) ونرمز له (C.P.K)

- أنزيم (MYOKINASE) ونرمز له (M.K)

*** السرعة والعمل الوراثي :**

ارتبطت السرعة بالعامل الوراثي للفرد مما دعا القول : "إن لاعب السرعة يولد ولا يصنع " وفي الحقيقة نجد أنه على الرغم من الإمكانات الطبيعية تلعب دورا في ظهور عنصر السرعة إلا أن البطل الحقيقي هو نتيجة نتاج العمل الجاد في نفس الوقت لا يمكن أن نغير دور العامل الوراثي إذ أن نسبة الألياف العضلية التي يرثها الفرد تشكل لديه استعدادا جيدا للأنشطة السرعة إلا أن نوعية التدريب الرياضي وخاصة تدريبات السرعة يمكن أن تؤثر على تحويل نوع من الألياف السريعة وهي الألياف السريعة الحمراء لتتخذ نفس خصائص الألياف البيضاء فيزداد لدى اللاعب عنصر السرعة. (أحمد عبد الفتاح و نصر الدين حميد 2003، ص 194).

*** السرعة وتركيز الانتباه:**

لا يستطيع الفرد أن يركز انتباهه وتفكيره في أشياء كثيرة في وقت واحد لذا يجب على لاعب السرعة أن يركز تفكيره فقط في الواجب الحركي الملقى على عاتقه وهو الوصول إلى أقصى سرعة أداء ممكنة. وفشل اللاعب في تركيز الانتباه يؤدي أداؤه بسرعات أقل من القصوى ويكون تركيز اللاعب أكبر من تركيزه عند سماع صوت طلقة البداية إذ يركز انتباهه على صوت الطلقة فإن استجابة رد الفعل ستكون أبطأ نظرا لأنه سوف يقوم بعد عملية سماع الطلقة بتحويل انتباهه من الصوت إلى الحركة. (أحمد عبد الفتاح و نصر الدين حميد، 2003، ص 194).

*** العامل البيوميكانيكي :**

حيث السرعة = طول الخطوة x ترددها. كما أن عملية الجري تعتمد على تناوب (تردد) الخطوات ، وذلك خلال ثلاث مراحل مهمة تمر بها الخطوة الواحدة وهي " رفع (القدم) "، " الدفع (بالقدم الأخرى) " ثم " الاستقبال (بنفس القدم) " ، وتعيد القدم المقابلة العملية أي أنها عملية متكررة. (A. Blanchi, 2000 p 76). حيث أكد (عثمان محمد) على أن السرعة يتحكم فيها عاملان مهمان هما طول الخطوة وتردها. إذن زيادة السرعة حسب العامل البيوميكانيكي يكون إما " بزيادة طول الخطوة ، أو بزيادة سرعة ترددها. (عثمان محمد، 1990 ص 116).

*** الإحماء الجيد:**

إنّ التسخين العضلي المثالي مهم جدا للقيام بمجهودات ذات تردد حركي عالي حيث يعمل التسخين على زيادة مرونة وقدرة امتداد العضلات، والرفع من مطايطتها ، ومن جهة أخرى فهو يزيد من نشاط النظام العصبي ويحسن عملية الهدم ، وبالتالي جميع التفاعلات و الردود الأفعال البيوكيميائية تزداد سرعتها في درجة الحرارة المناسبة. ومن هنا يتضح لنا بأن التسخين يكون ضروريا للحصول على السرعة حيث يشير (Hill 1956) بأن سرعة التقلص و العمل العضلي ترتفع بحوالي 20% عند الارتفاع بدرجة حرارة الجسم ب (2م°) (Jürgen weineck, 1996 p 327).

* قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة سرعة الفرد. فقدرة الفرد الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده، ومن العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة. وعلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على تقوية الإرادة لدى الفرد الرياضي، وأن يحدد له الأهداف التي يسعى لبلوغها ، بحيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة إرادته لأقصى درجة . (حسن علاوى،1994، ص 156).

2-1-2- المداومة:

° التعريف اللغوي : حسب تاكسون هي " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء عدة انقباضات ضد المقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الايزومتري لأطول فترة زمنية. (أحمد عبد الفتاح ، نصر الدين سيد 1993، ص 151).

° التعريف الاصطلاحي: لقد اجتهد الخبراء في تعريف المداومة وظهرت تعريفات متعددة ولكنها تتفق في أن المداومة تعني القدرة على الاستمرارية في العمل دون سرعة هبوط معدلاته.

فما يلي نماذج لبعض التعريفات:

يقول ZATSIORSKY بأنها قدرة الرياضي على إنجاز الأنشطة المختلفة خلال زمن طويل ودون نقصان أو انخفاض في الفعالية. (Duret .Djiev delignieues/ pascal، 1992 p 134).

أما FERY فيعرفها على أنها تعتبر بصفة عامة القدرة النفسية و البدنية التي تأخذ بالرياضي لمقاومة التعب. (Jürgen weineck, 1996 p 107).

ويرى KLARKE بأنها مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة. (صبحي حسنين القاهرة 1995 ص 300)..

2-1-2-1- أهمية وأثر التدريب على المداومة:

- تعمل على تحسين القدرة الهوائية من خلال زيادة حجم الميتوكوندري.
- تعمل على حث سلسلة نقل الأكسجين (الانتشار الرئوي، النقل الدموي للأكسجين، زيادة الحجم و المعدل القلبي).
- تعمل خصوصا على تحسين النظام الدوري (الدموي).
- زيادة تركيز إنزيمات حلقة كرابس و السلسلة التنفسية .
- الاقتصاد في استخدام الطاقة .

2-1-2-3- أصناف المداومة حسب التخصص الرياضي:

° مداومة عامة: وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

- مداومة قصيرة المدى : تتميز بإنجاز حمولات رياضية بشدة كبيرة ولمدة 45ثا إلى 2 د والميتابوليزم يكون بأفضلية لا هوائية.

- مداومة متوسطة المدى : تتميز بإنجاز حمولات رياضية تتراوح بين 02 إلى 08 دقائق هذا الشكل يتطلب تمثيل غذائي (ميتابوليزم) هوائي ولا هوائي.

- مداومة طويلة المدى: تتميز بإنجاز حمولات رياضية تقوت 08 دقائق مع ميتابوليزم هوائي.

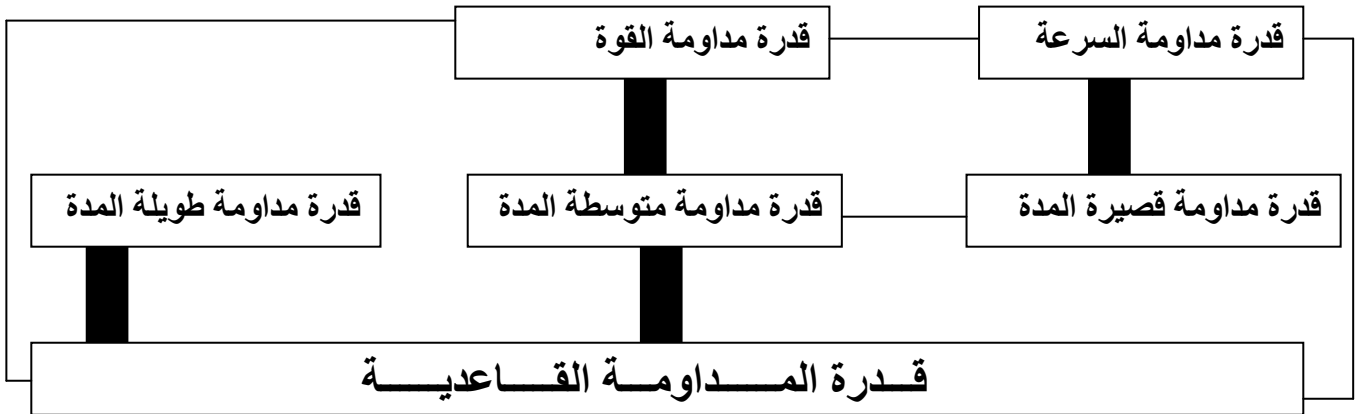
° المداومة الخاصة: وتنقسم إلى:

- مداومة السرعة: يعرفها ZIMKIN على أنها القدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال منافسات قصيرة ولفترة طويلة.

- مداومة القوة: يعرفها ZIMKIN على أنها المقدرة بدون انقطاع على الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة في أداء المجهود.

- مداومة القوة السرعة : هي المقدرة على الاحتفاظ بقدرة الجهاز العصبي العضلي في أداء مقاومات بأكبر سرعة ممكنة في النقلات العضلية. (إسماعيل وآخرون، 1989، ص 99).

ويمكن تلخيصها بالمخطط التالي:



شكل رقم (1) يبين أنواع المداومة و العلاقة بينهما.

2-1-3- القوة:

يعرفها THOXTON أنها " هي قدرة العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد المقاومة. (عبد الفتاح الرملي و إبراهيم شحاتة ، 1991، ص 25).
أما HARRE فيرى أنها " أعلى قدرة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. (هاره (HARRE) ، 1990 ، ص 115).

كما يتفق كل من " بوكوالتر " و " هوكس " و " ريان " على أنها مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية و القصور الذاتي أو القوة عضلية أخرى " وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم ذو المقطع المستعرض للعضلة ويضيف " هوكس " بأنها اختلاف درجة القوة يعتمد على: *سرعة الانقباض* المقاومة * حجم العضلة * استعداد العضلة * عملية الميتابوليزم. (صبحي حسنين، كسرى، 1998، ص 56).

2-1-3-1- أنواع القوة :

° القوة العظمى: MAXIMALKRAFT عرفها كلارك بأنها " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة. " ويعرفها بارو " بكونها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة. (أحمد عبد الفتاح ، د نصر الدين سيد، 1993، ص 89). كما عرفها محمد حسن علاوى بأنها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي في حالة أقصى انقباض إرادي. (حسن علاوى، 1994، ص 98 ، 100).

° قوة التحمل: KRAFTAUSDAUER حسب MATHEWS تعني " قدرة الجهاز العضلي على العمل ضد مقاومة متوسطة لمدة طويلة. (صبحي حسنين، كمال درويش، 1997، ص 35) . كما عرفها محمد حسن علاوى بأنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة قوة التحمل باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل. " (حسن علاوى، 1994، ص 98 ، 100). يعرفها مايتوز بكونها " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة الشدة لفترة طويلة (نسبياً) من الوقت. كما يعرفها موتيليا سنكايا كونها " التغلب على العامل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة . (أحمد عبد الفتاح ، نصر الدين سيد، 1993، ص 89).

° القوة المميزة بالسرعة SCHMELLKRAFT هي قدرة الجهاز العصبي العضلي التغلب على مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة، وتختلف القوة المميزة بالسرعة باختلاف الأطراف البدنية المشاركة في الحركة (ذراعين، رجلين)، فالرياضي قد يكون جد سريع بالذراعين وليس بالضرورة أن تكون له نفس الميزة بالنسبة للرجلين. (Jürgen weineck, 1997, p 241). وحسب ماتيفاف

MATIVEIV أن القوة المميزة بالسرعة أثناء اللعب في التمرينات التي تجمع بين القوة و السرعة تسمى في بعض الأحيان القوة الانفجارية، هذا ما يعني قابلية تطوير قوة قصوى في وقت قصير.

2-3-1-2- أهمية القوة :

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وذلك من إصابات المفاصل كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين فوسفات و الجليكوجين كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية وخاصة الشجاعة و الجرأة و العزيمة.(JURGEN WEINEEK , 1997 p 149).

يقول أوزوالين OSOLINE "أن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة و على الأداء و التحمل المهارة المطلوبة. " يقول بارو BARROW و مك جي MC GEE " أن القوة العضلية واحدة من العوامل الدينامكية للأداء الحركي، وتعتبر سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة و على دوام برنامج التدريب .

ويذكر مك كلوى MC CLOW " إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.(صبحي حسنين و كسرى معاني،1998، ص 17). ولها تأثيرات مختلفة ويمكن ذكر مايلي :

- التأثيرات الفسيولوجية (زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة ،زيادة حجم الألياف السريعة ، زيادة كثافة الشعيرات الدموية).
- التأثيرات الأنتروبيومترية (زيادة الكتلة العضلية ، انخفاض نسبة الدهون).
- التأثيرات العصبية (تحسين السيطرة العصبية ، زيادة تعبئة الوحدات الحركية).(أحمد نصرالدين وأحمد عبد الفتاح، 2003، ص 68).

2-4-1-2- المرونة:

هي القدرة أو الخاصية التي يتميز بها الرياضي عند الإنجاز الحركي، وذلك بمفرده بمساعدة القوى الخارجية أي أنه يقوم بإنجاز حركات متعددة بواسطة الاعتماد على مفصل أو عدة مفاصل. (Joseph,1997, p183). ويعرفها ZAÇIORSKY بأنها " القدرة على أداء حركات بأقصى مدى للمفاصل. (أبو المجد، إسماعيل، 1989 ، ص 168). كما يرى بعض الآخر أن " المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة. (إبراهيم حماد، 2001 ، ص 194).

ويعتبرها "harre" أنها شرط أولي للأداء الحركي الكيفي و الكمي، وهذه القدرة تتوقف على توافق المفاصل ومرونة الأعضاء الأخرى للمشاركة في الأداء الحركي، وكذا العضلات و الأربطة وهذا لتجنب الإصابة.(أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 245).

2-1-4-1- أنواعها:

° المرونة العامة : يصل الفرد على درجة جيدة من المرونة العامة (الشاملة) في حال امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

° المرونة الخاصة :تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد ، كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي أو لاعبي الحركات الرياضية في الجمباز ، وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

- المرونة الإيجابية: يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة ترتبط بها المفصل. ومن أمثلة ذلك مرجحة الرجل أماما وعلاليا .
- المرونة السلبية: يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقل الحائط أو بمساعدة الزميل. ويلاحظ أن درجة المرونة السلبية تكون أكبر من درجة المرونة الإيجابية. (حسن علاوى،1994، ص 191).

2-2-4-1- أهمية المرونة:

تعتبر الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتج عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها في الوقاية من الإصابات ، مما يعطي دفعا بسيكولوجيا للرياضيين بالتالي تحقيق النتائج الجيدة ، فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه ، كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيد. (TUPI .Bernard, 1990 p 140).

2-5-1-2- الرشاقة:

يفهم تحت مدلول الرشاقة القدرة على جعل النشاط الحركي سريعا ومناسبا للغرض وفقا للظروف والمتطلبات والتغيرات المتوقعة بالإضافة إلى القدرة على تعلم وإجاد الحركات الجديدة بالسرعة المناسبة. وهناك عوامل وأسس واضحة للحكم على الرشاقة لدى التلاميذ وهي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة والتوافق أثناء العمل ودقة الأداء الحركي (المسار المكاني والزمني والتتابع الديناميكي)، بالإضافة إلى الزمن الذي تستغرقه عملية إجادة العمل الحركي المطلوب. وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينهما وبين طرق العمل الحركي للتلاميذ، فكلما ازداد حجم حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها التلاميذ زادت

الفصل الثاني : مكونات اللياقة البدنية و خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة

إمكاناتهم في تعلم المسارات الحركية الجديدة وبالتالي زادت إمكاناتهم في تحسين الرشاقة. (صبحي حسنين، 1995، ص205).

إنّ القدرة على تعلم مسارات حركية صعبة وبشكل سريع ومسايرة الأداء الحركي في ظروف متغيرة يتوقف أساسا وإلى حد كبير على دقة التوقع والتحليل الذاتي للحركة. مما سبق يتضح ما على العاملين في حقل

التربية البدنية من واجبات تتعلق بتعليم المهارات الحركية متعددة الجوانب والتي تتضمنها خطة التعليم من أجل الاستفادة الكاملة من عمليات تحليل العمل الحركي الدقيق. إنّ الأعداد القائم على خطط التعليم والخاصة بالتعلم الحركي لا يقتصر فقط على تحويل المهارات التي تعمل بها على تعليمها للتلاميذ إلى الحالة الآلية عن طريق التكرار فقط، حيث نجد أن من الضروري بالإضافة إلى ذلك كله أن يتم استخدام المسارات الحركية التي تم تعلمها بطرق مختلفة تحت ظروف متغيرة بما يخدم استكمال جوانب الرشاقة. وفي هذا الشأن ينصح "ماتيف Matviev" باستخدام الترويض في هذا الجدول رقم(01) لهذا الغرض:

أمتلة	محتوى الوسيلة القائمة على الطرق
<ul style="list-style-type: none"> • رمي القرص باليد اليسرى مع الدوران تجاه اليمين (إذا كان معتاد استخدام اليد اليمنى مع الدوران تجاه اليسار أثناء المرمى) • الوثب الطويل، والوثب العالي، والظهر مواجه لاتجاه الوثب. • أداء الوثب بمسار أسرع من المعتاد، وأداء التكوينات الخاصة بالتمرينات الخاصة بالتمرينات إيقاع متزايد. • رمي القرص أو رمي المطرقة من دائرة أصغر من المعتاد. أو تصغير مساحة مكان اللعب. • استخدام صور مختلفة للوثب الطويل والوثب العالي، ورفع الأثقال بطرق مختلفة. • أداء الوثب بالارتكاز على أجهزة جواز مع أداء حركات دوران إضافية قبل الهبوط رمي القرص والمطرقة، والكرة الطبية ذات اليد بمصاحبة مرات دوران عالية. • استخدام فني أداء جديد مع الربط بينه وبين طريقة 	<ul style="list-style-type: none"> • منطلقات غير معتادة لأداء التمرين • أداء التمرين بالتقليد النموذج (شخص). • تغيير الحدود المكانية التي يتم أداء التمرين في إطارها • تصعيب التمرين عن طريق إدخال حركة إضافية. • تمرينات تكوينية منها تمرينات بدون إعداد

الأداء السابق تعلمها وأداء التمرينات البدنية المركبة (من الورقة)	سابق
---	------

**جدول رقم (01): يبين الوسائل القائمة على طرق تنمية الرشاقة. بحسب أمر الله أحمد الساطي
2001.**

وعلى الرغم من ضرورة الاستفادة بكل تمرين من التمرينات في تنمية الرشاقة إلا أن الألعاب الرياضية وأنواع المنافسات الرياضية مثل المصارعة والملاكمة و الجيدو و تعد أكثر مناسبة لهذا الغرض، ويضاف لهذه الأنشطة أيضا جري الحواجز والتجوال المصحوب بتسلق المرتفعات....، وما إلى ذلك. وعند أداء التمرينات التي يقصد بها تنمية الرشاقة بصفة مباشرة يجب لفت انتباه التلاميذ بقدر الإمكان إلى الواجب الموكل إليهم وجعلهم يركزون عليه تماما لذلك، ينبغي أداء التمرينات التي تكون وتدفع جوانب الرشاقة إلى الأمام في الجزء الأول من الدرس تكرارها مصحوبة بقدرات راحة كاملة.

2-1-5-1- خصائص تدريب الرشاقة و الجوانب الفنية لتدريبها :

- تبدأ تدريبات الرشاقة من بداية فترة الإعداد و تكون في الاتجاه العام.
- نقل تدريبات الرشاقة العامة لتحل مكانها تدريبات الرشاقة الخاصة بعد فترة تتراوح ما بين 8-10 يوم من التدريب العام. وتأخذ التدريبات الخاصة أشكال متنوعة للجري الزجاجي و المتعرج بالكرة وبدونها و الجري مع تغيير الاتجاه أو الجري ثم التصويب أو المحاورة -الأداء لعكسي للتمرينات مع تغيير سرعة وتوقيت الجري . و على المدرب الإكثار من التدريبات المهارية الفردية و المركبة .(عبد الحميد، محمد حسنين 1995 ، ص210) يُفضّل أن تعطى تدريبات الرشاقة من خلال التدريبات المهارية و التكنيك أهمية، و التدرج بها حتى التدريبات الجماعية مع تغيير الحدود المكانية لإجراء التدريب كما يحدث في تقصير طول أو عرض مساحة اللعب .
- تستمر تدريبات الرشاقة طوال فترة المنافسات من خلال التدريبات المركبة بالكرة و الخططية تحت ضغط الخصم .
- تستمر تدريبات الرشاقة طوال فترة الانتقال من خلال الألعاب الترويحية .
- تعطى تدريبات الرشاقة العامة في جزء الإحماء خلال وحدة التدريب اليومية بينما تعطى الرشاقة الخاصة في الجزء الرئيسي من وحدة التدريب، وبعد الإحماء مباشرة مع مراعاة التنوع في شكل الأداء.
- يفضل الجري المكوكي أو المنكسر لمسافات تتراوح ما بين 10، 20، 30 متر حسب معطيات نتائج تحليل المباريات.
- على المدرب مراعاة توجيه اللاعبين للمحافظة على الأداء بدرجة عالية من السرعة و الدقة.

2-2- خصائص الفئة العمرية 12-15 سنة:

2-2-1- مفهوم المراهقة:

° لغويا: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم و النضج. (ناهي السيد: 1985 ص 257). وفي هذا المعنى يقول الزمخشري : رهق الصلاة رهوقا أي دخل وقتها ، وراهق البلوغ أي قارب سن البلوغ. (أوزي، 1986، ص 11).

° اصطلاحا: إن المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي العضوي ، وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته ، وهي مرحلة حساسة من حياة الفرد و مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون الفرد فيها غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسمي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد ، وفي هذا الصدد سوف يتم التطرق لأهم الخصائص والمميزات التي تتصف بها هذه المرحلة العمرية.

2-2-2- خصائص النمو في المرحلة (12 - 15 سنة):

° النمو الجسدي : ونخص بالذكر هنا نمو الطفل من الناحية الوزن و الطول حيث يلاحظ في هذه المرحلة نمو في الطول أسرع منه في الوزن ، فالزيادة في الطول تكون من 6 سم إلى 11 سم في السنة عند الإناث و بين 7 سم إلى 12 سم عند الذكور في السنة ،في حين أن الزيادة في الوزن تكون أقل من الزيادة في الطول كما سبق ذكره وهي عادة ما تكون بين 3 كغ إلى 4 كغ في السنة وهذا راجع إلى الزيادة في طول العظام. (د. محمد خاطر، فهمي البيك، 1996 ، ص 19).

بنات		أولاد		القياس	
				الوزن (كغ)	الطول (سم)
34.1	141.5	32.6	139.5	12 سنة	
36.6	145.2	38.4	145.2	13 سنة	

الفصل الثاني : مكونات اللياقة البدنية و خصائص الفئة العمرية (12-15)سنة

14سنة	151.5	42.1	149.2	46.9
15سنة	156.1	46.3	155.3	56.8

جدول رقم (2) : يوضح تطور القياسات الجسمية في مرحلة المراهقة 12-15 سنة.

- ° النمو الجنسي : هذه المرحلة تتميز بنضج الغدد التناسلية و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.
- عند الذكور : يلاحظ ظهور الشعر العاني ، إضافة إلى زيادة الأعضاء التناسلية.
 - عند الإناث : يلاحظ الشعر العاني فيكون ظهوره بأقل نسبة مقارنة مع الذكور في حين يبدأ ظهور الثديين وهذا من الناحية الزيادة و الارتفاع (الأيسر يفوق الأيمن) و كذلك تتميز هذه المرحلة عند الإناث بظهور العادة الشهرية الدورية. (Jürgen weineck , 206 p , 1979).
- ° النمو الحركي المورفولوجي : في هذه المرحلة إمكانيات التحكم في النفس تنقص ، وتأثير العواطف المسيطرة مؤقتا و الذي ينتج عنه عدم التوازن و الاضطراب الحركي. (كورت : ترجمة عبد علي نصيف 1987 ، ص 28،29). فالنمو الحركي بهذا المعنى يتضمن أي أنواع من التغيير الذي يطرأ مع مرور فترة زمنية معينة على أي جانب من جوانب الطفل سواء كان ذلك متعلقا بتكوينه البيولوجي ، أو وظائفه الفيزيولوجية أو وظائفه الحركية و العقلية. (كامل راتب، 1994 ، ص 22).
- ° النمو النفسي الاجتماعي : يتميز الفرد في هذه المرحلة بالقلق حيث يشد انتباهه كثيرا حول جسمه والذي لا يستطيع أن يتابع التغيرات العضوية التي غيرت شكل جسمه و عاطفته و الذي ينتج عنه رد فعل يتميز بالتذبذب بين العدوانية و التكبر والانهيار العصبي. (حسين علاوى، 1992، ص 64).
- كما نسجل أيضا تطوير روح النقد و الكراهية و التعصب ، ونجده مهتما بكل التطورات التي تحدث في جسمه (هذا الاهتمام يجعله دائما في صراع مع نفسه و مع من حوله) ، كما ينمو عنده الفكر النقدي و سعة الملاحظة و يصبح مضاد للعادات و التقاليد مبتعد عن القيم العائلية ، ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات.
- ° النمو العقلي : إن الخصائص العقلية تنمو بدورها نمو تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل ، وتشمل هذه القوى العقلية على التحكم و التحليل ، الفهم الذاكرة ، التكرار ، الانتباه وتوسيع الخيال وظهور ما يسمى بأحلام اليقظة ، حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء ليس في عالمه الواقعية الضيق بل في عالم أكبر اتساعا إلى كل ما يخطر بباله ، وذلك عند عجزه على تحقيقه على أرض الواقع ، فيحصل لديه نمو معتبرا في القدرات العقلية مما يؤدي إلى الإبداع واكتشاف الأمور التي تبدأ غامضة و البحث عن الأشياء ومثيرات جديدة. (عبد السلام زهران، 1995، ص 53).

° النمو الوظيفي : في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرر بعض الميول بالنسبة لنمو المورفولوجي ، من بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوري التنفسي ، أي نقص في السعة التنفسية ، والتي أرجعها "جودان" إلى بقاء القفص الصدري ضيق وهذا يدخل دور الرياضة في كون القلب يتطور وهذا التأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة، فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل، والقدرة المتوسطة للقب تتراوح بين (200سم³ إلى 220سم³). (حسين حسين، 1990، ص 151).

2-2-3- تطور القدرات الحركية:

بالنسبة لتطور القوة العضلية فنلاحظ تطور غير ملموس في بداية لمرحلة إذا ما قورنت بالمرحلة السابقة، حيث يزداد في نهاية المرحلة مع وجود فرق كبير لصالح الأولاد عن البنات كصفة مميزة لتلك المرحلة والذي يزداد في نهاية المرحلة أيضا ، ويعزي ذلك إلى النمو في الطول المميز لبداية المرحلة. إن العلاقة بين القوة ووزن الجسم تمثل توقفا مع تطور قليل لا يذكر في تلك المرحلة وخصوصا القوة بالنسبة لعضلات الذراعين مع الجسم و ذلك عند الأولاد أما بالنسبة للبنات فلا يحدث أي تقدم في تلك النسبة حيث يرجع السبب في ذلك إلى النمو المضطرب في وزن النسيج الشحمي عندهن ، أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسنا كبيرا في كل من سرعة رد الفعل و سرعة التردد و سرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين ، ويعزي "فارقل" 1959 و "شتابل" 1969 سبب ذلك التحسن إلى النمو و نضج في العمليات العصبية في تلك المرحلة و بالنسبة للتحمل الدوري التنفسي نلاحظ تحسنا قليلا في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهايته ، وقد تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد في بداية المرحلة سرعان ما تزداد تلك الفروق ، ويتميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات في نهاية المرحلة وبداية المرحلة اللاحقة. إن التوقف و التباطؤ ظاهرتين يحدثان في بداية تلك المرحلة في القدرات التوافقية كالقدرة على التوجيه و التكيف والتكوين الحركي..... سرعان ما يتطور ويتحسن المستوى في نهاية المرحلة و يتفوق "ماينل" 1977 و "سنايل" 1969 إن فروقا بسيطة تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لتلك القدرات. (أحمد ، 1996، ص 179).

2-2-4- تطور المهارات الحركية :

نظرا للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في تلك المرحلة ... نرى تأثير ذلك واضحا على مستوى مهاراته الحركية ... سواء سلبا أو إيجابا. فبالنسبة لمستوى التعلم الحركي ومعدل تطوره فيلاحظ نموا مستمرا وثابتا لكن بنسبة قليلة ، وبالنسبة للتعلم من المحاولة الأولى و الذي تميزت به المرحلة السابقة (مرحلة الطفولة المتأخرة) نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة ، وإن اكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى ما إذا أتيحت للفرد فرصة طويلة للتعلم ، حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة و الجمباز وكرة

السلة وكرة قدم .إن ما يميز تلك المرحلة عن غيرها تقارب في المستوى بالنسبة لقدرات الجنسين بشكل كبير خصوصا في مستويات الجري و الوثب و الرمي . حيث تتباعد تلك المستويات في النهاية تلك المرحلة و بداية المرحلة التالية ولصالح الأولاد. إن مقدرة المراهق في توزيع القوة على أجزاء المرحلة ليس مقننا في تلك المرحلة و الذي يؤثر بدوره على مستوى الأداء فتظهر الحركات الزائدة و المصاحبة (الشاذة) من ناحية، ويقف بذلك الانسياب الحركي و يضطرب الإيقاع من ناحية أخرى و الذي يتسبب عنه عدم ظهور الحركة بالشكل الجميل والمميز لها.

إن مقدرة المراهق على التكيف و التكوين والتوجيه الحركي في تلك المرحلة يكون ضعيفا حيث يظهر ذلك من خلال عدم السيطرة التامة في كثير من الأحيان على أعضائه أثناء الأداء الحركي و التي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة ،وبذلك لا يتمكن من تحقيق الهدف الذي يسعى إليه و مع ذلك فإن ما يميز تلك المرحلة هو الهيجان الحركي ، و الذي يبدا على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه ، فالأصابع تتلمس الفم تارة و الأنف أخرى و الأذن أو الشعر ...إلخ من أجزاء الجسم المختلفة كنتيجة للانفعالات الموجودة داخل المراهق فالمراهق كثير الحركة دون هدفو القوة المبذولة في الأداء الحركي ليست اقتصادية ...إما أكثر مما تتطلبه الحركةأو أقل وهذا بالإضافة إلى ظهور الحركات المفاجئة و دون داعي و بكثرة و هذا ما يميز حركات مراهق تلك الفترة. (أحمد، 1996 ،ص179).

2-2-5- كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق سن البلوغ (تلميذ التعليم المتوسط):

- إعطاء أهمية لكل نشاط يقوم به التلميذ المراهق.
- عدم التخوف أمام ظهور سلوكيات غير طبيعية، كونها عقوبة من أثر التعب.
- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل .
- إسناد أدوار و تكليف التلاميذ بمهام أثناء العمل .
- إعلام التلاميذ بمحتوى التعلم بإنشاء عقد معنوي بينهم وبين الأستاذ.
- تلبية رغباتهم بعد تشخيص حاجياتهم و انشغالاتهم (التقييم الشخصي).
- توفير فرص الإدماج و الترويح عن النفس من خلال نشاطات مكيفة ومريحة.
- اختيار عمل نشيط ومرن وخالي من الإلزامية و الأوامر .
- تجنب الإرهاق و العمل الممل الخالي من المتعة و المنفعة.
- السهر على غرس روح الاجتهاد و المثابرة و التمسك بالأخلاق الحسنة.
- إدراك التغيرات الطارئة التي تظ0هر عند المراهق و التي تشتت اليقظة في اختيار المحتويات.
- انتهاج العمل بالأفواج و اختيار الطريقة النشيطة والتعاونية.
- اختيار وضعيات تقتضي التعاون ، التشاور ، التضامن و الاندماج.

- مراقبة أعمال و نشاطات التلاميذ خاصة شدة الجهد و مساعدتهم في تأدية مهامهم عن طريق التوجيه ، الإرشاد و التدخل الذكي الغير مباشر .
- عدم التماذي في العمل بالتكرار الذي لا علاقة له بمؤشرات الكفاءة المستهدفة (المرفقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية السنة الثالثة متوسط 2005).

2-2-6- علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تؤدي إلى تغيرات نفسية فسيولوجية ، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري و البدني ، كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاط مدروس وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب و تحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تنهي الإحساس بالملل و الضجر وتملاً وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء غير نافعة ، وذلك راجع للأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال الأوقات الفارغة أحسن استغلال. (إبراهيم أسعد، 1991، ص 147).

خلاصة:

من خلال دراستنا لجوانب ومفاهيم عديدة لمكونات اللياقة البدنية التي تتمثل في السرعة، المداومة، القوة، المرونة، والرشاقة، يتضح لنا جلياً مدى اهتمامات البحوث العلمية والتخصصات المتعددة هذا ما يساعد الأستاذ على إثراء معارف التلميذ وترسيخ إمكانياته من اختيار مهني والتوجيه نحو أنشطة ترفيهية نظيفة في حياته اليومية. وفي هذه الفترة يعتبر التلميذ مراهقاً باعتباره شخصاً ذو مشاكل عديدة تجاه نفسه وغيره حيث تختلف طبيعتها من النوع والدرجة والحدة والشدة والخطورة والأهمية. وكما يبرز لنا أن مكون اللياقة البدنية المتمثل في السرعة نلاحظ أن له ميزة خاصة عند التلميذ أو الطفل وذلك بمحاباته ومجاورته من خلال نموه وتطوره وتحسين صفاته بالطريقة الصحيحة لذلك. لأن التلميذ الصفة الأولى التي يعتمد عليها هي صفة السرعة، ومهما كانت طبيعة المشاكل التي يعاني منها المراهق فإنه يجب التدخل الفوري و السريع لعلاج هذه المشاكل والتغلب عليها.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

° الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

° الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجدي وقائعها بين أحضان المعلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر الموضوعي، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل، الفطنة، قابلية التحكم في الظروف الجديدة إلى غير ذلك من العناصر الضرورية لنجاح البحث، وسنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها، وتهدف البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة.

1-1- منهج البحث:

إن المشكلة التي نطرحها تقتضي استعمال المنهج الوصفي المقارن لأنه الأكثر ملائمة لموضوع دراستنا، حيث يقوم على معالجة الظاهرة عن طريق الحالات التي تحدث فيها بالحالات التي تخلوا منها وبالتالي الكشف عن الارتباطات السببية ولهذا فإن أسلوب الوصفي المقارن يعتبر أسلوب التجربة غير مباشر. (كمال محمد، 2002، ص107).

1-2- عينة البحث :

تكونت من 120 تلميذا من الذكور. قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بحيث انه بعد ضبط الأقسام الدراسية التي توافق المرحلة العمرية والتي تمارس حصص التربية البدنية والرياضية في أوقات متماثلة. ولقد شملت العينة على ما يلي :

العينة المختبرة : تمارس تربية بدنية و رياضية مرة في الأسبوع .
العينة الشاهدة : تمارس تربية بدنية و رياضية مرة في الأسبوع .

حيث تمثل كل من العينتين تلاميذ الطور الثالث، الموافقة للمرحلة العمرية (12-15 سنة) لأداء الاختبارات الواردة في البحث وجاءت العينات على الشكل التالي :

° العينة المختبرة : وشملت 60 تلميذ من متوسطة عقبة ابن نافع "مغنية" ومتوسطة الحوانت "جبالة" أجريت عليهم الاختبارات القبالية بعدها خضعوا إلى البرنامج المقترح . وفي الأخير يتم إجراء الاختبارات البعدية حيث كانت تتوفر فيهم خاصية المرحلة العمرية (12-15) سنة .

° العينة الشاهدة : وشملت 60 تلميذا من متوسطة بوعناني بوزيان "بني خلد" أجريت عليهم الاختبارات القبليّة بعدها خضعوا إلى البرنامج الدراسي العادي "المدرسي" وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعديّة كما توفرت فيهم خاصيّة المرحلة العمريّة (12-15) سنة .

1-3- خصائص عينة البحث:

*العينة المختبرة : يدرس أفراد العينة المختبرة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية عبوين عبد العزيز الحامل لشهادة الكفاءة المهنيّة الدرجة الأولى.خبرة 20 سنة تدريس بالمادة حكيم عبد الكريم الحامل لشهادة الكفاءة المهنيّة الدرجة الأولى.خبرة 12 سنة وذلك من خلال حصة في الأسبوع وبحجم ساعي مقدر ب 2 ساعة يستعملان البرنامج المقترح "طريقة اللعب لتحسين صفة السرعة".

*العينة الشاهدة : يدرس أفراد العينة الشاهدة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية فقير محمد الحامل لشهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية 17سنوات تدريس بالمادة وذلك من خلال حصة في الأسبوع وبحجم ساعي مقدر ب 2 ساعة. " يستعمل فيه البرنامج العادي المدرسي".

1-4- الدراسة الاستطلاعية :

قبل القيام بالاختبارات التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس السرعة (سرعة رد الفعل السرعة الانتقالية) .
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة الميدانية .
- إعداد الوثائق الإدارية من اجل إضفاء الصيغة الشرعية لإجراء هذه الدراسة داخل المؤسسة التربوية ولقد تسلمت ما يلي :

قمنا من خلال الدراسة الاستطلاعية بزيارة المتوسطات من اجل تحديد و تهيئة مناخ للعمل التطبيقي من حيث توفر الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الدراسة الميدانية عندها تم الاختيار العشوائي لأفراد العينة.

حيث تم إجراء التريص الخاص بالذاكرة في الفترة الممتدة من 2016/01/05 إلى 2016/03/16 .

أما بالنسبة للاختبارات فكانت كالآتي:

- * العينة المختبرة :- اختبار قبلي : يوم 05 جانفي 2016 على الساعة 10:00 صباحا.
- اختبار بعدي: يوم 16 مارس 2016 على الساعة 10:00 صباحا.

***العينة الشاهدة:**

- اختبار قبلي : يوم 05 جانفي 2016 على الساعة 11:00 صباحا
- اختبار بعدي: يوم 16 مارس 2016 على الساعة 11:00 صباحا

1-5- أدوات ووسائل البحث :

إن الباحث في انجاز أي بحث يستخدم عدة أدوات تعتبر مهمة وضرورية يسعى من خلالها إلى كشف الحقيقة بطريقة علمية وموضوعية.

ولقد اعتمدنا في بحثنا على مجموعة من هذه الوسائل حتى نتمكن من الإلمام بجميع جوانبه وهذه الأدوات تتمثل في :

- التحليل العام للمعطيات والمصادر الببليوغرافية .
- الوسائل والطرق الإحصائية .
- طريقة الاختبارات البدنية .
- التحليل العام للمعطيات والمصادر الببليوغرافية.

حيث اعتمدنا على التحليل النظري للمواضيع والمواد التي لها علاقة ببحثنا .من كتب ومراجع باللغتين العربية والفرنسية . وثائق ومنشورات بالإضافة إلى الدراسات السابقة من رسائل الماجستير ومذكرات التخرج. وهذا لإعطاء البحث صيغة علمية.

المتوسط الحسابي: يرمز له ب (x) وعلاقته كالأتي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

X : المتوسط الحسابي - (X) مجموع القيم - N : عدد القيم (فهيمى، 1994، ص54).
* الإنحراف المعياري :

قضايا التحليل الإحصائي والاختيار ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز S .

ويعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين يعني أنه مقياس لمعدل الانحرافات عند وسطها الحسابي حيث ترجع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمتها من تحت الجذر التربيعي.

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة حيث يدخل استعماله في كثير من S

نستخدم المعادلة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum F(X - \bar{X})^2}{N}}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي. X : القيمة المسجلة للفرق الواحد من العينة . N : عدد أفراد العينة.

F: التكرارات. (نصر الدين رضوان، 2003، ص48).

* اختبارات ستيندت: (t-student)

في مثل هذا النوع من البحوث يتم استخدام ما يسمى "باختبار الفروض أو اختبار الدلالة الإحصائية". وهو إجراء يستعمل لاتخاذ قرارات أو إصدار أحكام في ما يتعلق بالعينة المدروسة ثم تعميمها على المجتمع الأصلي وذلك عن طريق تحليل البيانات المأخوذة من العينة التي تم عليها إجراء البحث أو الدراسة .

-ويستخدم في ذلك الوسيلة الإحصائية "اختبارات ستيندت" والذي يعتبر أكثر الوسائل الإحصائية ملائمة لهذا النوع من البحوث. حيث يعمل على دراسة الفروق بين متوسطات العينتين المدروستين.

-أما في ما يخص عملية التحليل بهذه الوسيلة الإحصائية فيكون كالتالي:

(t) دالة إحصائية " عندما تكون (t) المحسوبة أكبر من (t) الجدولية ."

(t) غير دالة إحصائية " عندما تكون (t) المحسوبة أقل من (t) الجدولية ."

وبما أن العينتان المستعملتان في البحث أكبر من (30) ومتساويتان من حيث العدد، فإنه يتم استعمال قانون اختيار الدلالة (t) للعينتان الكبيرتان والمتساوية والمتمثلة في القانون التالي: (مقدم، 2003، ص 109).

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{N}}}$$

- . S_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .
- . S_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .
- . \bar{X}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .
- . \bar{X}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .
- . $N_2 + N_1 : N$

* طريقة الاختبارات البدنية :

الاختبار هو إحدى الوسائل المهمة في تقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية أي برنامج تدريبي (المندولي، 1989، ص 11).

والاختبار المستخدم في البحث هو اختبار "سرعة الجري لـ (40) متر من وضعية الانطلاق والذي يعتبر أكثر اختبارات السرعة ملائمة للمرحلة العمرية (12-15) سنة .

° غرض الاختبار : قياس سرعة الاستجابة و سرعة التنقل .

° الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، صفارة .

° الإجراءات :

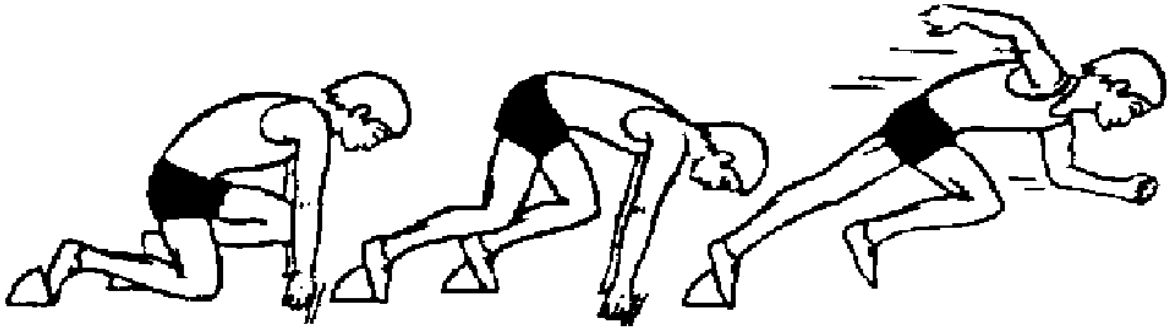
* تحديد مكان الجري برسم أروقة على الأرض (2 أو 3 أروقة).

* رسم خطين متوازيين يبعدان عن بعضهما مسافة "40 متر" ، حيث يمثل الخط الأول خط الانطلاق

والخط الثاني هو خط الوصول .

° طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر عند خط الانطلاق, تعطى للمختبر 3 إشارات, اخذ المكان, استعداد, انطلاق. عند إشارة انطلاق ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط الوصول .

DÉPART DE COURSE



A VOS
MARQUES

PRÊT

PARTEZ !

شكل بياني رقم (2) : يوضح الإشارات الثلاثة للإنطلاق.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث ومختلف الإجراءات الميدانية حيث اشتمل ذلك على منهج البحث المستخدم، والعينة وكيفية اختيارها ثم مجالات البحث والأدوات التي استعملت في هذا البحث وكذا مواصفات الإختبارات المستخدمة، كما تطرقنا إلى المعالجة الإحصائية وما تتضمنه من وسائل إحصائية تتناسب مع طبيعة الموضوع وإشكاليته.

الفصل الثاني

عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الأساسي في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها، لذلك فإن عرض البيانات بدون تفسيرها وتحليلها، والاعتماد على المناقشة والتفسير السطحي يفقد البحث قيمته، ويقلل من قدره ويجعل منه عملاً عادياً أكثر من دونه عملاً علمياً يتميز بالقدرة الابتكارية، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج حسب طبيعة خطة البحث وقد قمنا بعرض النتائج في جداول واضحة مع تمثيلها ببيانيا.

2-1- عرض وتحليل نتائج البحث :

* بعد القيام بجمع النتائج وتطبيق القوانين الإحصائية المناسبة تحصلنا على ما يلي :

- المجموعة الأولى : سيتم عليها البرنامج التدريبي باستخدام طريقة اللعب.

- المجموعة الثانية : التي لا يتم عليها أي برنامج تدريبي .

و الهدف معرفة تكافؤ وتقارب مستوى العينتين

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.52	1.658	0.72	6.836	العينة المختبرة
			0.63	6.79	العينة الشاهدة

الجدول رقم (3): يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي للمجموعتين المختبرة و الشاهدة

" سرعة 40 متر "

وذلك عند درجة حرية (118) ، وتحت مستوى دلالة يقدر ب(0.05) " أي نسبة الخطأ أقل من (0.05)

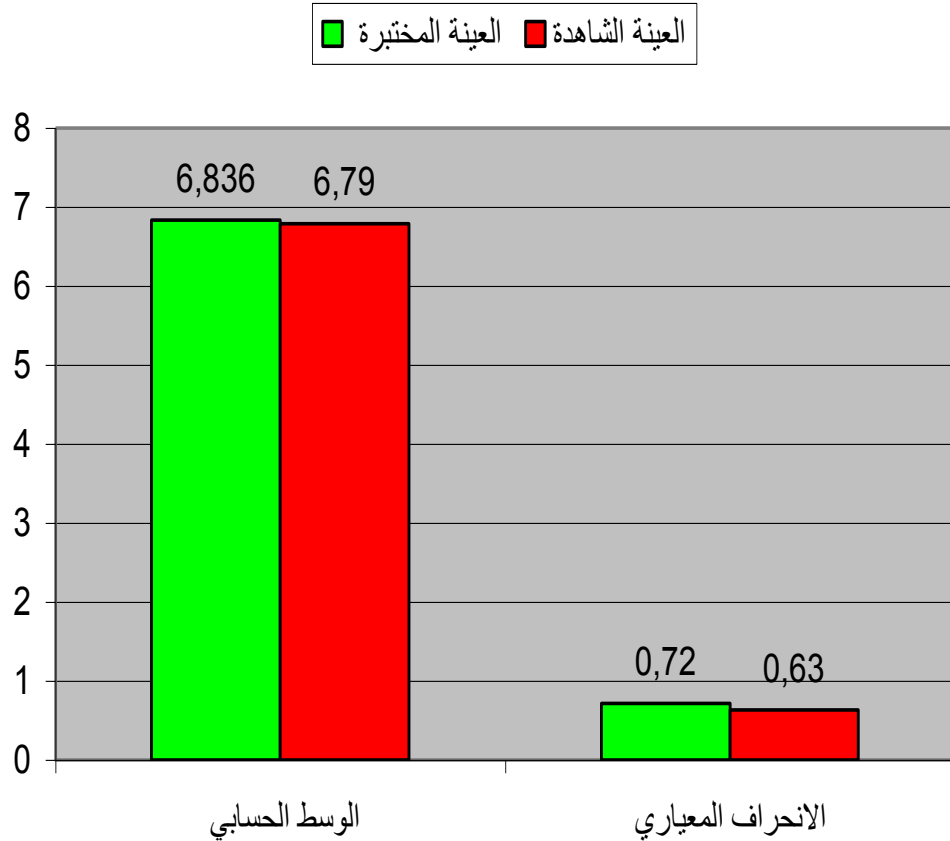
* يوضح الجدول الأول : أن هناك تكافؤ بين العينتين الشاهدة و المختبرة قبل البدء بعملية تطبيق

البرنامج على العينة المختبرة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

* حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (0.52) وهي أقل من (T) الجدولية (1.658) عند درجة حرية (118) ، ومستوى الدلالة يقدر بـ(0.05) ، أي عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين المختبرة و الشاهدة.

وهذا ما يؤدي بنا إلى استنتاج : أن مستوى العينتين قبل بدأ بالبرنامج متكافئين.



الشكل البياني رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة المختبرة و العينة الشاهدة في اختبار قبلي (سرعة 40متر)

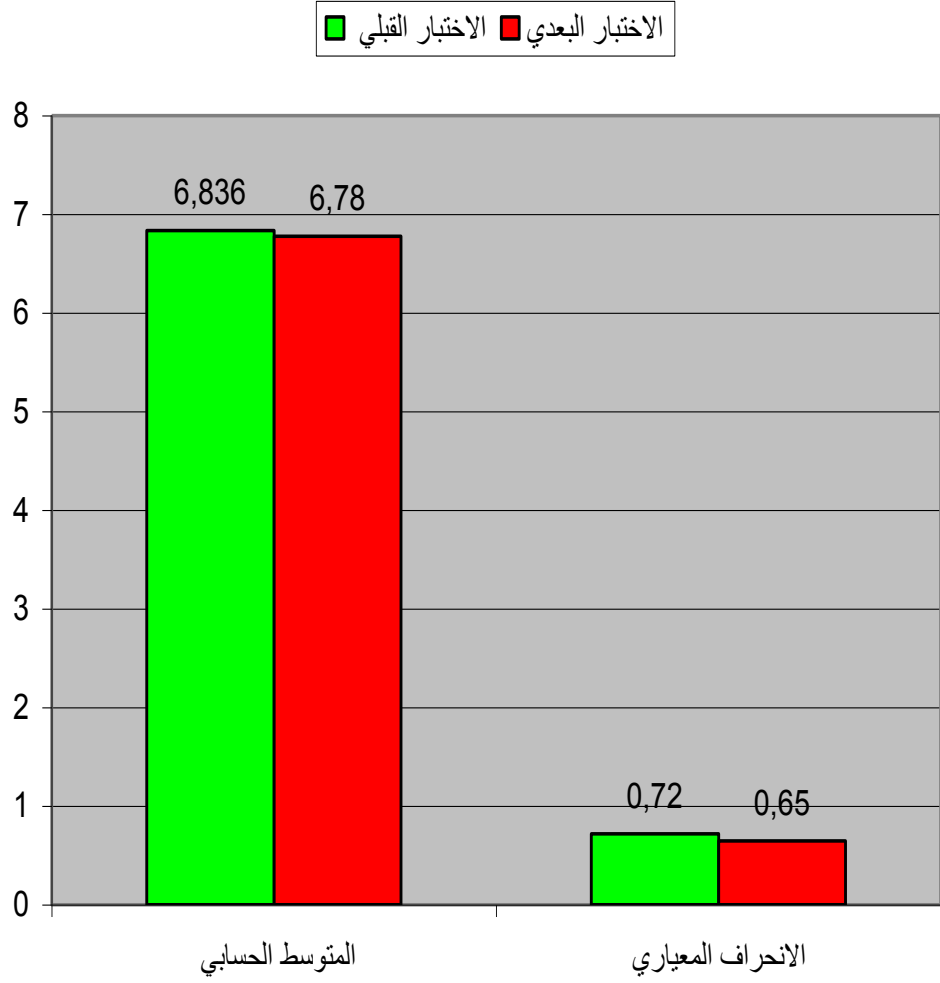
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.63	1.671	0.72	6.836	الاختبار القبلي
			0.65	6.78	الاختبار البعدي

الجدول رقم (4) يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي و البعدي على العينة التي طبقنا عليها البرنامج التدريبي باستخدام طريقة اللعب " سرعة 40 متر".

وذلك عند درجة حرية (59) ، وتحت مستوى دلالة يقدر ب(0.05) " أي نسبة الخطأ أقل من 0.05)" * يوضح الجدول(4) : أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي ،والاختبار البعدي للعينة التي تم تطبيق عليها البرنامج باستخدام طريقة اللعب .

* حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (0.63) وهي أقل من (T) الجدولية (1.671) عند درجة حرية (59) ، ومستوى الدلالة يقدر ب(0.05) ، أي عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة التي تم تطبيق عليها البرنامج باستخدام طريقة اللعب وهذا ما يؤدي بنا إلى استنتاج : أنه بالرغم من تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال طريقة اللعب فإنه لم يكن لها الأثر الفعال على تطوير مستوى السرعة لدى أفراد هذه العينة .



الشكل البياني رقم (4) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة المختبرة في اختبار قبلي وبعدي (سرعة 40متر).

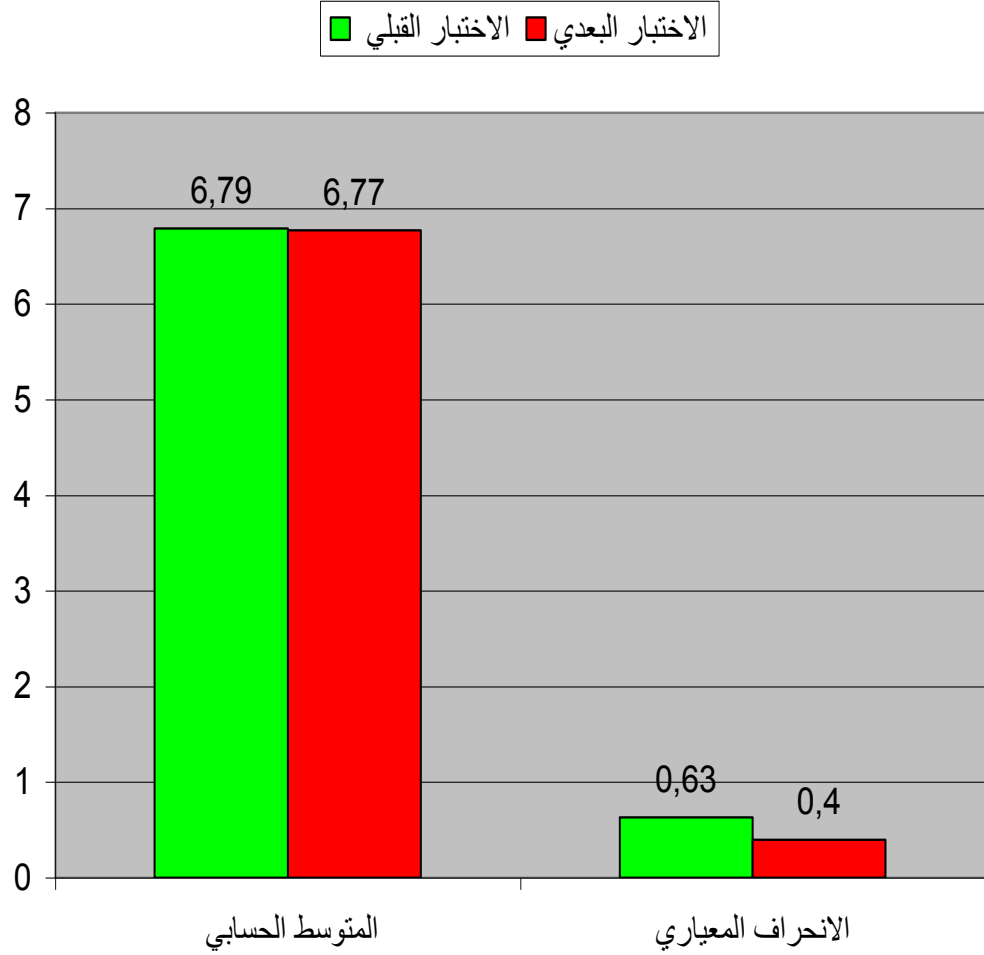
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.29	1.671	0.63	6.79	الاختبار القبلي
			0.40	6.77	الاختبار البعدي

الجدول رقم (5) يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار القبلي و البعدي على العينة الشاهدة " سرعة 40 متر".

وذلك عند درجة حرية (59) ، وتحت مستوى دلالة يقدر ب(0.05) " أي نسبة الخطأ أقل من 0.05)"
 * يوضح الجدول رقم (5): أنه لا توجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي ،والاختبار البعدي للعينة الشاهدة .

* حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (0.29) وهي أقل من (T) الجدولية (1.671) عند درجة حرية (59) ، ومستوى الدلالة يقدر ب(0.05) ، أي عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للعينة الشاهدة وهذا ما يؤدي بنا إلى استنتاج : أنه لا يوجد حالة تطوير مستوى السرعة لدى أفراد هذه العينة .



الشكل البياني رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة الشاهدة في اختبار قبلي وبعدي (سرعة 40متر).

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- المجموعة الأولى : التي تم عليها البرنامج التدريبي باستخدام طريقة اللعب.

- المجموعة الثانية : التي لم يتم عليها أي برنامج تدريبي .

و الهدف معرفة تكافؤ وتقارب مستوى العينتين

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائية	0.14	1.658	0.65	6.78	العينة المختبرة
			0.40	6.77	العينة الشاهدة

الجدول رقم (6) يبين النتائج المتحصل عليها من الاختبار البعدي للمجموعتين المختبرة و الشاهدة " سرعة 40 متر "

وذلك عند درجة حرية (118) ، وتحت مستوى دلالة يقدر ب(0.05) " أي نسبة الخطأ أقل من 0.05".

* يوضح الجدول رقم(6) : أن هناك تكافؤ بين العينتين الشاهدة و المختبرة وذلك بعد البدء بعملية تطبيق

البرنامج التدريبي على العينة المختبرة.

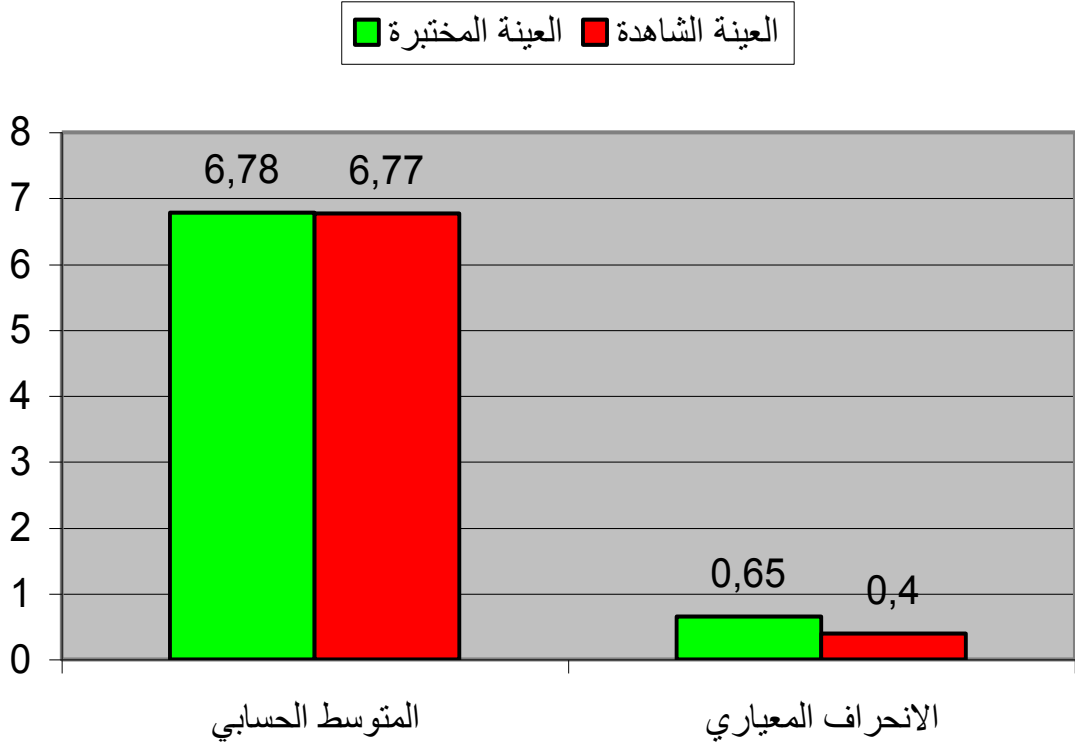
* حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (0.14) وهي أقل من (T) الجدولية (1.658) عند درجة حرية

(118) ، ومستوى الدلالة يقدر ب(0.05) ، أي عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين

المختبرة و الشاهدة. وهذا ما يؤدي بنا إلى استنتاج : أنه بالرغم من تطبيق البرنامج التدريبي باستعمال

طريقة اللعب على العينة المختبرة فإنه لم يكن هناك أفضلية في تطوير مستوى السرعة " سرعة الاستجابة

و سرعة التنقل.



الشكل البياني رقم (6) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للعينة المختبرة و العينة الشاهدة في اختبار بعدي (سرعة 40متر).

° الفرضية الأولى :

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها من اختبار السرعة (40) متر بعد تطبيق برنامج طريقة اللعب تبين لنا أنه لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لهذه العينة وبالتالي لم يكن هناك تحسن لمكون السرعة باستعمال طريقة اللعب .

وبعد مقارنة وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البعدية بين العينة المختبرة والعينة الشاهدة أنه لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين.

ومن خلال كل ما سبق نستنتج أنه لم تكن هناك أفضلية لطريقة اللعب ، إذ لم يكن لها تأثير على تطوير مكون السرعة لدى التلاميذ ، وهذا ما لا يحقق الفرضية الأولى و التي نصت على إمكانية حدوث حالة تحسن لخاصية السرعة باستخدام طريقة اللعب لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة .

° الفرضية الثانية :

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها من اختبار السرعة (40) متر بعد تطبيق برنامج طريقة اللعب تبين لنا أنه لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لهذه العينة وبالتالي لم يكن هناك تحسن لمكون السرعة باستعمال طريقة اللعب .و هو ما لا يحقق الفرضية الثانية والتي نصت على استعمال طريقة اللعب في تحسين طريقة الجري يؤدي بالضرورة إلى تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

على ضوء ما تعرضنا إليه في الدراسة النظرية ، والتي بينت لنا أهمية السرعة خاصة في الوسط المدرسي ، وكذا العوامل المتحكمة فيها ، وتأثير التمرينات عليها .

بالإضافة إلى ما تطرقنا إليه في الفصل الثاني من أهمية طريقة اللعب في تحسين السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) وبعد تطبيق البرامج التدريبية و تحليل النتائج التي تحصلنا عليها إحصائيا تبين لنا عدم وجود حالة تحسن في العينة التجريبية التي طبقنا عليه طريقة اللعب ، وبالتالي لم نتحقق لنا أي فرضية من فرضيات البحث .

ومن هذا المنطق أردنا معرفة العوامل ، وآراء العلماء و نتائج أبحاثهم في هذا الخصوص والمتعلقة بالأسباب الرئيسية التي أدت إلى نتائج التي تحصلنا عليها .

وبعد الاطلاع على مجموعة من المراجع اتضح لنا أن هذه الحالة من عدم التحسن ترجع أساسا إلى عدم كفاية الحصص التدريبية " لتنمية هذه الخاصية و الوصول بالتلاميذ لدرجة مثالية من التحسن، وهذا ما أشار إليه كل من EDGAR, THILL & AUTRES (1984, P 207) (jcaja) إلى أن كمية العمل بنسبة حصة مكونة من ساعتين أسبوعيا لا يكون لها أي تأثير ملموس في تحسين الحالة البدنية ، حيث أن التحسن الفعال يبدأ حقيقة من (3) حصص أسبوعيا .

وهذا ما أكد عليه " أحمد نصر الدين و أبو علاء" (أحمد عبد الفتاح، 2003، ص108) في أبحاثهم إذ وجدوا أنه لا بد أن تحتوي دورة الحمل الأسبوعية على تدريبات السرعة بنسبة لا تقل عن (3) إلى (4) مرات أسبوعيا .

كما أورد ذلك "C. lacost , G Alezra" (D Richard , 2004, P 108) ضمن قاعدة عامة بالنسبة لمعظم الخصائص البدنية خاصة السرعة بالقول :

" إن الصفات البدنية تتطلب على الأقل (3) حصص أسبوعيا للاستفادة من مزاياها التدريبية ، حيث أثبتت التجارب أن البرنامج التدريبي لأي صفة بدنية مثل (السرعة) لمدة (7) أسابيع بمعدل (4) حصص أسبوعيا يكون لها أكثر فعالية من برنامج تدريبي يتكون من (13) أسبوع بمعدل (2) حصتين أسبوعيا وأن التوقف لمدة أسبوعين يتطلب على الأقل أربع (4) أسابيع من التدريب للرجوع إلى مستوى الذي كان عليه ."

وهذا المؤشر الذي تم ذكره سابقا (1 حصة أسبوعيا) يؤثر سلبا على استمرارية التدريب، حيث أن مدة (5 أو 6 أيام) من الراحة يعتبر مجال زمني كبير لتحقيق التحسن ، و هذا المؤشر يؤثر كذلك سلبا على خاصية مهمة مثل السرعة ، وهو ما ذهب إليه معظم الباحثين في هذا المجال .

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

ويشير (أمر الله البساطي) إلى أن الاستمرارية في التدريب يعتبر أحد الأركان الجوهرية لضمان تحقيق المستويات العالية للحالة البدنية ، حيث أن الانخفاض في المستوى الوظيفي للفرد نتيجة التباين في الحصص يبدأ بعد مدة تقدر ب (5) أيام.(البساطي،1998،ص60).

وهذا الانخفاض خلال هذه المدة القصيرة يكون سريع وهو الأمر الذي أكده وجدي مصطفى ، ومحمد لطفي(مصطفى،لطفي السيد،2002،ص100) إذ يوضحان أن التحسن وقتي قابل للزيادة و النقصان ، ففي حالة الانقطاع عن التدريب أو النشاط البدني فإن القدرة البدنية للفرد التي تم اكتسابها بالنسبة للصفات البدنية المختلفة (كالسرعة) تنخفض و يكون هذا الانخفاض سريع بعد مدة قصيرة من التوقف .

كما أوضح WEINECK (WEINECK,2004,P 27) أن حمل تدريبي مستمر أو اتجاه متتابع ومنظم للحمولات التدريبية ، ينتج عنه تحسن في القدرة على النتيجة (PERFORMANCE) حتى الوصول إلى أقصى حد لها وهي محددة وراثيا ، حيث أن الانقطاع عن التدريب أو التدريب غير منظم، أو وجود فترات كبيرة بين الوحدات التدريبية ينتج عنها هبوط في مستوى الرياضي .

ويتفق معه وجدي مصطفى و محمد لطفي على أن جرعات التدريب المتباعدة أو بفترات راحة طويلة تقود الفرد (أو الرياضي) إلى مستواه الأول وبذلك لا يحصل على أي تحسن في مستواه.

وهو ما اتجه إليه امر الله البساطي حيث أكد أنه انطلاقا من هذا المبدأ فإننا لا نحكم على ارتفاع مستوى الرياضي إلا بعد مرور فترة مناسبة من التدريب قد تصل إلى عدة شهور أو أسابيع وذلك بعدد كافي من الحصص التدريبية الأسبوعية.

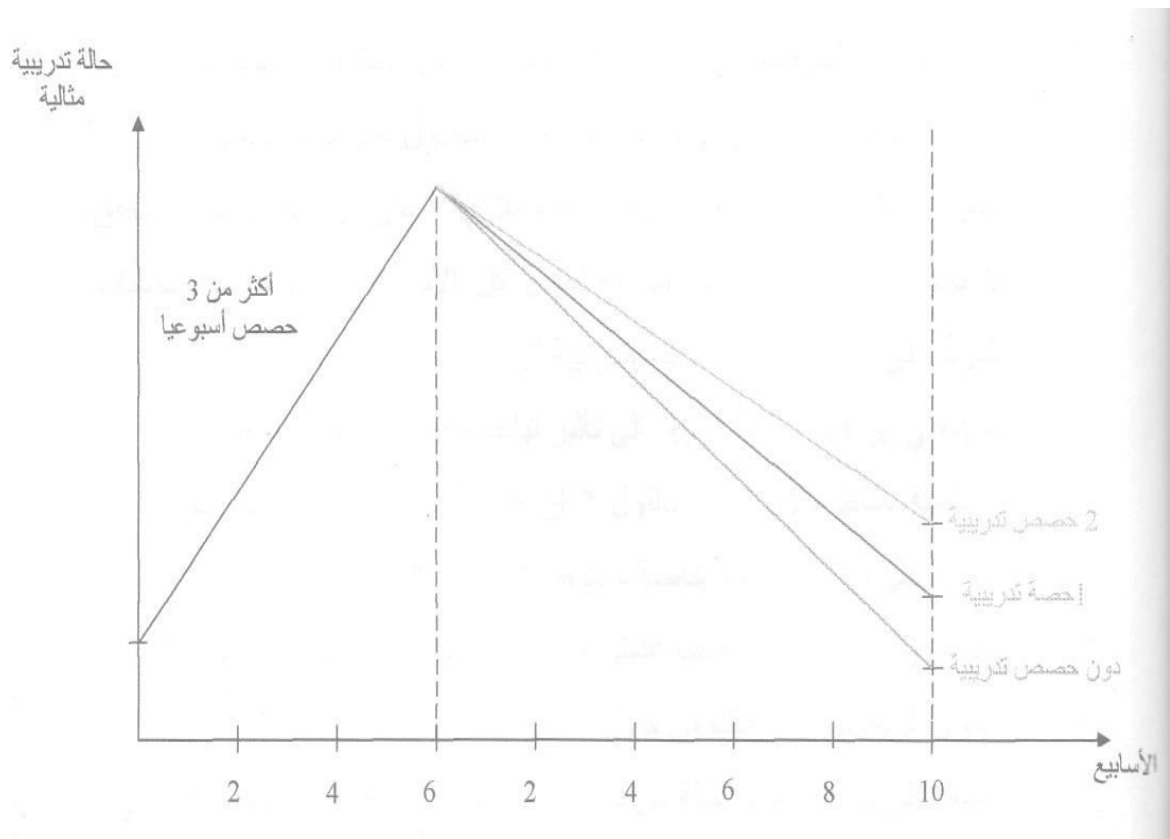
ولقد أوضح كمال عبد الحميد وصبحي حسنين(صبحي حسنين،عبد الحميد،1997،ص123) أن هذا الانخفاض يؤثر بالدرجة الأولى على القدرات البدنية للتلاميذ ، ثم القدرات المهارية بدرجة أقل ، إثر تباعد الحصص التدريبية بالقول " إن استمرار محافظة التلميذ على حالته البدنية يتطلب التدريب المنتظم و التخطيط السليم لأداء الأعمال التدريبية ، لذلك فإن تباعد الحصص التدريبية يؤدي إلى انخفاض واضح في المستوى البدني ويؤثر بنسبة كبيرة على القدرات البدنية مقارنة بالقدرات المهارية حيث وضح هنا الباحثان مدى تأثير تباعد الوحدات التدريبية على الصفات البدنية .

ولقد أدرج كل من إبراهيم شعلان، وأبو العلاء(عبد الفتاح، شعلان، 1994،ص83) حالة تباعد الحصص ،أو ما يسمى بالانقطاع القصير ، ضمن مبدأ يسمى " بالانعكاس " ويقصدان به ذلك التقهقر أو الانخفاض الذي يلاحظ في مستوى الرياضي إثر تباعد الحصص التدريبية أو إغفال تنمية صفة معينة."

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

وقد اتفق D.HABILE (HABILE,2004,P108) مع آراء باقي الباحثين حيث يعتبر أن تحسن القدرات البدنية يفرض تدريب مستمر و نظامي ، وكذلك الأخذ بعين الاعتبار التأقلم الذي يحدث ، حيث أن مستوى القدرات البدنية يقل إذا كان التمرين غير نظامي وغير مستمر بصفة سريعة جدا على عكس القدرات المهارية.

ومن هنا يتضح أن " القدرات البدنية عرضة للانخفاض أكثر من القدرات المهارية. " * وقد وضح (D. RiCHARD) تفهقر المستوى أو عدم حصول التحسن ، إثر تباعد الحصص التدريبية في المخطط التالي :



الشكل البياني رقم (7) يوضح المستوى التدريبي الذي يمكن الوصول إليه بالنسبة للصفات البدنية حسب عدد الحصص و الأسابيع.

إن هذه الحالة من تباعد الحصص أو عدم كفايتها لا تصل بالتلميذ إلى حالة التأقلم مع متطلبات صفة بدنية مثل (سرعة رد الفعل ، و سرعة التنقل) ، حيث تعتبر الحالة التي يتعرض لها التلميذ عند أداء المجهودات البدنية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية مع تمرينات السرعة ما هي إلا حالة تكيف مؤقت أو حاد حسب ما صنفه (علاء جلال الدين) بالقول " إن التكيف المؤقت هو تعرض الشخص فجأة لحمل تدريبي وهذا دون إعداد سابق.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

وهو ما قد يحدث في الظروف العادية عند تباعد الحصص وذلك عكس التكيف الدائم و

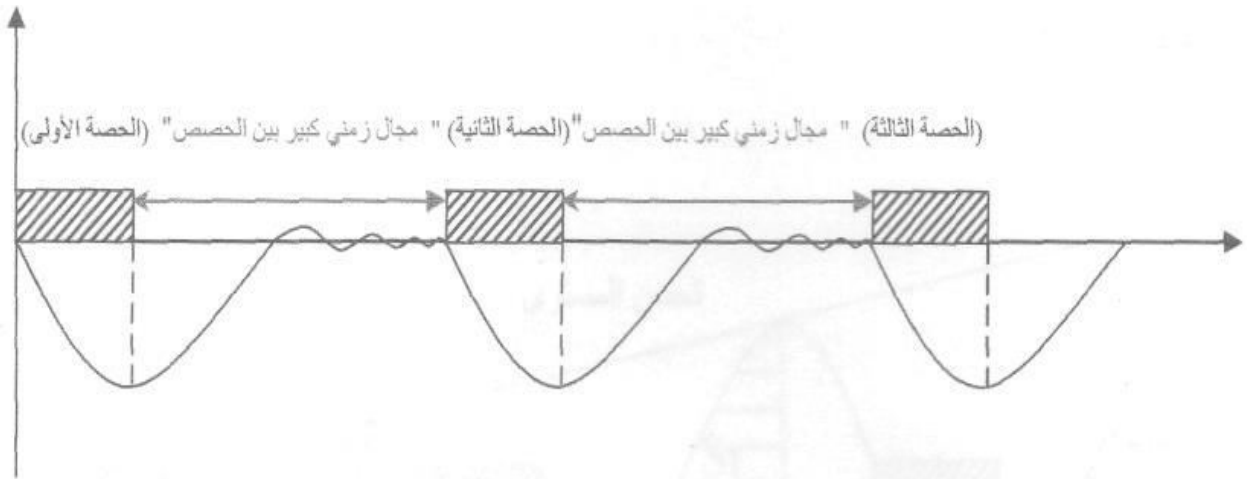
الذي هو ناتج عن عملية تدريب مستمرة. " (جلال الدين، 2004، ص68).

وقد عرف " حسن السيد" (أبو عبده، 2001، ص317) التكيف بأنها " درجة التقدم التي تطرأ على عمل الأجهزة الفسيولوجية و النفسية ، ولهذا السبب يجب مراعاة عدم وجود فترات زمنية طويلة بين الوحدات التدريبية ، لذلك لا بد أن يستمر الحمل لمدة (15) يوم على الأقل بمعدل حصص كافي من (3) أو (4) حصص للحصول على التكيف .

ويتفق معه كل من " إبراهيم شعلان ، وأبو العلاء" (عبد الفتاح، شعلان، 1994، ص81) "على أن حالة التكيف لا تتحقق إلا بإعطاء جرعات تدريبية مناسبة خلال كل أسبوع ، حيث تختفي متطلبات التدريب في حالة " قلت الوحدات التدريبية."

أما "مفتي إبراهيم" (إبراهيم حماد، 2001، ص57) فقد تطرق إلى تأثير تباعد الحصص على الحصص على النشاط الفسيولوجي و خاصة نشاط -الأنزيمات- بالقول " إن هذا التوقف أو تباعد الحصص ، يؤثر مباشرة على وظائف الجسم خاصة - نشاط الأنزيمات -

ضف إلى ذلك أن هذه الحالة من التباعد الحصص لا تسمح بتقدم المستوى البدني، حيث أن تطور القدرات البدنية يرتبط مباشرة بظاهرة " أعلى تعويض (surcompensation) بين الحصص التدريبية (séances) أو بين الدورات التدريبية (Microcycles)

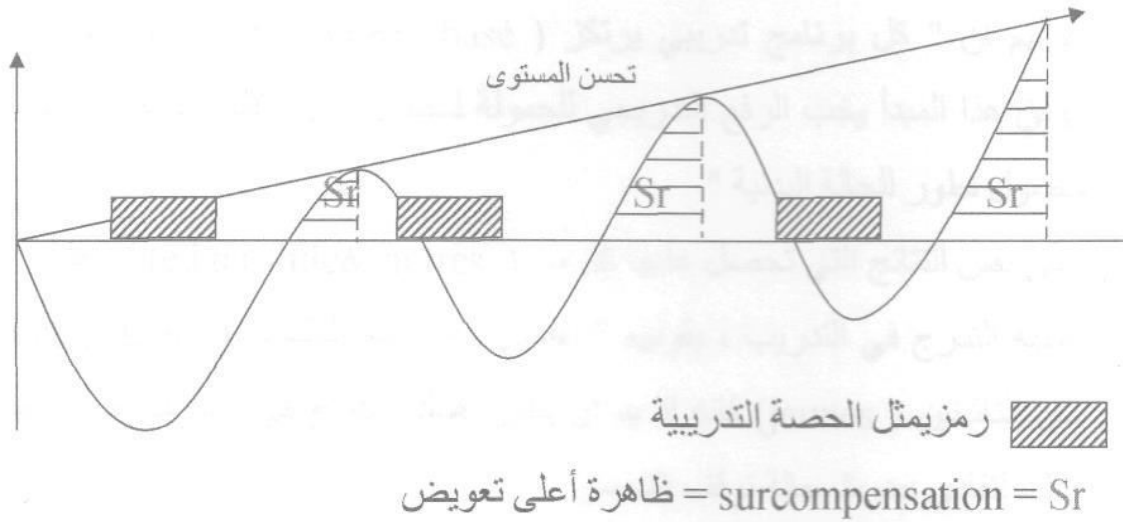


الشكل رقم (8) يوضح تلاشي متطلبات الحمل إثر تباعد الحصص التدريبية من طرف " أمر الله البساطي" (البساطي، 1998، ص56)

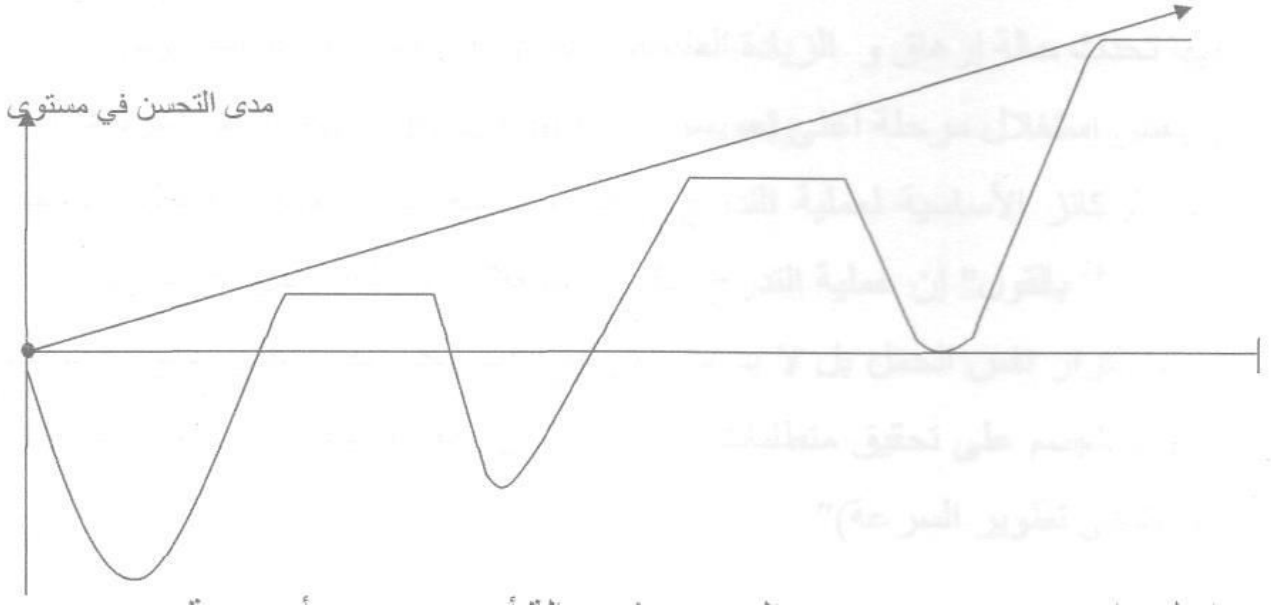
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث



شكل رقم (8) يوضح تأثير التدريب المتباعد الزمن " حصة واحدة في الأسبوع
عن "D. Richard" (Lacoste,Alezra,Richard,2004,P109) أما في حالة التدريب المنتظم و بعدد كافي من الحصص الأسبوعية ، فإن ظاهرة "أعلى تعويض
(surcompensation)" تساهم بقدر كبير في تنمية الصفات البدنية و منها السرعة.



شكل رقم (9) يوضح : تأثير ظاهرة أعلى تعويض في حالة التدريب المنتظم و حصص غير متباعدة
من طرف "أمر الله البساطي" (البساطي،1998،ص57)



شكل رقم (10) يوضح تحسن المستوى في حالة أربعة حصص أسبوعية عن "D. Richard" (Lacoste,Alezra,Richard,2004,P108)

ويجدر الإشارة إلى أنه من أجل الوصول إلى مستوى أفضل و تحسين السرعة رد الفعل و سرعة التنقل فإنه يتطلب ذلك تدرجا في الحمولة ، أي يصبح من المفروض تطبيق (مبدأ التدرج في الحمولة) فإذا لم يطبق هذا المبدأ فمن الصعب الوصول إلى مستوى أعلى، وهو ما أشار إليه كل من " H.WILMORE,&D.COSTELLO" (J.Wilmore ,D.Costill,2004 ,P385) بقولهم أن " كل برنامج تدريبي يرتكز (basé) خصوصا على مبدأ التدرج ، ووفق هذا المبدأ يجب الرفع التدريجي للحمولة لنحصل على تأقلم الجسم ، وبالتالي حصول تطور للحالة البدنية . " وهي نفس النتائج التي تحصل عليها كل من " edgar thile& autres " (E.Thill,Remond ,Caja,1984,P206) حول عملية التدرج في التدريب ، بقولهم " لتفادي حالة عدم التكيف (inadaptation) لدى الناشئين (jeunes) فإنه لا بد أن يكون هناك تدرج في التدريب طيلة العام وذلك لتفادي حدوث حالة توقف التحسن " ووضع "مفتي إبراهيم حماد" (ابراهيم حماد،2001،ص50) مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل كشرط أساسي للتحسن ، حيث يرى انه لكي نتحصل على التكيف على المدى الطويل يجب أن نتبع مبدأ الزيادة المتباطئة تؤدي إلى حالة هبوط المستوى. ويعتبر استغلال مرحلة أعلى تعويض (surcompensation) التي ذكرناها سابقا أحد الركائز الأساسية لعملية التدرج وهو ما اتجه إليه (وجدي مصطفى ومحمد لطفي) بالقول " إن عملية التدرج تكون باستغلال مرحلة (أعلى تعويض) لذلك لا يجب تكرار نفس الحمل بل لابد من الارتفاع التدريجي لها، حتى ندفع أعضاء و أجهزة الجسم على تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي رفع مستوى القدرات البدنية وبالتالي تطوير السرعة. (مصطفى،لطفي السيد،2002،ص65).

ولقد ربط "WEINECK" (WEINECK,2004,P 24) عملية التدرج بعدة محددات مثل التكيف ، القدرات البدنية، الاستمرارية ، وأن أهم هذه المحددات عند التدريب الناشئين (Les jeunes) هي عملية النمو وعدد الحصص ، بقوله " تكون الزيادة عند الناشئين متدرجة وذلك من خلال احترام عملية النمو و مراحلها ، ويكون ذلك من خلال زيادة الحصص التدريبية من (2) إلى (3) حصص في الأسبوع وصولا إلى التدريب اليومي " .

وأكد "harre" " أن احتمال الزيادة في الحمل تتحدد من خلال زيادة عدد مرات التدريب " وبما أن عملية التأقلم و الاستمرارية وحالة أعلى تعويض تعتبر شروط أساسية للقيام بعملية التدرج ، وبالتالي تحسن السرعة (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) وهو ما يتطابق مع آراء كل من (weineck) ² " يعتمد التدرج على التفاعل بين الحمل و التأقلم و تحسين القدرات البدنية ، و (إبراهيم شعلان ، وأبو العلاء) ⁴ الذين يؤكدان أنه بعد حدوث عملية التكيف فإنه لا بد من زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة ، وذلك من خلال زيادة عدد الحصص .

ولقد أثبتنا سابقا من خلال الدراسات وآراء العلماء و الباحثين عدم حدوث تكيف ولا حالة أعلى تعويض وكذلك فقدان الاستمرارية بسبب قلة " الوحدات التدريبية الأسبوعية " ، كما بينا أنه لا يتم التحسن دون عملية التدرج .

إن من خلال هذا (التباعد في الحصص) يستحيل تطبيق مبدأ التدرج بالتالي عدم حدوث التطور للسرعة رد الفعل وسرعة التنقل وللصفات البدنية عامة وخاصة لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة . كما يمكن أن نرجع كذلك هذه النتائج التي تحصلنا عليها من عدم تطور مكوني سرعة رد الفعل وسرعة التنقل إلى عوامل أخرى إلى جانب تباعد الحصص وعدم كفايتها مثل : "غياب البرمجة طول السنة " ، و "عدم وجود فترة الإعداد " و "عدم الاهتمام بتنمية المداومة القاعدية" . أي عدم وجود قاعدة بدنية عامة يعتمد عليها التلاميذ لتطوير قدراتهم البدنية الخاصة و الذي يتحقق من خلال التدريب طول السنة .

- un programme annuel avec une bonne préparation physique et endurance de base

(1) وجدي مصطفي ، محمد لطفي السيد :مرجع سابق 2002 ص 99

(2) jurgen weineck ; manuel de l'entrainement 4^{eme} édition vigot 2004 p 24

(3) أمر الله البساطي : مرجع سابق 1998 ص 65

(4) أبو العلاء عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي 1994 ص 83

وقد أشار (كمال عبد الحميد ، و صبحي حسنين) (صبحي حسنين، عبد الحميد، 1997، ص18) إلى التدريب طيلة السنة لدى تلاميذ الأطوار المختلفة ، حيث يبينان أنه يجب أن يتضمن درس التربية البدنية

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

و الرياضية أعمال بدنية على مدار السنة الدراسية وكذلك الرفع التدريجي لها ، ولتحقيق الأهداف يتطلب إعداد طويل المدى ، وأكد الباحثان على ضرورة وجود تحضير بدني للعام الدراسي وهذا لتحقيق الأهداف المرجوة .

وهو ما يتفق مع الشروط التي وضعها (أمر الله البساطي) (البساطي،1998،ص65) التي توضح فيها أن الإعداد البدني بصفة عامة يعد أحد العناصر المهمة وأولها ، حيث يعتبر الإعداد العام هو القاعدة الأساسية للتقدم بالمستوى البدني وتطوير القدرات البدنية ، فعند الرغبة مثلا في تطوير قدرة لا هوائية (مثل السرعة ، أو القوة)

فإنه يتطلب أولا تطوير التحمل الهوائي (Endurance aérobique).

وهذه الشروط لا تتحقق إلا من خلال " حصص أسبوعية كافية " لدى تلاميذ هذه المرحلة .

ووضح (نصر الدين ، وأبو العلاء) (نصر الدين ، عبد الفتاح،2003، ص177) أنه عند التخطيط لتدريب السرعة يجب الأخذ بعين الاعتبار التخطيط الزمني للسنة ككل و لمراحلها المختلفة كما يجب أن يشمل التخطيط كل الجرات التدريبية، حيث يمكن تقسيم مراحل تنمية السرعة خلال السنة إلى :

(1) مرحلة التجهيز : هي تنمية التحمل الهوائي ، و المرونة

(2) مرحلة التكيف : وهي زيادة " عدد الحصص الخاصة بتنمية السرعة " وذلك بالانتقال من التدريب العام إلى الخاص .

(3) مرحلة الحفاظ على المستوى : وهذا بالوصول إلى الشدة القصوى للأداء ، وتصل عدد الحصص الخاصة بالسرعة من 2 إلى 4 حصص أسبوعيا ، بصفة متكاملة مع بقية العناصر الأخرى .

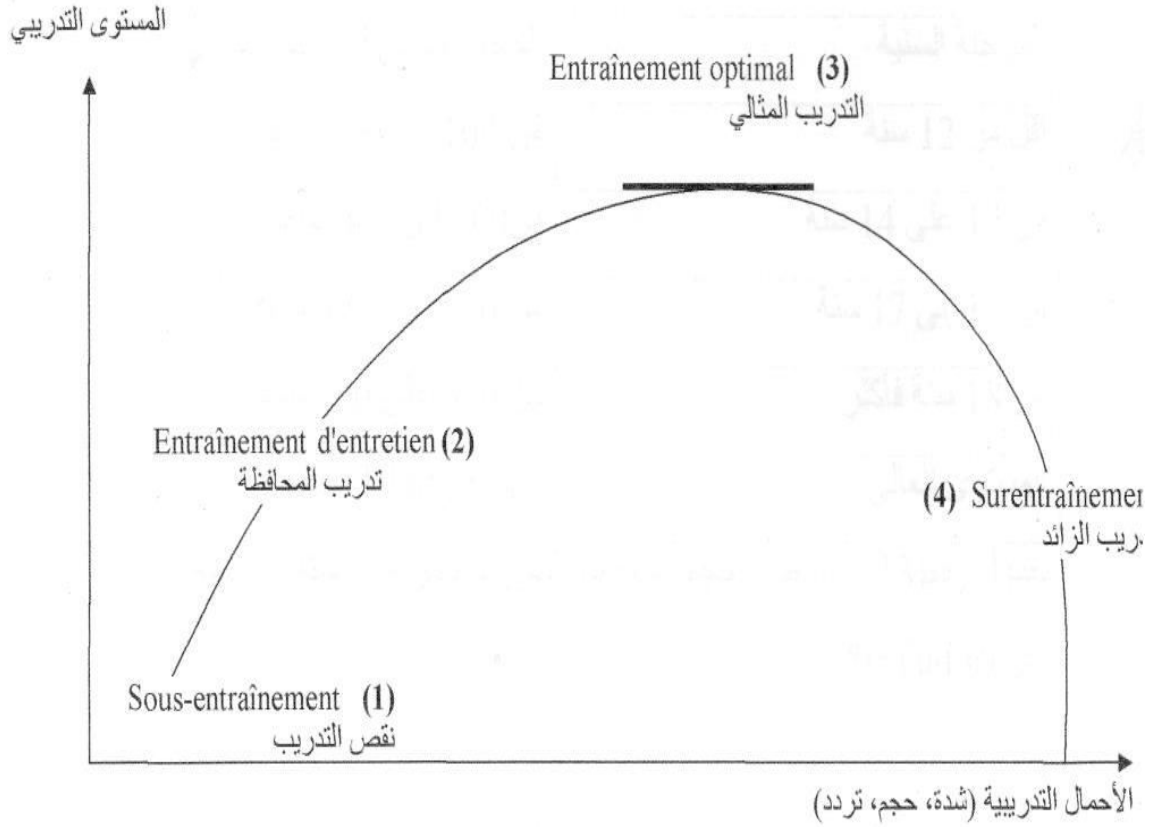
ومن خلال جميع آراء العلماء التي أوردناها لتفسير النتائج التي تحصلنا عليها ، و كذلك من خلال دراستنا النظرية فإننا نستنتج أن التلاميذ يعانون من ظاهرة :

" نقص التدريب sous entraînement ou désentraînement " وهي ظاهرة تنتج عن " قلة الحصص

التدريبية " مما يؤدي لحصول الآثار السابق ذكرها

ووضح (p. Hassman & kentta) من خلال الشكل التالي مختلف المستويات التي يمكن الوصول

إليها خلال التدريب .



شكل رقم (11) يوضح مختلف مستويات التدريب التي يمكن الوصول إليها

عن (Hassman et kentta, 2002, p10) (Hassman et kentta).

ولقد عرف (Hassman et kentta, 2002, p10) حالة نقص التدريب بأنها: " ذلك المستوى الجد متواضع من التدريب ، فإذا كان لدينا حالة نقص في التدريب فإن ذلك يؤدي إلى تدني مستوى القدرة على النتيجة و هذه الظاهرة تأتي نتيجة الانقطاع عن التدريب أو (فترات متباعدة بين الحصص التدريبية)". وأكد ذلك (Isarael 1993) (J. Weineck, 2004, p160) بالقول "إن الأعراض الحادة لتباعد أداء التدريبات تظهر غالبا ما بين (2) إلى (10) أيام".

ولقد أثبتت لنا الأبحاث التي قام بها (Tudor 1993) و التي وضحت الأحجام الساعية للتدريب السنوي الذي يمكن أدائها في مختلف المراحل السنة أن " التلاميذ يعانون من نقص كبير في الحجم الساعي " الذي يسمح لهم بالتطور بمستوى القدرات البدنية (سرعة رد الفعل وسرعة التنقل)

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

المرحلة السنوية	الحجم الساعي للتدريب السنوي
أقل من 12 سنة	من 100 إلى 300 ساعة
من 12 إلى 14 سنة	من 300 إلى 400 ساعة
من 15 إلى 17 سنة	من 500 إلى 600 ساعة
من 18 سنة فأكثر	من 600 على 800 ساعة
المستوى العالي	يزيد عن 1000 ساعة

جدول رقم (7) : يوضح حجم الساعات التدريبية للمراحل السنة المختلفة

عن (1993 Tudor) (البساطي، 2001، ص214)

وبالرغم ما أوردناه سابقا فإننا لا يمكننا إغفال تأثير عوامل أخرى على القدرات البدنية (سرعة رد الفعل و سرعة التنقل) وهي تؤثر على الحالة البدنية بصفة غير مباشرة و لكنها تعتبر من أهم العوامل: وتجدر الإشارة إلى بعض هذه العوامل ومن أهمها مثل "المرحلة العمرية (12-15) سنة" حيث من المعروف أن كل صفة عمرية لها ديناميكية سنوية محددة حيث يظهر خلال المرحلة العمرية المختلفة تطور مختلف بالنسبة لهذه الديناميكية وهنا يجب مراعاة أن يرتكز المدرب على التدريبات الأساسية لنمو الصفة البدنية المراد والارتقاء بها في تلك المرحلة السنوية التي يمكن خلالها إحداث أكبر تطور فعلي ففي المرحلة السنوية (7-11) سنة من المراحل المناسبة بشكل كبير لتطوير سرعة الحركة حيث يمكن بصفة خاصة ملاحظة سرعة الارتقاء بازدياد تردد الحركات و الذي يمكن أن يظهر بوضوح في سرعة الإيقاع الخاص بالجري .

أما المرحلة السنوية (12-15) سنة فإن الاعتماد على الارتقاء بالسرعة يمكن أن يتم من خلال نمو القوة المميزة بالسرعة .وعلى ذلك فإنه عند الارتقاء بصفة السرعة يجب أن نفرق بين طبيعة التمرينات التي يمكن أن تؤدي بالنسبة للمراحل السنوية المختلفة (فهيم البيك، 2008، ص14).

كما أشار (مروان عبد المجيد إبراهيم) أن السرعة من (12-13) سنة فإنها تتطور باستمرار ولكن بصورة بطيئة نسبيا ، ومما يلاحظ على الأطفال هذه المرحلة وخاصة في عمر 13 سنة ، حيث

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

يصلون إلى مستوى جيد لأنهم يمارسون فعاليات رياضية متعددة، وهذا يعمل على تحسين قابلية التعلم لديهم كما أشار أن السرعة ورد الفعل وفترة استجابة العضلة فتصل في نهاية هذه المرحلة إلى مستوى البالغين ، وتتحسن بشكل ضئيل في المراحل القادمة ، وهنا يحصل تطور في مستوى ركض المسافات القصيرة لمسافة 20م و 100م (عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص21-22).
وهذا الجدول رقم (8): يوضح مشتملات التدريب التي يجب التركيز عليها في كل مرحلة من المراحل السنوية (فهمي البيك، 2008، ص27).

18 فما فوق	17	16	15	14	13 : 12	11 : 9
كل العناصر مع التركيز على النواقص و المميزات	قوة خاصة سرعة مهاري خططي فردي وجماعي رشاقة قوة مميزة بالسرعة قوة إنفجارية	سرعة تردد حركي قوة عامة سرعة رشاقة توافق أداء مهاري رد الفعل تحمل القوة	-تحمل سرعة قوة عامة خططي أداء مهاري	-تحمل عام تحمل سرعة مرونة خاصة	مرونة عامة تحمل عام أداء مهاري	سرعة تردد حركي رشاقة أداء مهاري توافق رد الفعل

كما تجدر الإشارة إلى بعض هذه العوامل الأخرى ومن أهمها " التدريب الطويل المدى " و التدريب المتعدد السنوات و التدريب القاعدي .

وهو ما أشار إليه (weineck) حول تأثير التدريب الطويل المدى و كيفية الوصول إلى التدريب السرعة من خلال برنامج مخطط بالقول " أن عملية التدريب الطويلة المدى للسرعة تنقسم إلى (3) مراحل أساسية هي :

- المرحلة الأولى : التدريب القاعدي
- المرحلة الثانية : التدريب التطويري
- المرحلة الثالثة : تدريب المستوى العالي

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

حيث أن التدريب القاعدي يغطي المرحلة العمرية من (7-8 سنوات) إلى (14- 15 سنة) وهو مقسم كالتالي :

- (7-8 سنوات) حتى (11-12 سنة) هي مرحلة تدريب قاعدي عام
 - (11-12 سنة) حتى (14-15) عبارة عن تدريب قاعدي توجيهي
- ويتمحور التدريب القاعدي (للسرعة) قبل كل شيء إلى أشكال البرمجة لمختلف العناصر العصبية - العضلية (J.Weineck,2004,p160).

وأهمية التدريب الطويل المدى أكدها كل من أبو العلاء عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان بقولهم " يتحقق التدريب الطويل المدى من خلال التدرج المنتظم حيث أثبتت الدراسات أن الفرد يستمر في التدريب من (8 إلى 10سنوات) قبل الوصول على المستوى المثالي وخلال ذلك (يتدرب بعدد كاف) من الحصص التدريبية (عبدالفتاح ، شعلان،1994،ص83).

وهو ما ذهب إليه (إبراهيم حماد) (إبراهيم حماد،2001،ص50) ، حيث شرح المدة المثالية للتدريب الطويل المدى ، كما ربطه بعوامل أخرى كالنمو و التطور و الخبرة بقوله " يستغرق الرياضي من (5 إلى 10 سنوات) حتى يصل إلى المستوى المرجو ، حيث يجب التدرج في التدريب مع مراعاة مراحل النمو و التطور ، لأن تحسن الأداء بصورة ملحوظة يتطلب عدة أعوام ،كما أن التدريب الطويل المدى يقدم فرصة حقيقية لتفاعل التدريب مع النمو و التطور واكتساب الخبرات."

ويضيف (Edgar .thill & autres..) (E.Thil,T.Remond,J.Caja,1984,p209) " أن المخطط العمري يهتم أساسا بالقدرات البدنية و المراحل العمرية المناسبة و الأحسن للحصول على النتائج المثالية لتدريب ، و المرحلة العمرية المناسبة لتخصص ، ويبدأ المخطط العمري بمرحلة التدريب القاعدي أو التكوين العام ."

حيث يبين هنا أهمية التكوين القاعدي بالنسبة للتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل سرعة رد الفعل (وسرعة التنقل)

- ويضيف (جلال الدين) (جلال الدين،2004،ص28) على العوامل السابقة العامل النفسي وكيف يؤثر على أداء التلاميذ مثل :

* نقص الإرادة وفقدان روح المثابرة و الخوف من الفشل

* نقص الدافعية اتجاه النشاط البدني

* نقص التركيز

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

- 1- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- علي فهمي البيك. (2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. الإسكندرية: دار المعارف.
- 4- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- محمد الحماحي. (1999). فلسفة اللعب. مركز الكتاب للنشر.
- 6- محمد عبد الغني. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر.
- 7- محمد الحماحي، أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- رابع تركي. (1990). أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 9- إسماعيل القره ومروان عد المجيد إبراهيم. (2001). التربية الترويحية و أوقات الفراغ.
- 10- محمد عبد الرحيم عزمي. (1993). رياض الأطفال. عمان، الأردن.
- 11- نوال إبراهيم شلتوت و ميرفت علي خفاجة. (1994). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية.
- 12- ألين وديع فرج. (1996). خبرات في ألعاب الصغار و الكبار. الإسكندرية: دار معارف.
- 13- حسن السيد أبو عبده. (2002). أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية. مطبعة الشعاع.
- 14- أمر الله الباسطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- 15- أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية ، المدخل، التاريخ، الفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16- محمد حسني حسنين. (1997). التقويم والقياس في ت ب ر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- محمد حسن علاوى. (1994). فيسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- هاره (HARRE). (1990). أصول التدريب الرياضي. بغداد: مطابع التحرير.
- 19- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين حميد. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

20- عثمان محمد. (1990). موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعليم. الكويت: دار القلم للطباعة والنشر.

21- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

22- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في ت ب ر. القاهرة: دار الفكر العربي.

23- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية وتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.

24- كمال عبد الحميد و محمد حسنين. (1995). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.

25- فؤاد ناهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.

26- أحمد أوزي. (1986). سيكولوجية المراهق. الرباط: منشورات محلة الدراسات النفسية التربوية.

27- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.

28- أسام كامل. (1994). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

29- حامد عبد السلام زهران. (1995). الطفولة والمراهقة. عالم الكتاب.

30- قاسم حسين حسين. (1990). فيسيولوجيا، مبادئها، تطبيقاتها في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة للطبع والنشر.

31- بسيوطي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.

32- ميخائيل إبراهيم أسعد. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. بيروت: منشورات دار الآفاق.

33- عمار بوحوش ومحمد محمود نيبات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحث. الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية الجزائرية.

34- المغربي كمال محمد. (2002). أساليب البحث العلمي. الأردن: دار الثقافة للنشر.

35- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في ت ب ر. القاهرة: دار الفكر العربي.

36- عبد الحفيظ مقدم. (2003). الإحصاء النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

- 37- قاسم المنذلاوي وآخرون. (1989). الاختبارات والقياس في ت ب ر. مطبعة التعليم العالي.
- 38- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان. (1994). فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- علاء جلال الدين. (2004). فيسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. مصر: المركز العربي للنشر.
- 40- حسن السيد أو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 41- أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي. الإسكندرية: الجامعة الجديدة للنشر.

المراجع باللغة الأجنبية

- 42- Jurgen Weineck.(2004). manuel de l'entrainement .
- 43- Jurgen Weinek.(1997) manuel de l'entrainement – ed .
- 44- Dornhorff Martin Habil.(1993) l'éducation physique et sportif .O.P.U alger.
- 45- Edgar Thihh Inat.(1977).manule de h'education ,sportive.paris .
- 46- Edgar Thill et t.Remond et j.Caja. (1984).manuel de l'éducation sportive.
- 47- P.A.Blanchi.(2000). Analyse du mouvement humaine par la biomécanique.
- 48- Jurgen Weineck.(1996).biologie de sport .
- 49-Djiev Delignieues et Pascal Duret .(1992). lexique themotique en sciences et technique des activités physiques et sportives .
- 50- Mativiev aspects fondamentaux de l'entrainement paris vigot

المصادر والمراجع

- 22- محمد صبحي حسنين.(1995). القياس والتقويم في ت ب ر . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 23- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية وتطبيق الإعداد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 24- كمال عبد الحميد و محمد حسنين.(1995). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 25- فؤاد ناهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- أحمد أوزي. (1986). سيكولوجية المراهق. الرباط: منشورات مجلة الدراسات النفسية التربوية.
- 27- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1996). القياس في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- 28- أسام كامل.(1994). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- حامد عبد السلام زهران. (1995). الطفولة والمراهقة. عالم الكتاب.
- 30- قاسم حسين حسين.(1990). فيسيولوجيا، مبادئها، تطبيقاتها في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة للطبع والنشر .
- 31- بسيوطي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 32- ميخائيل إبراهيم أسعد. (1991). مشكلة الطفولة والمراهقة. بيروت: منشورات دار الآفاق.
- 33- عمار بوحوش و محمد محمود نيبات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق البحث. الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 34- المغربي كمال محمد. (2002). أساليب البحث العلمي. الأردن: دار الثقافة للنشر.
- 35- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في ت ب ر . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36- عبد الحفيظ مقدم. (2003). الإحصاء النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 37- قاسم المندلوي وآخرون. (1989). الاختبارات والقياس في ت ب ر . مطبعة التعليم العالي.
- 38- أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان. (1994). فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- علاء جلال الدين. (2004). فيسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية. مصر: المركز العربي للنشر .
- 40- حسن السيد أو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 41- أمر الله البساطي. (2001). الإعداد البدني والوظيفي. الإسكندرية: الجامعة الجديدة للنشر .

المراجع باللغة الأجنبية

- 42- Jurgen Weineck.(2004). manuel de l'entrainement .
- 43- Jurgen Weinek.(1997) manuel de l'entrainement – ed .
- 44- Dornhorff Martin Habil.(1993) l'éducation physique et sportif .O.P.U alger.
- 45- Edgar Thihh Inat.(1977).manule de h'education ,sportive.paris .
- 46- Edgar Thill et t.Remond et j.Caja. (1984).manuel de l'éducation sportive.
- 47- P.A.Blanchi.(2000). Analyse du mouvement humaine par la biomécanique.
- 48- Jurgen Weineck.(1996).biologie de sport .
- 49-Djiev Delignieves et Pascal Duret .(1992). lexique themotique en sciences et technique des activités physiques et sportives .
- 50- Mativiev aspects fondamentaux de l'entrainement paris vigot

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

- 1- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 3- علي فهمي البيك. (2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. الإسكندرية : دار المعارف.
- 4- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- محمد الحماحمي. (1999). فلسفة اللعب . مركز الكتاب للنشر .
- 6- محمد عبد الغني. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر .
- 7- محمد الحماحمي، أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- رايح تركي . (1990). أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر .
- 9- إسماعيل القرة ومروان عد المجيد إبراهيم. (2001). التربية الترويحية و أوقات الفراغ .
- 10- محمد عبد الرحيم عزمي. (1993). رياض الأطفال. عمان، الأردن.
- 11- نوال إبراهيم شلتوت و ميرفت علي خفاجة. (1994). طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية .
- 12- ألين وديع فرج. (1996). خبرات في ألعاب الصغار و الكبار. الإسكندرية: دار معارف .
- 13- حسن السيد أبو عبده. (2002). أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية. مطبعة الشعاع .
- 14- أمر الله الباسطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف .
- 15- أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية ، المدخل، التاريخ، الفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16- محمد حسني حسنين. (1997). التقويم والقياس في ت ب ر . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 17- محمد حسن علاوى. (1994). فيسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 18- هاره (HARRE). (1990). أصول التدريب الرياضي. بغداد: مطابع التحرير .
- 19- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين حميد. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- عثمان محمد. (1990). موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعليم. الكويت: دار القلم للطباعة والنشر .
- 21- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



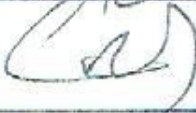


جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

شهادة تحكيم الاستمارة

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة المحترمون أن الطلبة (معافي أحمد - بوشيخي محمد حسام الدين) قد حكموا استمارتهم الموجهة إلى أساتذة وتلاميذ التربية البدنية والرياضية، " على تأثير طريقة اللعب في تحسين صفة السرعة (سرعة الاستجابة وسرعة التنقل) لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة " وعليه، وبعد التزامهم بالملاحظات الموجهة إليهم تعتبر الأداة صادقة أي تستوفي الشروط العلمية من حيث الصدق والثبات.

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع
1- حوذا عومري	أ.م.ب	هدسحام	
2- مناد فضل	أ.م.ب	صنحام	
3- طاهر طاهر	مستاد محاضر	صنحام	
4- علاءي فالب	أ.م.ب	صنحام	
5- نورية بلال	الكورال	صنحام	



مستغانم: 11.2.15 / 11.2.15

قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2016/03

إلى السيدة: مديرة مصلحة الحوانات - جبال
ندرومة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطالبان:

- معافي أحمد

- بوشينحي حسام الدين

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2016/2015

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم
رئيس قسم التربية البدنية
و الرياضية
امضاء: د / مقراشي جمال
جامعة مستغانم



ع. ميدون



مستغانم: 15/03/2016

قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2016/03/.....

إلى السيدة: مديرة مصلحة بوزيان
بني حنّاد

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل
مهمة الطالبان:

- معافي أحمد

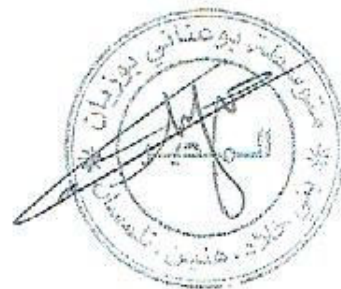
- بوشينحي حسام الدين

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2015/2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
و الرياضية
امضاء: د/ مقتراني جمال



د/ مقتراني جمال



مستغانم: 21/04/2016

قسم التربية البدنية و الرياضية

الرقم: 2016/03

إلى السيدة: مدرسة محببة بن نافع مغنية

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم احترامه تسهيل

مهمة الطالبان:

- معافي أحمد

- بوشيخي حسام الدين

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تخصص التربية البدنية و الرياضية للسنة الجامعية 2015/2016

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
و الرياضية
امضاء: د/مقراني جمال



مشيخت شوقي

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			ميكاتية - صافرة - أقماع
الهدف التعليمي رقم: 01			أن ينطلق استجابة لمؤثر خارجي

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	تدة	المرحلة	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية:</u> شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام</p> <p><u>لعبة</u> يعين احد التلاميذ ويجري التلاميذ في مسافة محددة بشواهد ويقوم التلميذ بلمس احد التلاميذ ومن يلمسه يمسكه ويجري معه ليلمسا الثالث والرابع والخامس وهكذا إلى إنهاء التلاميذ والأخير هو الفائز ولكن بدون فلت الأيادي</p>	/	"5"	/	عدم إفلات الأيادي أثناء المحاصرة
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية2:</u> <u>الموقف الأول:</u> يقوم التلميذ بوضعية الانطلاق وكذلك أخر وراءه وعند الإشارة الأولى يقومان بالاستعداد والثانية ينطلقان ويحاول الخلفي مسك الأمامي في اقل مسافة</p> <p><u>الموقف الثاني:</u> يصطف التلاميذ في منتصف الملعب كل اثنين مع بعض وظهر الواحد للأخر وبينهما مسافة 1م ونعطي اسم لكل فريق وعند سماع الفريق لاسمه ينطلق للأمام والفريق الأخر يقوم بالاستدارة بسرعة ويحاول اللحاق به ولمسه قبل أن يصل إلى خط النهاية المحدد بأقماع</p> <p><u>الموقف الثالث:</u> نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم من وضعية الجلوس وعند الإشارة يكون الوقوف والانطلاق وتعد النقاط حسب الفائز والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يفوز</p>	م	"10"	"2"	المحافظة على سلامة التلاميذ
	<p><u>الموقف الثاني:</u> يلحق بالزميل المقابل ولمسه قبل وصوله إلى خط النهاية</p>	ق	"15"	"3"	عدم الدخول في الرواق المجاور
	<p>سرعة الانطلاق والاستجابة للمنبه (سمعي أو مرئي)</p>	م	"10"	"2"	الجري في خط مستقيم
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية3:</u> - <u>المرحلة الأول:</u> تمرينات مرونة واسترخاء. - <u>المرحلة الثانية :</u> مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة</p>	/	"7"	"7"	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		مقاتية - صافرة - أقماع	
الهدف التعليمي رقم: 02		سرعة الاستجابة لمؤثر باستعمال منبه.	

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	توقيت	مؤشرات النجاح	التوصيات
التحضيرية	الحالة التعليمية: شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام لعبة التمريرات العشرة يمكن استعمال التمرير المباشر أو التنطيط	/ "5 / ض "10	الوصول إلى النقطة العاشرة دون إسقاط الكرة	عدم الاندفاع أو المسك
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية:2: الموقف الاول: يقوم التلاميذ على شكل قاطرة من 12 تلميذ الأول يمثل الراعي والأخير يمثل الخروف الذي بدوه يحاول تجنب الذنب, عن طريق تحرك الراعي ومضايقة الذنب بفتح ذراعيه بدون لمس.	ق "10 "3	عدم ترك الذنب يلمس الخروف و التحرك السريع	عند لمس الخروف يجب تبديل الذنب مع تغيير الراعي و الخروف
	الموقف الثاني: يصطف التلاميذ في نهاية الملعب مشكلين موجتين بينهما مسافة 1م ونعطي إشارة سمعية عن طريق تنطيط الكرة مرتين الفريق الأخير حاول اللحاق بسرعة للمس الفريق المقابل قبل النهاية المحددة. الموقف الثالث:	ق "15 "3	اللحاق بالزميل المقابل ولمسه قبل وصوله إلى خط النهاية	عدم الدخول في الرواق المجاور
	نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم من وضعية الجلوس وعند الإشارة يكون الوقوف والانطلاق وتعد النقاط حسب الفائز والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يفوز	م "10 "2	سرعة الانطلاق والاستجابة للمنبه (سمعي أو مرني)	الجري في خط مستقيم
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية:3: - المرحلة الأول: تمرينات مرونة واسترخاء. - المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة	/ "6 "6	العودة لحالة الراحة والسترخاء المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

التاريخ:	المؤسسة: متوسطة
عدد التلاميذ:	الأستاذ:

مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط	المستوى
ملعب المؤسسة	ساعة واحدة	السرعة	السنة :
ميقاتية - صافرة - أقماع			وسائل العمل الضرورية
سرعة الاستجابة لمؤثر باستعمال منبه.			الهدف التعليمي رقم: 03

التوصيات	مؤشرات النجاح	تعدد	الظروف الإنجاز	فترة التعليم
عدم الاندفاع و تعيين الفائز بعد 30 ثا , التنوع في الجري.	التنقل بسرعة وعدم ترك المنافس يمسكه	5" / 10" /	الحالة التعليمية: شرح هدف الحصّة و مراقبة الهندام لعبة فريقيين "أ", "ب" يشكلان دائرتين لهما نفس مركز فريق "أ" يحيط فريق "ب" ووجهها لوجه بتقابل عند الإشارة يتنقل الفريقين في اتجاهين معاكسين بالجري, عند سماع الإشارة يحاول كل فرد من فريق "ب" الهروب, من أعضاء "أ" المقابل له.	المرحلة التحضيرية
الرجوع بمحاذاة الملعب عدم الضرب الجري في خط مستقيم	لمس الكرة أولا, التنقل بسرعة للكرة اللاحق بالزميل المقابل ولمسه قبل وصوله إلى المجموعة سرعة الانطلاق والاستجابة للمنبه (حسي)	2" / 10" / 15" / 10" / 2" /	الحالة التعليمية 2: الموقف الأول: يقوم التلاميذ على شكل موجتين على طرفي الملعب , و في منتصف الملعب توضع كرتين بينهما 2م, علما إن كل لاعب رقم . اللاعب الذي يسمع رقمه ينطلق بسرعة للمس الكرة المقابلة , والمحددة من طرف الأستاذ. الموقف الثاني: يصطف التلاميذ في نهاية الملعب مشكلين موجتين بينهما مسافة 20م , حيث يتنقل لاعب نم فريق الخصم محاولا لمس 3 لمسات أعضاء الفريق الآخر, الذي يلمس أخيرا يحاول اللاحق بالخصم قبل الوصول إلى المجموعة الموقف الثالث: نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم من وضعية الجلوس وعند الإشارة يكون الوقوف والانطلاق وتعد النقاط حسب الفائز والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يفوز	المرحلة الإنجازية
إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ	العودة لحالة الراحة والاسترخاء المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج	7" / 7" /	الحالة التعليمية 3: المرحلة الأول.: تمارينات مرونة واسترخاء. المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصّة	المرحلة التقييمية

التاريخ:	المؤسسة: متوسطة
عدد التلاميذ:	الأستاذ:

مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط	المستوى
ملعب المؤسسة	ساعة واحدة	السرعة	السنة :
مقاتية - صافرة - أقماع			وسائل العمل الضرورية
سرعة التنقل.			الهدف التعليمي رقم: 04

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	المؤشرات	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية:</p> <p>شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام</p> <p>لعبة</p> <p>داخل ميدان محدد يعين الأستاذ تلميذ الذي يقوم بمطاردة بقية زملائه, ومن يلمسه يصبحان معا في المطاردة.</p> <p>تمديد و مرونة الأربطة و تحرير المفاصل</p>	<p>5"</p> <p>10"</p>	<p>عدم الاندفاع و تعيين الفائز بعد نهاية أعضاء المجموعة , التنوع في الجري .</p> <p>التنقل بسرعة و عدم ترك المنافس يمسكه</p>
المرحلة الانجازية	<p>الحالة التعليمية2:</p> <p>الموقف الاول:</p> <p>يقوم التلاميذ على شكل دائرة مكونة من فريقين أفراد الفريق رقم 1 جنب لجنب مع الفريق رقم 2 اعطاء ترقيم من 1 الى 4 مكرر. عند سماع الرقم المعطن من طرف الأستاذ يحاول أصحاب الرقم الانطلاق بسرعة حول الدائرة و الوصول إلى مكان الانطلاق قبل الآخرين.</p>	<p>10"</p> <p>3"</p>	<p>عدم المسك في الزميل أثناء الدوران الجري في اتجاه اليمين.</p> <p>سرعة التنقل و الوصول قبل الخصم</p>
	<p>الموقف الثاني:</p> <p>على شكل قاطرتين "أ", "ب" مرقمتين بالترتيب عند سماع الرقم محاولة الخروج من القاطرة و التنقل بسرعة إلى نهاية الملعب</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم من وضعية الجلوس و عند الإشارة يكون الوقوف والانطلاق وتعد النقاط حسب الفائز والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يفوز</p>	<p>15"</p> <p>10"</p>	<p>التركيز و الرجوع على جانب الملعب</p> <p>الوصول أولا إلى نهاية الملعب</p> <p>سرعة الانطلاق والاستجابة للمنبه بصري و سمعي</p>
المرحلة التقييمية	<p>الحالة التعليمية3:</p> <p>المرحلة الأولى: تمرينات مرونة واسترخاء.</p> <p>المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة</p>	<p>6"</p> <p>6"</p>	<p>إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ</p> <p>المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج</p>

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ميكاتية - صافرة - أقماع	
الهدف التعليمي رقم: 05		سرعة التنقل.	

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية: شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام لعبة الجري داخل الملعب في جميع الاتجاهات عند إعطاء رقم من طرف الأستاذ يجب التجمع حسب الرقم المعطى, التلميذ الذي لم يشكل الرقم يعاقب بالدوران لفة حول الملعب تمديد و استرخاء	التجمع حسب الرقم في أسرع وقت	عدم الاندفاع و التنوع.
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية2: الموقف الأول: لعبة المطاردة بالمنديل, حيث يعطى مندبلا للتلميذ الذي يحاول مطاردة البقية و من يلمس يقوم بنفس العملية, بعد دقيقة إذا لم يلمس أحد يغير صاحب المنديل.	سرعة التنقل و عدم ترك صاحب المنديل يلمسه.	عدم التدافع مع إعطاء وقت للراحة.
	الموقف الثاني: تنشر عناصر الفريقين في الملعب لكل واحد مندبيل معلق في حزامه بحيث يكون لون مناديل الفريق واحد. عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه.	الوصول أولا إلى خطف المنديل.	التركيز و اجتناب التصادم.
	الموقف الثالث: نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم من وضعية الكنغر و تعد النقاط حسب الفائز والفريق الذي يجمع أكثر نقاط يفوز	سرعة التنقل والاستجابة السريعة	التنقل بحذر.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية3: المرحلة الأولى: تمرينات مرونة و استرخاء. المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة	العودة لحالة الراحة والاسترخاء المنافسة الحرة المفيدة بدون حرج	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

التاريخ:	المؤسسة: متوسطة
عدد التلاميذ:	الأستاذ:

مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط	المستوى
ملعب المؤسسة	ساعة واحدة	السرعة	السنة :
مقاتية - صافرة - أقماع			وسائل العمل الضرورية
سرعة التنقل.			الهدف التعليمي رقم: 06

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	المرحلة	التوصيات
التحضيرية	الحالة التعليمية: شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام لعبة التمريرات العشرة	مرحلة	عدم استعمال العنف
المرحلة	الحالة التعليمية:2: الموقف الأول: تكوين 3 فرق متساوية العدد و متقاربة القدرات تحديد مسافة15م. على شكل قاطرات توضع أقماع علىبعد15م مقابلة لكل فريق, عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القمع المقابل و يعود ويلمس زميله الأول فينطلق ويقوم بنفس العمل, الذي ينتهي أولا هو الفائز. التنوع في الوضعيات الموقف الثاني: فريقان متساويان في العدد الأول يشكل دائرة قطرها8م و الثاني قاطرة على بعد 4م منها. تعطى لواحد من الدائرة كرة و للأول من القاطرة منديل , عند الإشارة فريق الدائرة يقوم بتمرير الكرة فيما بينهم وكلما عادت الكرة للأول احتسبت نقطة , بينما ينطلق الأول من القاطرة بالمنديل و يدور حول الدائرة ليعود ويسلمها لزميله الذي يقوم بنفس العمل. الموقف الثالث: نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم زيادة قطر الدائرة10م والقاطرة على بعد 5م.	مرحلة	المحافظة على سلامة التلاميذ عدم الاحتكاك بالفريق الأخر تغيير الأدوار
المرحلة	الحالة التعليمية:3: - المرحلة الأول: تمرينات مرونة واسترخاء. - المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة	المرحلة	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		ميقائية - صافرة - أقماع	
الهدف التعليمي رقم: 07		سرعة الاستجابة + سرعة التنقل	

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	تدرة	المرحلة	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية: شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام لعبة التجمع بالأرقام التنوع في اللعبة برجل واحدة ثم بكلتا الرجلين تمارين مرونة و تمديد عضلي	/ 5 ض 10		التجمع حسب الرقم في أسرع وقت ممكن	عدم التدافع
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية:2: الموقف الأول: فريقان على شكل موجتين متقابلتين بالظهر بينهما 2م نسمي الفريق الأول ب: فريق الأسود، والفريق الثاني فريق النسور. الفريق الذي يسمع اسمه ينطلق بسرعة و الفريق الآخر يلتف ويحاول الالتحاق ولمس الزميل المقابل قبل خط النهاية، و العكس. الموقف الثاني: نفس اللعبة ولكن بدل الاسم يرفع علمين أحمر و اصفر. الموقف الثالث: لعبة :الجري داخل ملعب محدد تعيين احد أعضاء الفريق، حيث يحاول ملاحقة زملائه والذي يلمسه يأخذ مكانه	ق 10 م 10 م 10	3 2 2	لمس الزميل قبل خط النهاية التنقل بسرعة إلى نهاية الملعب	الدوران في اتجاه واحد مع الجري في خط مستقيم تجنب الاصطدام تغيير التلميذ الذي لم يستطع لمس احد زملائه إعطاء وقت للراحة.
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية:3: المرحلة الأول: تمارين مرونة واسترخاء. المرحلة الثانية : مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة	/ 8 8	8	العودة لحالة الراحة والاسترخاء المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية		مقاتية - صافرة - أقماع	
الهدف التعليمي رقم: 08		سرعة التنقل بالكرة	

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	تعدد	المرحلة	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية:</u> شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام <u>لعبة الحارقة</u> يقسم الملعب الى قسمين ينتشر كل فريق في نصف ملعبه يأخذ كل فريق نصيبه من الكرات (نفس العدد). عند الإشارة يحاول كل فريق التخلص من أكبر عدد من الكرات, عند الإشارة الثانية يتوقف اللعب وتحسب الكرات عند كل فريق. الفريق الفائز الذي ابقى عنده اقل عدد من الكرات. تمديد عضلي و مرونة الاربطة</p>	/	"5"	/	نقل الكرة بسرعة الى الجهة الاخرى	الاستجابة لاشارة التوقف
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية:2:</u> <u>الموقف الاول:</u> لعبة الشلال: فريقان متساويا العدد ومتقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة . تقابل كل فريق حلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى 5 م. عند الإشارة يأخذ التلميذ الأول من كل فريق منديلا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى ، ثم يعود ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية ، إلى أن تنتقل كلها إلى الحلقة الأولى وهكذا بالنسبة للحلقات الأخرى حتى تصل المناديل إلى السلة المقبلة <u>الموقف الثاني:</u> سباق التداول: تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 متر يوضع خط الانطلاق فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات . توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق على نفس المسافة وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق ليدور حول القارورة ويعود ليلمس زميله الأول فيقوم بنفس العملية</p>	"3"	"15"	ق	نقل المناديل بسرعة إلى السلة المقبلة	يجب التأكد من لمس الزميل
	<p>سباق التداول: تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 متر يوضع خط الانطلاق فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات . توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق على نفس المسافة وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق ليدور حول القارورة ويعود ليلمس زميله الأول فيقوم بنفس العملية</p>	"3"	"15"	ق	الدوران حول القارورة	يجب التأكد من لمس الزميل
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية:3:</u> - <u>المرحلة الأول:</u> تمرينات مرونة واسترخاء. - <u>المرحلة الثانية:</u> مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة</p>	"09"	"09"	/	العودة لحالة الراحة والاسترخاء المناقشة الحرة المفيدة بدون حرج	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

المؤسسة: متوسطة	التاريخ:
الأستاذ:	عدد التلاميذ:

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة :	السرعة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية			ميكاتية - صافرة - أقماع
الهدف التعليمي رقم: 09			سرعة التنقل بالكرة

فترة التعليم	ظروف الإنجاز	قوة	الراحة	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية:</u> شرح هدف الحصة و مراقبة الهندام <u>لعبة</u> تجنب الكرة الفريقان داخل الملعب ,فريق يمرر الكرة فيما بينهم ومحاولة لمس عناصر الفريق الخصم والفريق الآخر يحاول تجنب الكرة بواسطة التنقل في جميع الاتجاهات.</p>	/	5"	عدم إسقاط الكرة ,تجنب للمس بالكرة,التنقل بسرعة.	من يلمس بالكرة يقصى ويغادر الملعب. تبادل الأدوار بالمدة 3د
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية:2:</u> <u>الموقف الاول:</u> لعبة قنص الأرناب: فريقان متساويان في العدد يعطى للأول كرات خفيفة وينتشر على محيط الملعب من ناحيتي الطول ويمثل الرماة. والآخر يمثل الأرناب ويقف على احد خطي العرض وله ملجأ على خط العرض الآخر. عند الإشارة يحاول الأرناب قطع الملعب جريا الواحد تلوى الآخر مع تجنب الكرات المسددة من طرف الرماة ,يسجن كل أرناب يلمس ثم تبادل الدور.</p>	م	10"	التنقل بسرعة وتجنب الكرات المسددة الدقة في التسديد	عدم التسديد على مستوى الرأس, إعطاء وقت للراحة.
	<p><u>الموقف الثاني:</u> <u>لعبة الكرة الى المرمى</u> تجرى اللعبة بفريقيين لكل منهما مرمى ممثل في قمع يمرر الفريق الكرة فيما بينهم والتنقل بسرعة محاولين لمس القمع الخاص بالخصم بواسطة الكرة الفريق الآخر يحاول نزع الكرة</p>	ق	10"	التنقل بسرعة بالكرة ولمس قمع المنافس أكبر عدد ممكن من المرات.	عدم الاحتكاك بالفريق الآخر يسمح بثلاثة خطوات فقط.
	<p><u>الموقف الثالث:</u> نفس التمرين الماضي ولكن هذه المرة يتم أدراج مرمى به حارس.</p>	م	10"	سرعة تنقل الكرة و الرجوع السريع.	
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية:3:</u> <u>المرحلة الأول:</u>.. تمرينات مرونة واسترخاء. <u>المرحلة الثانية :</u> مناقشة مع التلاميذ حول محتوى الحصة</p>	/	08"	العودة لحالة الراحة والاسترخاء	إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ

الرقم	العمر	الاختبار القبلي	الاختبار اليعدي	الرقم	العمر	الاختبار القبلي	الاختبار اليعدي
01	12	7.42	7.41	31	15	7.38	7.24
02	14	6.25	7.1	32	13	6.39	6.88
03	13	7.15	7.42	33	15	7.06	6.21
04	15	6.93	6.88	34	12	7.15	7.11
05	15	8.02	8.01	35	14	6.48	7.2
06	12	7.65	7.29	36	13	6.93	6.57
07	15	7.96	7	37	14	6.57	6.48
08	15	7.65	7.11	38	12	7.55	6.88
09	13	7.2	7.37	39	14	7.06	7.6
10	15	7.56	7.29	40	13	7.38	7.65
11	14	5.98	6.16	41	12	6.66	8.1
12	13	7.51	6.66	42	15	5.6	6.39
13	12	7.2	7.11	43	13	5.44	5.59
14	14	6.88	6.48	44	15	5.76	5.62
15	14	7.78	7.72	45	12	6.25	5.94
16	13	7.33	7.65	46	15	6.34	6.16
17	14	6.84	6.34	47	14	6.34	6.07
18	13	6.61	6.51	48	12	5.90	6.34
19	15	6.52	6.7	49	13	6.07	5.71
20	12	7.78	7.8	50	15	6.34	6.12
21	15	5.89	5.53	51	14	6.70	6.12
22	13	7.74	7.59	52	13	6.12	6.43
23	12	6.84	6.84	53	14	7.19	6.21
24	15	7.11	7.15	54	15	5.89	5.9
25	14	7.38	7.29	55	12	6.14	6.21
26	13	7.38	8.05	56	14	6.58	6.5
27	14	6.79	6.84	57	12	7	6.58
28	12	9.2	8.12	58	13	6.48	6.5
29	14	5.54	5.58	59	12	6.34	6.39
30	12	7.11	7.41	60	13	5.87	5.8
		المتوسط الحسابي					
		الانحراف المعياري					
		6.78					
		0.65					
		6.836					
		0.72					

العينة المختبرة التي طبقنا عليها طريقة اللعب

نتائج اختبار 40 متر سرعة من وضعية الانطلاق.

الرقم	العمر	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الرقم	العمر	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	12	7,62	7,5	31	15	6,52	7,06
02	14	7,42	7,44	32	13	5,58	6,7
03	13	7,4	7,35	33	15	7,2	5,9
04	15	6,6	6,7	34	12	6,48	7,24
05	15	6,7	6,55	35	14	7,56	6,3
06	12	6,9	6,75	36	13	6,57	8,05
07	15	6,4	6,41	37	14	8,1	6,3
08	15	7	6,9	38	12	7,02	8,22
09	13	7,2	7	39	14	5,35	7,33
10	15	6,5	7,1	40	13	6,52	5,53
11	14	7,1	7,11	41	12	5,71	6,61
12	13	8,4	8,1	42	15	6,03	5,76
13	12	7,47	7,5	43	13	6,21	5,96
14	14	7	7,1	44	15	7,06	6,39
15	14	7,07	7,15	45	12	6,25	6,97
16	13	7,2	7,09	46	15	6,25	5,98
17	14	6,1	5,58	47	14	5,76	6,07
18	13	6,57	6,4	48	12	6,25	5,85
19	15	6,48	6,66	49	13	6,98	6,12
20	12	6,66	6,34	50	15	7,11	6,79
21	15	6,84	6,3	51	14	5,56	6,88
22	13	7,47	8	52	13	7,74	6,52
23	12	7,2	6,93	53	14	6,58	5,85
24	15	6,84	7,33	54	15	7,87	7,38
25	14	6,21	6,52	55	12	7,37	6,48
26	13	7,02	6,3	56	14	6,34	7,47
27	14	7,15	6,61	57	12	5,9	7,38
28	12	7,47	6,88	58	13	6,07	6,24
29	14	7,2	7,75	59	12	6,7	5,98
30	12	7,62	7,5	60	13	6,65	6,77
		المتوسط الحسابي					
6.77	6.79						
		الانحراف المعياري					
0.40	0.63						

العينة الخامسة

نتائج اختبار 40 متر سرعة من وضعية الانطلاق.