



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية وعلم الحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس  
في تخصص التربية وعلم الحركة  
بعنوان:

## دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي (المراهقة)

دراسة مسحية أجريت على خمس ثانويات بولاية مستغانم

إشراف :

د. بلعيدوني مصطفى

إعداد الطالبين :

فريج كمال

مالكي عبد الحق

السنة الجامعية : 2017 - 2018

# تسكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم

تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم مصداقا لقول النبي :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : بلعيدوني مصطفى الذي

سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين

الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على

تدريسنا خلال السنوات الثلاث ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من

قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

كمال . عبد الحق .



# الإهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة النساء

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

أمي ( حفظها الله )

إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني

نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .

أبي ( حفظه الله )

إلى جميع أفراد عائلتي .

وإلى كل الأهل والأقارب كل من يحمل لقب "فريج" من صغيرهم إلى كبيرهم .

إلى من شاركني أيامي الحلوة

وإلى كل الأصدقاء

وإلى جميع الأصدقاء بالمعهد والحي الجامعي عبد الحميد ابن باديس .

وإلى رفيقي في العمل :مالكي عبد الحق.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي .

كمال

# الأبناء

أهدي هذا العمل إلى من قال فيهما عز وجل : [ وبالوالدين إحسانا ]

صدق الله العظيم

وإلى من قال فيهما الرسول ﷺ : [ رضى الله من رضى الوالدين وغضب الله من

غضب الوالدين ]

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء

لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان أمي..... أمي..... أمي

∞ حفظها الله/

إلى من شجعني على مواصلة دراستي وإلى من نم يبخل عليا بشيء..... أبي

∞ حفظه الله/

إلى الشموع التي لا تنطفئ إخوتي الأعزاء

وإلى كل من شاركني أيامي الحلوة وتقاسمت معهم أيامي الجامعية

وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة ، وإلى كل من

أحبوني وأحببتهم

وإلى رفيقي في العمل : فريج كمال.

عبد الحق



## ملخص البحث:

عنوان الدراسة : " دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي ."

تهدف الدراسة إلى إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب الصغيرة في حياة التلميذ ودورها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب الحسي الحركي ، وكان الفرض من الدراسة " للألعاب المصغرة دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي". و "الألعاب المصغرة لها دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ. " و تساهم الألعاب المصغرة في الوصول بالتلميذ إلى الأداء الجيد للحركة. العينة تم اختيارها بشكل عشوائي وتمثلت في 15 أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية وبنسبة قدرت 16.30% حيث أجريت الدراسة الميدانية على مستوى خمس مؤسسات تربية في ولاية مستغانم باستعمال تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات و ذلك عن طريق المقابلة الشخصية . و أثبتت الدراسة أن الألعاب المصغرة لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما تعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي ، وللوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة دور الألعاب المصغرة في تحسين السلوك وتنمية بعض المهارات الحركية للتلميذ من أجل الأداء الحركي الجيد ، و من بين التوصيات المقترحة ضرورة استعمال الألعاب المصغرة في حصص التربية البدنية إدراك أهمية الألعاب المصغرة في حياة التلميذ وتنمية شخصيته وقدراته الحركية ، ضرورة مراعاة ظروف تطبيق الألعاب المصغرة خلال حصة التربية البدنية ، مراعاة اختيار أنواع الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة .

الكلمات المفتاحية :

- الألعاب المصغرة
- الجانب الحسي الحركي
- الكرة الطائرة
- الطور الثانوي(المراهقة)

## قائمة المحتويات

أ	كلمة شكر و تقدير.....
ب	الإهداء.....
ت	الإهداء.....
ث	ملخص البحث.....
ج	قائمة المحتويات.....
د	قائمة الجداول.....
ذ	قائمة الأشكال.....

### تعريف البحث

2	مقدمة.....
4	مشكلة البحث.....
5	أهداف البحث.....
5	فرضيات البحث.....
6	مصطلحات البحث.....
8	الدراسات السابقة و المشابهة.....

### الباب الأول

#### الدراسة النظري

#### الفصل الأول: الألعاب المصغرة

#### تمهيد

13	1- تعريف الألعاب الصغيرة.....
14	2- أهداف الألعاب الصغيرة.....

- 3- خصائص الألعاب الصغيرة ..... 15
- 4- أغراض الألعاب الصغيرة ..... 15
- 5- مميزات الألعاب الصغيرة ..... 17
- 6- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة..... 18
- 8- أهمية الألعاب الصغيرة..... 19
- ..... 21 خلاصة

### الفصل الثاني: الجانب الحسي الحركي و المراهقة

تمهيد

- 1- الإحساس الحركي ..... 23
- 2- الجانب الحسي الحركي..... 24
- 3- الجهاز العصبي..... 25
- 4 - أجهزة الإحساس بالجسم..... 28
- 5 - القدرات الحسية..... 29
- 6 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية..... 32
- 7 - مفهوم المراهقة..... 33
- 8 - تحديد مراحل المراهقة..... 34
- 9- خصائص النمو في مرحلة المراهقة..... 36
- 10- أشكال المراهقة..... 41
- 11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين..... 42
- ..... 43 خلاصة

## الفصل الثالث: الكرة الطائرة

تمهيد

- 1- تعريف الكرة الطائرة.....45
- 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة.....46
- 3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة.....47
- 4- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....48
- 5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....50
- 6- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.....55
- .....57 خلاصة

## الباب الثاني

الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....60
- 2- منهج البحث.....60
- 3- مجتمع و عينة البحث.....60
- 4- متغيرات البحث.....61
- 5- مجالات البحث.....61
- 6- أدوات البحث.....61
- 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....62
- 8- الدراسة الإحصائية.....62
- .....63 خلاصة



## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج:

### تمهيد

- 1- عرض نتائج الدراسة..... 65
- 2- مناقشة الفرضيات الأولى..... 96
- 3- مناقشة الفرضية الثانية ..... 96
- 4- الاستنتاجات ..... 97
- 5- خلاصة عامة ..... 98
- 6- الاقتراحات و التوصيات ..... 99
- 7- قائمة المصادر والمراجع ..... 100
- 8- الملاحق..... 104

قائمة الجداول :

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مدى تغير سلوك التلميذ عند احتكاكه مع زملائه.	65
02	يوضح مدى تقبل التلميذ لوجود زميل أو أكثر في اللعبة .	66
03	يوضح دور الألعاب المصغرة في تحقيق جو الاحتكاك بين التلاميذ.	68
04	يوضح كيف يساعد اللعب في تنمية الجانب الحسي الحركي .	69
05	يوضح الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الألعاب المصغرة .	70
06	يوضح الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب المصغرة.	72
07	يوضح مدى قدرة الألعاب المصغرة في توليد النشاط والحيوية بين التلاميذ.	74
08	يبين مدى اكتساب التلميذ لصفات حركية جديدة	75
09	يبين عمل الألعاب المصغرة في زيادة المقدرة الحركية للتلميذ	77
10	يوضح دور الألعاب المصغرة في امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفيف من حدته الانفعالية .	78
11	يبين إذا كانت الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات العقلية أو الحركية .	80
12	يوضح الألعاب المفضلة لدى التلميذ	81
13	يوضح مدى مساهمة الألعاب المصغرة في اكتساب سلوكيات التوافق الاجتماعي .	83
14	يوضح كيف تذيب الألعاب المصغرة سلوك الانطواء لدى التلميذ	84
15	يوضح مدى مساعدة الألعاب المصغرة على تقويم وتعديل السلوك الانفعالي للتلميذ .	86
16	يوضح تأثير الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ.	87
17	يوضح إمكانية تعلم بعض المهارات الحركية عن طريق الألعاب المصغرة .	89
18	يوضح ما مدى ممارسة التلاميذ للكرة الطائرة .	91
19	يوضح قدرة الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الفنية والقدرات البدنية لدى التلميذ.	92

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تمثيل نسبي للجدول رقم 01	65
02	تمثيل نسبي للجدول رقم 02	67
03	تمثيل نسبي للجدول رقم 03	68
04	تمثيل نسبي للجدول رقم 04	69
05	تمثيل نسبي للجدول رقم 05	71
06	تمثيل نسبي للجدول رقم 06	72
07	تمثيل نسبي للجدول رقم 07	74
08	تمثيل نسبي للجدول رقم 08	75
09	تمثيل نسبي للجدول رقم 09	77
10	تمثيل نسبي للجدول رقم 10	79
11	تمثيل نسبي للجدول رقم 11	80
12	تمثيل نسبي للجدول رقم 12	82
13	تمثيل نسبي للجدول رقم 13	83
14	تمثيل نسبي للجدول رقم 14	85
15	تمثيل نسبي للجدول رقم 15	86
16	تمثيل نسبي للجدول رقم 16	88
17	تمثيل نسبي للجدول رقم 17	89
18	تمثيل نسبي للجدول رقم 18	91
19	تمثيل نسبي للجدول رقم 19	93

التعريف بالبحث

## 1 مقدمة :

لقد أخذت التربية الرياضية مرتبة مميزة في حياة الدول المتحضرة ، بالإضافة إلى أنها تلعب دورا كبيرا في الحياة اليومية للفرد حتى رجعت إحدى المجالات المهمة في التربية بصفة عامة و بناء شخصية الفرد ، وتتمثل هذه التربية في الألعاب المصغرة التي تعد إحدى الطرق التعليمية لممارسة النشاط الرياضي و تكراره و ذلك لتطوير وتنمية المهارات الحركية فأثناء ممارسة هذه الألعاب بطريقة غير مباشرة يقوم الأفراد بأداء نماذج لمهارات حركية مختلفة .

لهذا يدرج أساتذة التربية البدنية والرياضية الألعاب المصغرة في حصصهم التربوية بحيث تكون هذه الألعاب ملائمة لخصائص الفرد وقدراته البدنية بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية و المهارية ، مع العلم أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية بعض الجوانب الأساسية منها الحسي الحركي .

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي، و قد تطرق عدة باحثين إلى هذا الموضوع الممثل لأعلاه مثل "دراسة العيشاوي منير وبن وسعيد كريم(2001) و التي كانت بعنوان "دوافع التلاميذ المراهقين ومدى تفضيلهم للألعاب المصغرة في المرحلة الثانوية". و التي خلصت إلى كون أن تفضيل التلاميذ للألعاب الصغيرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .وكذلك دراسة الباحث (عكودة محمد الأمين و جدي محمد علي2013/2014) بعنوان "دور الألعاب المصغرة في تعديل سلوك التلاميذ الطور الثانوي (فئة المراهقة)"و التي خلصت إلى أن للألعاب الصغيرة دور فعال في تعديل سلوك التلاميذ الطور الثانوي .

لقد اعتمدنا في دراسة هذا الموضوع على خطة البحث التي شملت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة البحث، ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثلت في التعريف بالبحث والذي يندرج فيه مشكلة البحث ، الفرضيات أهمية

البحث والهدف منه ومصطلحات البحث والدراسات السابقة وقد احتوى على باين

تضمن الباب الأول الجانب النظري و الذي انشطر إلى 3 فصول تمثل:

الفصل الأول : في الألعاب الصغيرة .

الفصل الثاني : الجانب الحسي الحركي و المراهقة .

الفصل الثالث : الكرة الطائرة .

و تضمن الباب الثاني الجانب الميداني للبحث و قد انفصل بدوره إلى فصلين تضمن

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

أما الفصل الثاني: تضمن عرض و تحليل النتائج

وتكمن أهمية بحثنا في إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب المصغرة

والجانب الحسي الحركي ، بالإضافة لأهمية الألعاب المصغرة في حياة التلميذ

وخاصة في مرحلة المراهقة مع إثراء لمجموع الدراسات الخاصة في المجال الرياضي .

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث

ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية ، مستخلصين في الأخير اقتراحات وتوصيات

مناسبة .

## 2- مشكلة البحث:

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة متقدمة بين الشعوب المتطورة و دورا فعالا في الحياة اليومية للفرد كما أنها أصبحت تلعب دورا كبيرا في اتزان شخصية الفرد من الناحية النفسية ،الاجتماعية ،وخاصة الحسية الحركية حيث تعد الحركة أشد ميولا للفرد الفطرية ظهورا و أبقاها في مراحل النمو فهي تدفعه إلى الاكتشاف و معرفة ما يدور حوله فإن الجزء الأكبر من تعلمه يأتي من الحركة .

ويلاحظ اللعب مثل الجري و الوثب و الألعاب الرياضية المنظمة و الغير المنظمة من النشاطات التي تصرف الطاقة المتدفقة للتلميذ بالإضافة إلى الأهمية الكبيرة في التعلم و التسلية و الترفيه و الترويح و ما إلى غير ذلك .

تعتبر الألعاب المصغرة اعتمادا على آراء العلماء و الباحثين أنها وسيلة لتشكيل شخصية التلميذ و بناء جسمه وعقله و ذلك خاصة في مرحلة المراهقة ومن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الألعاب الرياضية المصغرة عامل فعال لا يتخلى عنه التلميذ وهذا راجع إلى أهميته الفيزيولوجية و النفسية خاصة لمرحلة التعليم الثانوي التي أكد عليها علم النفس . وتمثل الألعاب المصغرة مدخلا لظاهرة اللعب حيث أنها تعتبر جزءا هاما من النشاط المدرسي كما أنها تشكل حيزا كبيرا في حصة التربية البدنية و الرياضية و خاصة الكرة الطائرة حيث أن مساهمة التلميذ في عملية اللعب بصورة عامة تؤدي إلى تنمية الجانب الحسي الحركي ومن هذا كله يتبادر إلى أذهاننا طرح مشكلة بحثنا هذا والمتمثلة في السؤال التالي :

" هل للألعاب المصغرة دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي؟"

ويمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلين التاليين :

\* ما الدور الذي تلعبه الألعاب المصغرة في تحسين السلوك الحسي لدى ممارسي الكرة الطائرة ؟

\* ما مدى مساهمة الألعاب المصغرة في الوصول بممارس الكرة الطائرة للأداء

الحركي الجيد ؟

3- أهداف البحث :

تكمن أهداف بحثنا هذا في إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب في حياة التلميذ ، ودورها في تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي بالإضافة إلى الأهداف التالية :

- معرفة فائدة الألعاب المصغرة بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (( النفسية ، الاجتماعية البدنية ، الصحية ، الخلقية ))
- إبراز أهمية الألعاب المصغرة في تنمية القدرات الحسية الحركية .
- معرفة أهمية الألعاب المصغرة في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للتلميذ
- إبراز دور الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الحركي للتلميذ .
- تعميم مفهوم اللعب بأنواعه ومدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق الأهداف .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

4- الفرضيات:

الفرضية العامة :

للألعاب المصغرة دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي ممارسي كرة الطائرة في الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية :

\* الألعاب المصغرة لها دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لممارسي الكرة الطائرة .

\* تساهم الألعاب المصغرة في الوصول بممارسي الكرة الطائرة إلى الأداء الجيد للحركة .



## 5-مصطلحات البحث :

## 5-1 الألعاب الصغيرة:

أ- لغة:- جمع لعبة وتعني لهو وتسلية. الألعاب الصغيرة بمعنى قليلة

ب-اصطلاحا: "هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين و الشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفل أو غيره على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته ووفقا لميوله الذاتي من أجل الاكتساب (الله، 1970).

## ج-المفهوم الإجرائي :

هي مجموعة من الألعاب المصغرة التي يمارسها التلاميذ والتي تدرس من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية مدتها 10 وحدات تعليمية كل وحدة تحتوي على 03 ألعاب صغيرة تحتوي على منافسة بين التلاميذ.

## 5-2 الجانب الحسي الحركي :

## أ-التعريف الاصطلاحي:

هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ ، نحن نستطيع القيام بالحركات دون استعمال حواسنا الخمس ومع ذلك تعود أحيانا إلى ما يعرف بالإحساس العضلي و بهذه الحاسة ندرك مستوى ودرجة الانقباض العضلي المطلوب لأداء أي حركة وهو يمر خلال التعلم بثلاث مراحل متطورة(الخام ، الدقيق الثبات) ويعني تطور استيعاب الذاكرة الحركية لشكل الحركة والمتطلبات اللازمة لأداء الحركة بحيث يكون هناك هناك توافق عضلي عصبي متزن لنجاح الحركة من خلال تنظيم الانقباضات العضلية ودرجة الانقباض وقوة الانقباض (بريقع، 1995).

## ب-المفهوم الإجرائي:

هو الارتباط أو العلاقة الموجودة بين الحواس والحركات التي يؤديها الفرد أي التكامل الموجود بين الإحساس و الحركة .

## 5-3 الكرة الطائرة:

## أ- التعريف الاصطلاحي:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلي جزئيين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتقادي سقوطها في الجزء الخاص به ، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون أن تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (FIVB, 2000) .

ب- المفهوم الإجرائي: هي من بين الرياضات الجماعية التي لقيت شعبية كبيرة وخاصة التلاميذ بحيث تمارس هذه الأخيرة في المؤسسات التربوية كلعبة تنافسية فهي ليست برياضة صعبة أو جديدة عنهم وكذلك لا تحتاج إلى عتاد كبير .

## 5-4 تعريف المراهقة :

## أ- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد: " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (السيد، 1956).

## ب- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : إن كلمة مراهقة "ADOLESCENCE" مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLESER" ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج (فهمي، 1986) .

## ج-التعريف الإجرائي :

هي الفترة العمرية المحصورة بين فترة الطفولة و فترة النضج لها خصائص و مميزات تختلف من فرد لآخر .

6-الدراسات المشابهة : من بين الدراسات نجد :

01-دراسة العيشاوي منير وبن وسعيد كريم(2001) بعنوان:

"دوافع التلاميذ المراهقين ومدى تفضيلهم للألعاب المصغرة في المرحلة الثانوية. ونذكر أهداف هذا البحث فيما يلي :

- التعرف على مدى تأثير التلميذ المراهق في تفضيله ممارسة الألعاب المصغرة .
- الكشف عن دور أفراد الأسرة و كذا الزملاء و الأستاذ في درجة تفضيل التلاميذ المراهقين للألعاب المصغرة .
- إظهار أهمية ممارسة الألعاب المصغرة في اكتساب التلاميذ المراهقين للقيم والمبادئ المتعلقة بالصفات الأخلاقية للفرد.

وذلك باستعمال المنهج الوصفي التحليلي بحيث أن العينة المستعملة تتضمن 90 تلميذ من جملة 90 استبيان الموزعة على التلاميذ، وتم اختيار هؤلاء التلاميذ بطريقة عشوائية احتمالية من 06 ثانويات في ولاية بومرداس وذلك بعد الإطلاع على عدد الثانويات، حيث وجد 25 ثانوية و عدد التلاميذ 188844 تلميذ ثانوي .  
النتيجة المتحصل عليها :اتضح أن الفرضيات التي تم تسطيرها تحققت وتم إثباتها.

02-دراسة عكودة محمد الأمين و جدي محمد علي (2014/2013). بعنوان:

"دور الألعاب المصغرة في تعديل سلوك التلاميذ الطور الثانوي (فئة المراهقة) .  
والذي وضع بعض الأهداف منها :

- إبراز مدى حاجة المراهق إلى الأنشطة الرياضية المصغرة .
- تحسين العلاقة بين الزملاء أثناء ممارستهم للألعاب المصغرة .
- إبراز أهمية مرحلة المراهقة و التغيرات التي تطرأ في بناء شخصيته .
- إبراز دور الألعاب المصغرة في تقويم وتهذيب سلوكيات المراهق .

أما فرضيات البحث تمثلت :

- للألعاب المصغرة دور إيجابي في تسوية وتعديل سلوك الفرد في المرحلة الثانوية .
  - الألعاب المصغرة عنصر أساسي لمعالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق .
- وذلك وفق المنهج الوصفي وعينة بحث عشوائية وباستخدام الاستبيان عن طريق المقابلة الشخصية
- وتوصل إلى النتيجة التالية: أن الألعاب المصغرة لها دور إيجابي في تسوية وتعديل سلوك الفرد في المرحلة الثانوية .
  - تعتبر الألعاب المصغرة عنصر أساسي في معالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق .

### 03- دراسة أ- د ناهده عبد زيد الدليمي بعنوان:

"تأثير مجموعة الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7\_8سنوات)

- الفرضيات: لمجموعة الألعاب الصغيرة تأثيراً معنوياً في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر 7\_8 سنوات .
- استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة الدراسة
- تكونت عينة البحث من تلميذات الصف الثاني الابتدائي بلغ عددها 36 من أصل 78 تلميذة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدها تجريبية بعدد 18 و الأخرى ضابطة وبعدد 18 تلميذة وبهذا تبلغ النسبة المئوية لعينة البحث 46.15 بالمئة .
- واستعملت الباحثة الأدوات التالية:
- المصادر والمراجع الأجنبية والعربية ،الاختبارات والقياسات،المقابلات الشخصية استمارة تفريغ البيانات ،أشرطة لاصقة .... إلخ

- وتوصلت إلى النتيجة التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات

القبلية و البعدية لصالح الاختبارات البعدية .

**التعليق على الدراسات المشابهة :**

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة نرى أن نتائجها وأفكارها متقاربة نوعا ما فهي تصب في مضمون واحد ألا وهو الألعاب المصغرة ودورها التربوي ، ودراستها من مختلف الجوانب . وكذلك نجد أن معظم الدراسات اتفقت على استخدام المنهج الوصفي ومن حيث العينة لقد تم اختيارها بطريقة عشوائية ، ومن حيث الأداة اقتصرت هذه الدراسات على النسب المئوية فقط . حيث أن هذه الدراسات تشكل فائدة كبيرة للتلاميذ أو الرياضيين ، بتقريب المفاهيم والتعرف على ما هو مبهم حول الألعاب المصغرة بمختلف أشكالها .

**نقد الدراسات :**

مقارنة بالدراسات السالفة الذكر و التي درست تأثير الألعاب المصغرة على الجانب الإدراكي و الحسي الحركي و كذلك دور الألعاب المصغرة في تعديل سلوك التلاميذ الطور الثانوي (فئة المراهقة) و كذلك أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ، إلا أنها لم تتكلم عن دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي و هذا ما يسعى إليه بحثنا من خلال البحث عن وجود هذا الدور والنتائج المتوصل إليها .

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## الألعاب الصغيرة

تمهيد

- 01- تعريف الألعاب الصغيرة
- 02- أهداف الألعاب الصغيرة
- 03- خصائص الألعاب الصغيرة
- 04- أغراض الألعاب الصغيرة
- 05- مميزات الألعاب الصغيرة
- 06- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
- 08- أهمية الألعاب الصغيرة

خلاصة

تمهيد :

لقد تناول كثير من الباحثين الألعاب الصغيرة وخصوصا بكثير من التعريفات رغم تعددها إلا أنهم اتفقوا على أن لها سمات مشتركة في جوانب كثيرة مثل سهولة تنفيذها ومرونة قواعدها فضلا عن احتياجها إلى أدوات قليلة وتمتاز بطابع السرور وتؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و تكسب منفيها مزيدا من قواعد التكيف الاجتماعي .

### 1- مفهوم الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

1-1 يذكر حجاب نقلا عن (فيات 1976) بأن الألعاب الصغيرة " مصممة لكل من

التدريس والمرح ويمكن أن يمارسها الأطفال لتساهم في تطوير المهارات

المستخدمة بالإضافة إلى تمتعهم بالمرح والسرور في الوقت نفسه . (الكبيسي،

2017، صفحة 61)

2-1 كما يعزي بلقيس و المرعي أن اللعب هو نشاط حر موجه أو غير موجه يكون

على شكل حركة أو عمل ويمارس فرديا أو جماعيا . (التكريتي، 2012،

صفحة 08)



3-1 بالإضافة إلى ذلك يعرفها أمين أنور الخولي على أنها عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (الخولي، 1998، صفحة 171).

4-1 ومن خلال هذه التعاريف سابقة الذكر يمكننا تعريف الألعاب الصغيرة على: "أنها تلك الألعاب السهلة البسيطة التي لا تحتاج إلى عتاد و وسائل كثيرة من أجل ممارستها فهي تتميز بالسهولة بحيث تناسب جميع الأفراد سواء من ناحية الجنس أو السن "

#### 02- أهداف الألعاب الصغيرة:

- لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :
- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
  - تحسين الأداء المهاري للأطفال .
  - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
  - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .

- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي

التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.

### 03- خصائص الألعاب الصغيرة:

للألعاب الصغيرة خصائص هامة منها :

- تظهر الفائز والمهزوم بصفة قاطعة، حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد

المستوى.

- تتطلب جهودا بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين

-تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار (كامل،

2009، صفحة 29).

### 04- أغراض الألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة نشاط يمارس في كل المستويات السنية ولا بد أن نوضح أغراضها

شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية . حيث

تحدد أغراض الألعاب الصغيرة في إطار ما يأتي :

### 04-1 النمو البدني:

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تعمل على بناء القوة الجسمية للفرد من

خلال تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم ويندرج تحتها تكيف الجسم على المجهود

البدني، المقدرة على الشفاء، القدرة على مقاومة التعب، أما فائدة هذا الغرض فهو يظهر

في الحقيقة القائلة أن الفرد يصبح أنشط وأقدر على الأداء الأفضل . (كامل، 2009،

الصفحات 31-32)

04-2 النمو الحركي:

يمكن غرض النمو الحركي للألعاب الرياضية في تزويد الشخص بالمقدرة التي تمكنه من الأداء بدرجة تقرب من الكمال وهذا يؤدي إلى تمتعه بممارسة هذا اللون من النشاط . كما أن له تطبيقات هامة على الجزء الصحي والترويحي من البرنامج فالمهارات التي يكتسبها الأطفال تعلمهم كيف يستثمرون وقت الفراغ . (عبدو، 1964،

الصفحات 166 - 168)

4-3 النمو العقلي:

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف و العناية بالقدرة على التفكير و تفسير المعرفة غرض تحققه الألعاب الصغيرة حيث أن التكيف في أداء الحركات المختلفة يجب أن يتقن و يعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كان هذا التكيف في المشي أو الجري أو حتى في استعمال بعض الأدوات و الأجهزة الرياضية، ففي كل هذه المهارات يجب على الفرد أن يفكر ويربط بين الجهازين العضلي العصبي لأداء

مهارة ما. (السايج، 2014، صفحة 33)

## 4-04 نمو العلاقات الإنسانية:

تحتوي الألعاب الصغيرة على احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء و الشهرة واحترام الذات فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متكيفاً مع المجتمع، أما إذا لم تتحقق فإن الصفات غير الاجتماعية تبدأ في الظهور و النمو، فالفرد الدائم التحرش بغيره يجوز أنه بسلوكه هذا إنما يلتمس الشهرة، فالفرد يمتلك من الدوافع و الرغبات ما هو أولى لا غنى عنه مثل الطعام ومنها ما هو مكتسب مثل الحاجة إلى الأمن والمثل العليا. (كامل، 2009، صفحة 34)

## 05- مميزات الألعاب الصغيرة:

تتميز الألعاب الصغيرة بكونها من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية إذ أنها تتيح للفرد متعددة لتنمية سرعة التفكير و التصرف و الإدراك و التطور وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية و من المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يأتي :

- ارتباطها بعناصر المرح و السرور و الإثارة المحببة إلى النفس .
- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم و المباشر وجهاً لوجه مع المنافس و لا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة .
- تتعدد إمكانياتها الجسمانية و متطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي و التفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة .

- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقته بنفسه و بقدراته .
  - تعد طريقا لتجديد النشاط والشعور بالسعادة .
  - تشمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب هذا التدرج يناسب مراحل النمو. (كامل، 2009، الصفحات 36-37)
  - تناسب كل الأعمار و القدرات من كلا الجنسين
  - تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز و سهولة ممارستها في ساحة صغيرة .
  - سهولة تعلمها ووضوح قواعدها وممارستها لا تحتاج إلى قدرات عقلية وجسمية .
  - تسمح بإشراك أكبر عدد ممكن من الأفراد . (الكبيسي، 2017، صفحة 62)
- 06 - مبادئ إختيار واستخدام الألعاب الصغيرة :**
- تقوم الألعاب الصغيرة في اختيارها على عدة مبادئ اساسية نذكر منها :
  - ينبغي أن تقدم ألعاب أخذنا بنظام التدرج من السهل إلى الصعب إلى الأكثر صعوبة وهكذا.
  - ينبغي استخدام الألعاب التمهيدية لتكمل التدريبات المهارية ، لا أن تحل محلها.
  - يجب تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين .

- يجب أن تتيح الألعاب التمهيدية فرص الحاجة للمنافسة .
- يجب أن تتلائم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن والجنس .....إلخ .
- على المدرس أو القائد أن يعدل من الألعاب التمهيدية كي يستفيد أقصى استفادة ممكنة من الامكانيات و الأدوات و الوقت المتاح ،كي يوفر أكبر فرص للممارسة والمشاركة .
- على المدرس أن يراعي التدوير العادل للاعبين حول مراكز اللعب المختلفة حتى يعطي الفرصة المناسبة للجميع لممارسة كل المراكز في اللعبة .
- ينبغي ان يخطط لإستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو و تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة . (الخولي، 1998، صفحة 173)

#### 08- أهمية الألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة من أهم مظاهر التربية الرياضية بحيث تشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط المدرسي وتأخذ مكانة بارزة بين مختلف الأنشطة الرياضية المتعددة وهذا لأهميتها التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

1-8 من الناحية التربوية :

- التمسك بالنظام .
- عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر السلوك أثناء اللعب .
- الأمانة وتطبيق القواعد والقوانين .
- تنمية روح التعاون .
- مشاركة المدرس في اللعب .
- تنمية القدرات العقلية .
- مراعاة غرس سمات التواضع واحترام الآخرين .
- ترك العنان للمرح والضحك والسرور .
- تربية الفرد اجتماعيا من خلال اللعب .

2-8 تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم:

- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا و سليما .
- تعمل على تناسق الجسم واستكمال نموه و اعتدال قامته .
- تساهم الألعاب الصغيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي .

3-8 من الناحية التعليمية:

- تعتبر تعليما واستكشافا .
- أداة تعويضية و أداة تعبير . (التكريتي، 2012، الصفحات 29-38)

## خلاصة :

تعتبر الألعاب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل ، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته و بها يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي . وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأنجع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع ، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل . وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة .



# الفصل الثاني

## الجانب الحسي الحركي و المراهقة

تمهيد

- 1- الإحساس الحركي
- 2- الجانب الحسي الحركي
- 3- الجهاز العصبي
- 4 - أجهزة الإحساس بالجسم
- 5 - القدرات الحسية
- 7 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية
- 8 - مفهوم المراهقة
- 9 - تحديد مراحل المراهقة
- 10- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 11- أشكال المراهقة
- 12- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين

خلاصة

## تمهيد :

ولقد تطرقنا في المبحث الثاني إلى الجانب الحسي الحركي، سوف نذكر في هذا المبحث : تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي ، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس كالجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس بالجسم كما نعرض أهم القدرات الحسية ، والعمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية بالإضافة للمراهقة وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج لعالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

## 1 - الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية ):

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

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

وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة ، ويجب

أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنباً إلى جنب مع نموه العادي وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلاً ( لاعبو الأكروبات ) لديهم قابلية كبيرة جداً للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دوراً هاماً ورئيسياً في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة ، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها " Kestommi Kow " جامعات الحركات الملتقطة (إبراهيم، 2002).

يتضمن الإحساس الحركي : الإحساس العضلي الذاتي (النغم العضلي) والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار ( الشد العضلي، أو إخراج القوة ) والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل ( موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم ) (فرج، 2002).

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

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

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

حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي ( المخ والنخاع الشوكي ) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات (رضوان، 1987).

3 - الجهاز العصبي :

3 - 1 - تعريفه :

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام ، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية ، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو بيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية (سلامة، 1997).

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

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

يقوم بنقل التنبيهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية (سلامة، 1997).

3-2- تكوين الجهاز العصبي :

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

- \_ الجهاز العصبي المركزي .
- \_ الجهاز العصبي الطرفي .
- \_ الجهاز العصبي الذاتي .

### 3-2-1- الجهاز العصبي المركزي :

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

### 3-2-1-1- المخ :

و يقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل :

- تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية أمره إلى مختلف أعضاء الجسم .
- يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت و المكان و الأشخاص و الأشياء .
- يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقوم بها الإنسان بصفة عامة .
- المخ هو المسؤول عن الانفعالات و الذكاء و التفكير و الإدراك و التصوير .
- وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات و خطط اللعب (الفتاح، 1997).

ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنتقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها و يتعلمها الإنسان وهذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط ، الشيء الذي نريد أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي و لذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة ، حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة و تصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء ، و بذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن

المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة ،تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات و الأوتار و المفاصل بنقل المعلومات إلى المخ ، وهكذا فان التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة .

### 3-2-1-2 النخاع الشوكي :

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

### 3-2-2-2 الجهاز العصبي الطرفي :

ويتكون من الأعصاب والضفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي ، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية (الفتاح، 1997).

### 3-2-3-3 وظيفة الجهاز العصبي المركزي :

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

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

تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية (المخططة) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي (الطرفي) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل (عنان، 1995).

### 3-2-4- الجهاز العصبي الذاتي (المستقل) :

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

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ الخلفي والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية (سلامة، 1997).

4 - أجهزة الإحساس بالجسم يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية :

### 4-1 - مراكز المستقبلات الخارجية :

وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية

في البيئة مثل :

الأحاسيس الجلدية كالآلام والحرارة والبرودة .

4-2 - مراكز المستقبلات الداخلية :

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

وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في :

\_ أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي .

\_ الألياف العضلية .

\_ الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة .

\_ أربطة المفاصل .

\_ الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات (سلامة، 1997).

5- القدرات الحسية :

القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثيرات دورا هاما في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثيرات .

والمثير هو التغير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسي ، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات ، مقارنتها ، التعرف ، الكر ، الإدراك، التصور.

5-1- الاكتشاف :

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية ، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به ، وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية ، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى



متعددة ، وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم .

#### 5-2- المقارنة :

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2 % بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير (سلامة، 1997).

#### 5-3- التعرف :

هو مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه ، فمثلا : يسمى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضر ، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق ، والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث ، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة ، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن :

\_ الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد .

\_ الإنسان يستطيع أن يتعرف على : من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء .

\_ هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب .

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

#### 5-4- التذكر :

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

## 5 - 5 - الإحساس :

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

## 5 - 6 - الإدراك :

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

## 5 - 7 - التصور :

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة ، كما تختلف أنواع هذا التصور حيث يمكن أن يكون التصور بصريا أو سمعيا أو حركيا ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية ، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها . وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور (سلامة، 1997).

6 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية :

6-1 - حدوث المثير :

الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو ، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض (رضوان، 1987).

6-2 - الاستقبال الحسي :

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

6-3 - الإدراك الحسي :

يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد ، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات .

6-4 - حدوث العمليات الداخلية المركزية :

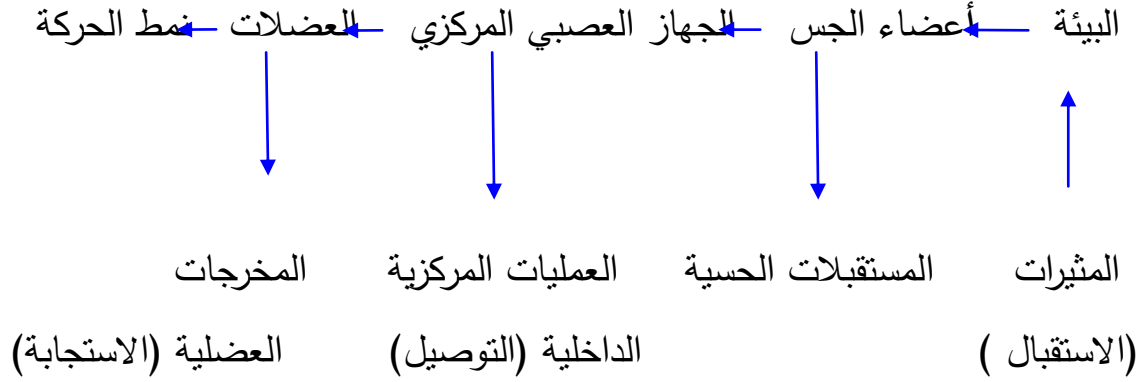
وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات .

6-5 - حدوث الحركات العضلية : مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل :

مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو . إلى غير ذلك من أشكال

الأداء الحركي أو البدني، وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة

ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي :



### التغذية الراجعة

#### 7- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد و بذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات. (الجسيماني، 1994)

#### 7-1- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (السيد، 1956).

## 7-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة ADOLSCCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESER ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " (فهمي، 1986).

## 8- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ،كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ،بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19)، وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر (عزت، 1945).

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه

حامد عبد السلام :

## 8-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (زهران، 1995).

## 8-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

## 8-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (زهران، 1995) .

9- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

9-1- النمو الجسمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الذراع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة (أحمد، 1998).

9-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ،حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ،كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ،كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الذراع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي (حمادة، 1996).

9-3- النمو النفسي :

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

- 1- خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
- 4- أفكار مستحدثة وجديدة (خوري، 2000).

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ،وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (كاشف، 1991).

#### 9-4- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ،مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله (خوري، 2000).

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره والمصغي له " (بولسر، 1976).



**9-5- النمو العقلي والمعرفي :**

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة (ويتج، 1994).

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة (زهران، 1995).

**9-6- النمو الوظيفي :**

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم<sup>3</sup> .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني (حسين، 1990).

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دثسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني (أحمد، 1998).

#### 9-7- النمو الحركي :

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

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها (أحمد، 1998).

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها (أحمد ب.، 1996).

#### 9-8- النمو الانفعالي :

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

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب .
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي .
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار (أحمد ب.، 1996).

#### 9-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث (الشافعي، 2000).

10- أشكال المراهقة :

10-1- المراهقة المتوافقة : من سماتها :

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة (حسن، 1981).

10-2- المراهقة المنطوية : من سماتها ما يلي :

- الانطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمو مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء (نعيمة، بدون سنة ) .
  - التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
  - الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
  - محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .
- 10-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة ) من سماتها :
- التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
  - العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .

مثل : العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية .... الخ (الديدي، 1995).

- العناد : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات (نعيمة، بدون سنة ).

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

10-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

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

11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (رزيق، 1986).

## خلاصة :

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

في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وربما الانحراف .

# الفصل الثالث

## الكرة الطائرة

تمهيد

- 1- تعريف الكرة الطائرة
- 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
- 3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
- 4- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
- 5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
- 6- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

خلاصة

**تمهيد:**

تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية والاولمبية والوطنية أي ما يعرف بالبطولات .

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، فهي نسبيا حديثة وحيوية بالمقارنة بالألعاب التقليدية الأخرى فهي منتشرة وانتشرت سريعا وازداد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم ولهذا أردنا أن نتكلم في هذا الفصل عن رياضة كرة الطائرة من مكان نشأتها وتطورها في أنحاء العالم وكذا تاريخ كرة الطائرة في الجزائر ومميزات وخصائص هذه اللعبة وكذا القوانين الخاصة بها والمهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بلا عبي كرة الطائرة.

### 1- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18متر وعرضه 9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43متر للذكور و2.33متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،وتتحرك الكرة فوق الشبكة بيدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح.



## 2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

## 2-1- تاريخ الكرة الطائرة في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها . إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأمام لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المائة خفيفة.

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القلبيين و البيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكي وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

## 2-2 - الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وسنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

## 3- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب، متى يسرع ومتى يبطئ. وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب (السيد، 2001).

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللاعب الحر (الليبيرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين (حطائية، 1996).

#### 4-4 أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

4-1- الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .

4-2- فضاء اللعب الحر : هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

4-3- الكرة : يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ،يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم

وزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ /سم<sup>3</sup> .

4-4- الشبكة : طول الشبكة يكون 9.5متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8متر وبقطر 10مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فابير كلاس ) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممتدة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43متر و السيدات 2.24 متر .

4-5- الفرق: الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

4-6- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق ارتفاع الشبكة.

يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية (الطائرة)، (2002/2004).

4-7- الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

4-7-1- الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .
- الفريق الذي يقوم بالإرسال .
- اللاعب المخطئ.
- 4-7-2- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد
- طبيعة الخطأ .
- اللاعب المخطئ .
- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول .
- 4-7-3- المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .
- 4-8- الشوط الفاصل : يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين (الطائرة، 2002/2004).
- 5- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :
- 5-1- الإرسال:
- الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس (طه، 1999).
- 5-1-1- أهمية ومميزات الإرسال:
- ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة

أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال وللاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

وأنواع الإرسال تهدف إلي تحقيق احدي الغرضين هما:

-اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

-تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم (فهمي، 1990).

5-1-2- أنواع الإرسال:

5-1-2-1- الإرسال العادي من الأسفل إلي الأعلى:

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلي الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي الأعلى (الوشاحي، بدون سنة).

5-2-2-1- الإرسال الأمامي من الأعلى :

إن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل

الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم نقذف عاليًا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ قيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاء ها القوه والتوجيه الصحيح (الوشاحي، بدون سنة ).

#### 5-2- الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلي الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (طه، 1999) .

#### 5-2-1 أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

#### 5-3- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين (طه، 1999).

## 5-3-1- أنواع التمير:

## 5-3-1-1- التمير من الأعلى:

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة والمتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية والسريعة ومن بين أنواع التمير من الأعلى.

## 5-3-1-2- التمير من الأعلى إلى الأمام:

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلي الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاوزتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلي ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدين إلي الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

## 5-3-1-3- التمير إلى الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة (الجواد، 1964).

## 5-3-1-4- التمير مع الدرجة :

تستخدم هذه التميرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التميرة المنخفضة،ويمكن أداء هذا النوع من التمير مع



الدرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تقادي عامل  
الخوف وخصوصا لدي الناشئين (طه، 1999).

#### 5-1-3-5- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس  
الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيًا و متلاصقان  
وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ،في لحضه الاستقبال تمد الساق  
مع الجسم ومن اعلي لامتصاص قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان  
وملتصقة ببعضها (سكافس، 1990).

#### 5-4- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها  
إلي الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية .

#### 5-1- أنواع الضرب الساحق :

- الضربة الساحقة المواجهة .
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع (طه، 1999).

#### 5-5- الصد:

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها  
للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة  
المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

5-5-1- أهميته :

- يعتبرا لصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.
- إحباط عزم الفريق المنافس .
- امتصاص قوة الضربة الساحقة .
- تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس (طه، 1999).

5-5-2- أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .
- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.
- الصد الفردي يتصدي ل لاعب فقط للهجوم.
- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم (المنعم، 1986).

6- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

6-1- الرشاقة:

- هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى تعرف بأنها قدرة الفرد علي تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة (حسنين، 1990).
- ويري البعض أن الرشاقة هي القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .
- ويعتبر التعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يري أن الرشاقة هي :
- القدرة علي إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

- القدرة علي سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة علي سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة (حسن، 1983).

### 6-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان علي القيام بالحركات في اقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا وتعني السرعة كذلك القدرة علي أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن وتنضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك وتغير المراكز، تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية (حسنين، 1990).

### 6-3- المرونة:

يعرف زاسيورسكي "zaciorski" المرونة بكونها القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع وبتفق معه معظم العلماء

وعن أهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير لاري كيش "lary kich" إلي أنها احد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها .

- قابلية العضلات والأربطة للتمدد

- قابلية المفاصل للحركة .

- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي (حسانين، 1997).

## 6-4- التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد علي العمل لفترات طويلة وقدرته علي مقاومة التعب والتغلب علي المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوي الكفاءة و الفاعلية (الفتاح، 1997).

## خلاصة :

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة، وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة، وليس من خلال الترويج المقنع به ، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج البحث

3- مجتمع و عينة البحث

4- متغيرات البحث

5- مجالات البحث

6- أدوات البحث

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

8- الدراسة الإحصائية

تمهيد :

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري للبحث ، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي ، والقيام بدراسة ميدانية إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل ، فيما نتأكد صحة الفرضيات وذلك بعد تحقيق النتائج إلى جانب معالجة النقائص والمشاكل التي عن تتجم عن هذا الموضوع حتى تتمكن من الخروج بنتائج تعود بالفائدة على الجميع ، خاصة طلبة التربية البدنية و الرياضية و الأساتذة في الثانوية .

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على الأساتذة، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى الأساتذة .

### 2- منهج البحث:

لقد اخترنا المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي".

### 3 - مجتمع و عينة البحث :

نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ،تمثل مجتمع بحثنا في 92 أستاذ مادة التربية الدنية والرياضية تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت

15 أستاذًا لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى خمس ثانويات تابعة لولاية مستغانم، أي بنسبة 16.30% من مجتمع البحث تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثنا بمعلومات إضافية .

4- متغيرات البحث : يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين :

4-1- المتغير المستقل : الألعاب المصغرة .

4-2- المتغير التابع: الجانب الحسي الحركي .

5-مجالات البحث:

5 - 1 - المجال المكاني:

لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى خمس ثانويات تابعة لولاية مستغانم .

5 - 2 - المجال الزمني :

- لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر أكتوبر عن طريق البحث في الجانب

النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على

الأساتذة خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2018 إلى غاية 15 أبريل

2018 .

5 - 3 - المجال البشري :

- تتكون عينة بحثنا من 15 أستاذًا لمادة التربية البدنية والرياضية .

6- أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق

حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما

يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقًا من الفرضيات السابقة .



وتضمن الاستبيان قائمة تضم (21) سؤالاً ، يجيب عليها بعلامة ( × ) داخل الخانة المختارة ، وهو موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية .

#### 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1-7- الصدق : هو صدق المحكمين حيث تم عرض نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة على خمس محكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي بغرض تحكيمهم لعبارات المحاور وقد تم تعديل كل العبارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث .

2-7- الموضوعية : من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر الأسس العلمية نجد منها شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للباحث كآرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون.

#### 8- الدراسة الإحصائية (الإحصاء) :

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

$$\begin{array}{rcl} \text{س} & \longleftarrow & 100 \% \\ \text{ع} & \longleftarrow & x \\ \frac{\text{ع} \times 100}{\text{س}} & = & \text{فإن } x \end{array}$$

X : النسبة المئوية .

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات) .

س : عدد أفراد العينة .

#### خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ، لكل الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة حول دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي واستعملنا في الحصول على النتائج النسبة المئوية ، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة .

# الفصل الثاني

## عرض وتحليل النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- استنتاجات
- 3- مناقشة الفرضيات
- 4- اقتراحات وتوصيات
- 5- خلاصة عامة
- 6- قائمة المصادر والمراجع
- 7- الملاحق

1- عرض و تحليل النتائج

المحور الأول: الجانب الحسي الحركي

❖ السؤال الأول:

\* هل يغير التلميذ سلوكه عند احتكاكه مع زملائه ؟

• الغرض من السؤال :

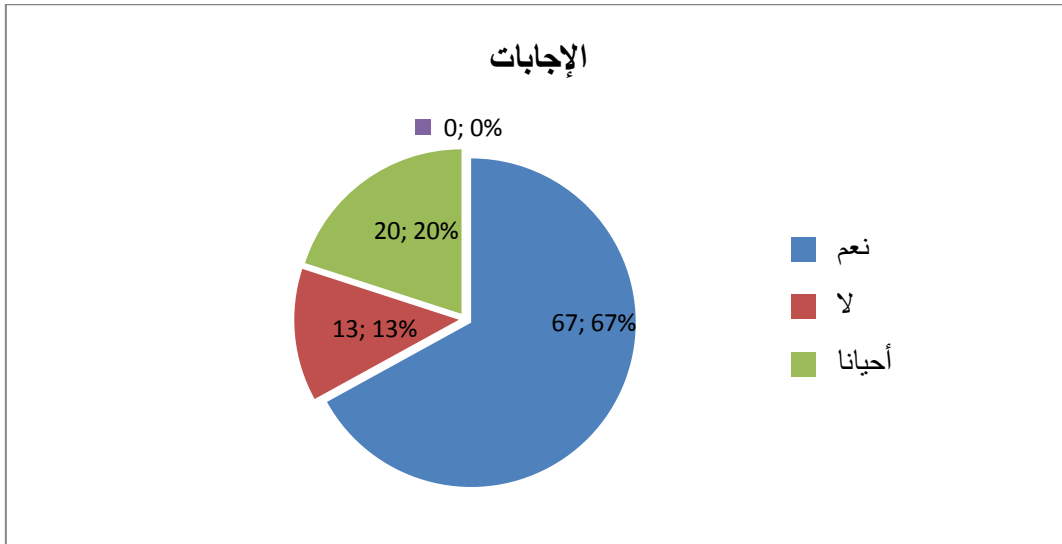
الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو من أجل معرفة مدى انجذاب وتأثر التلميذ

باحتكاكه مع زملائه .

جدول رقم (01) : يوضح مدى تغير سلوك التلميذ عند احتكاكه مع زملائه .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل يغير التلميذ سلوكه باحتكاكه مع زملائه ؟	نعم	10	67 %
	لا	02	13 %
	أحيانا	03	20 %
	المجموع	15	100 %

تمثيل نسبي للجدول رقم 01



• عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن التلميذ يغير سلوكه حسب زملائه ، وهذا ما تؤكدُه النسبة المعطاة والمتمثلة في 67 % وهي نسبة معتبرة مقارنة مع الإجابات النافية للسؤال والمقدرة بـ 13 % ، وكذلك مقارنة مع الإجابات الأخرى والمقدرة بـ 20% من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن التلميذ يفضل الانسجام والاحتكاك بالآخرين لأنه أصبح يدرك الدور الذي يلعبه في الوسط الذي هو فيه في حين يرى البعض الآخر أن عدم تغير سلوك التلميذ راجع أساسا إلى التوقع على النفس ومنه نستنتج مما سبق أن التلميذ ينجذب ويتأثر بسلوك زملائه من التلاميذ ، أي بمعنى أن مزاجه بمزاج الآخرين .

❖ السؤال الثاني :

\* هل يتقبل التلميذ أكثر من زميل في اللعبة ؟

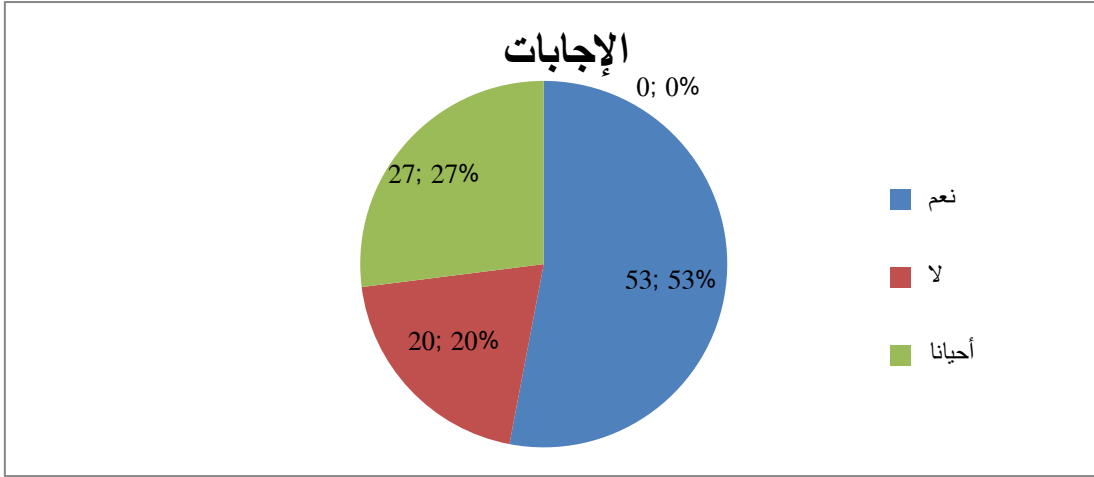
• الغرض من السؤال :

الغرض من هذا السؤال هو دراسة سلوك التلميذ ونفسيته اتجاه زملائه من التلاميذ في اللعبة .

جدول رقم ( 02 ) : يوضح مدى تقبل التلميذ لوجود زميل أو أكثر في اللعبة .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
53%	08	نعم	هل يتقبل التلميذ أكثر من زميل في اللعبة ؟
20%	03	لا	
27%	04	أحيانا	
100%	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 02



• عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 53 % من التلاميذ يقبلون وجود شريكا أثناء لعبهم ، بينما نسبة 27 % تقبل أحيانا إشراك زميل أو أكثر وهناك ما يعادل نسبة 20 % من التلاميذ لا تقبل أي زميل آخر أثناء اللعب .يبين لنا الجدول أن التلميذ في بداية ارتباطه بالآخرين يفضل اللعب وحده وعدم إشراك أي تلميذ معه ، وذلك يرجع إلى حب النفس وحب الاستحواذ على الأشياء وهي نوع من صفات الأنانية .

• الاستنتاج: ومنه نستنتج أن التلميذ يبدأ بتشكيل علاقات محدودة مع زملائه

❖ السؤال الثالث:

\* هل للألعاب المصغرة دورا في تحقيق جو الاحتكاك بين التلاميذ خلال

حصة التربية البدنية (لعبة الكرة الطائرة)؟

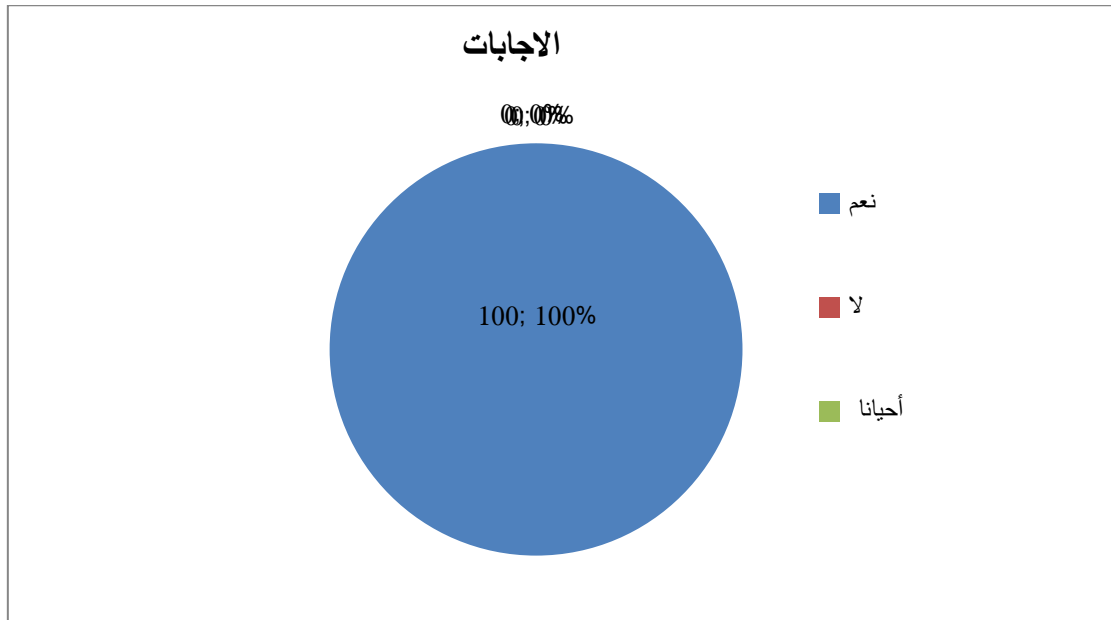
• الغرض من السؤال :

• معرفة الدور الذي تلعبه الألعاب المصغرة في خلق جو احتكاكي بين التلاميذ .

جدول رقم (03) : يوضح دور الألعاب المصغرة في تحقيق جو الاحتكاك بين التلاميذ.

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
% 100	15	نعم	هل للألعاب المصغرة دورا في تحقيق جو الاحتكاك بين التلاميذ
% 00	00	لا	
% 00	00	أحيانا	
% 100	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 03



عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن للألعاب المصغرة دور في تحقيق جو احتكاكي بين التلاميذ وذلك بنسبة 100 % في حين النسبة معدومة

التي تنفي ذلك ونستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم (03) أن الألعاب المصغرة لها دور كبير في تحقيق جو الاحتكاك بين التلاميذ .

❖ السؤال الرابع:

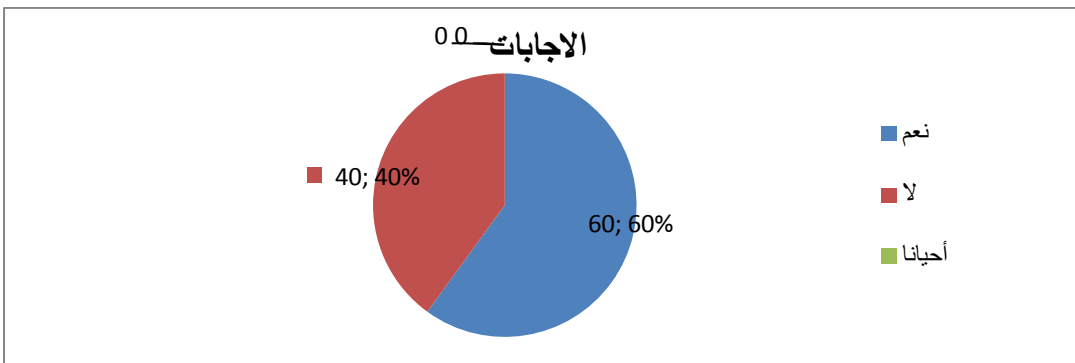
- هل اللعب يساعد في تنمية الجانب الحسي الحركي ؟
- الغرض من السؤال :

وهو معرفة ما إذا كان اللعب يؤدي دورا في تطوير بعض الجوانب الحسية الحركية لدى التلاميذ .

جدول رقم (04) : يوضح كيف يساعد اللعب في تنمية الجانب الحسي الحركي .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
60%	09	نعم	هل اللعب يساعد في تنمية الجانب الحسي الحركي ؟
40%	06	لا	
00%	00	أحيانا	
100 %	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 04



• عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 60 % من أفراد العينة كانت إجاباتهم بـ " نعم " أما أفراد العينة التي كانت إجاباتهم بصيغة النفي فيقدر



عددهم بنسبة 40% .من خلال ملاحظتنا لهذه النتائج يتبين لنا أن ممارسة اللعب عند الأطفال يساهم بنسبة كبيرة في تطوير وتنمية بعض الصفات الحسية الحركية وهذا ما دلت عليه نتائج الجدول .

• الاستنتاج :

وفي الأخير نستنتج من الجدول رقم (04) أن اللعب باختلاف أشكاله يساهم بقسط كبير في تنمية الجانب الحسي الحركي .

❖ السؤال الخامس :

\* كيف تكون الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارستهم للألعاب المصغرة ؟

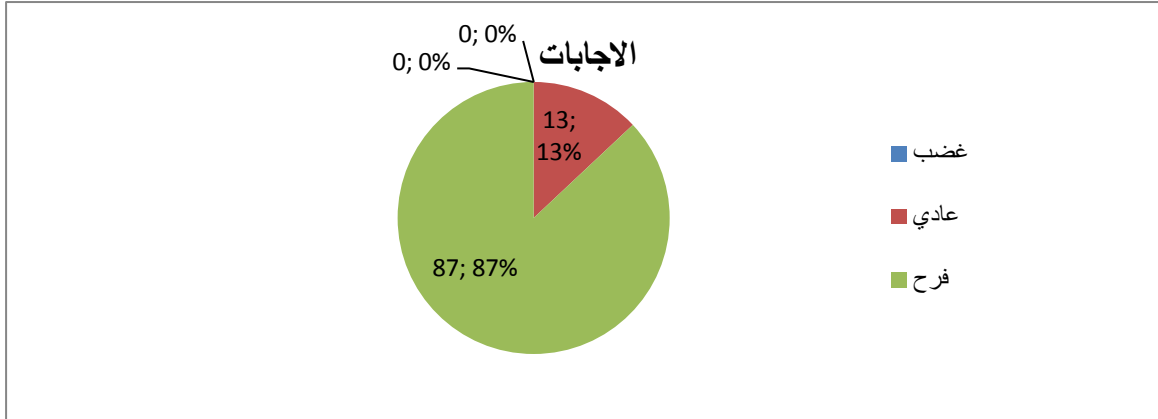
• الغرض من السؤال :

معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها التلاميذ عند قيامهم أو ممارستهم للألعاب المصغرة .

جدول رقم (05) : يوضح الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الألعاب المصغرة .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
00%	00	غضب	كيف تكون الحالة النفسية للتلاميذ
13%	02	عادي	أثناء ممارستهم
87%	13	فرح	للألعاب المصغرة؟
100%	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 05



• عرض و تحليل النتائج :

يبين لنا الجدول رقم (05) أن نسبة 87% من الأساتذة أو المربين يرون أن الألعاب الصغيرة تضيء علي التلاميذ جوا من الفرح والمتعة ، في حين ترى نسبة 13% منهم أنها عادية كباقي الحصص التربوية .بعد تحليل نجد أن هناك مجموعة ترى بأن الألعاب المصغرة تخلق جوا من الفرح والسعادة والراحة النفسية لدى الأطفال أثناء ممارستها لها ، في حين توجد مجموعة آخري قليلة ترى بأن الأطفال يكونون في حالة نفسية عادية.

• الاستنتاج : نستنتج أن الألعاب المصغرة لها دور كبيرا وفعالاً في بهجة وفرحة التلاميذ لذلك يبرمجها معظم الأساتذة في حصصهم التربوية لمساعدة التلاميذ للتخلص من جو الملل .

❖ السؤال السادس :

\* ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب المصغرة بشكل أكبر ؟

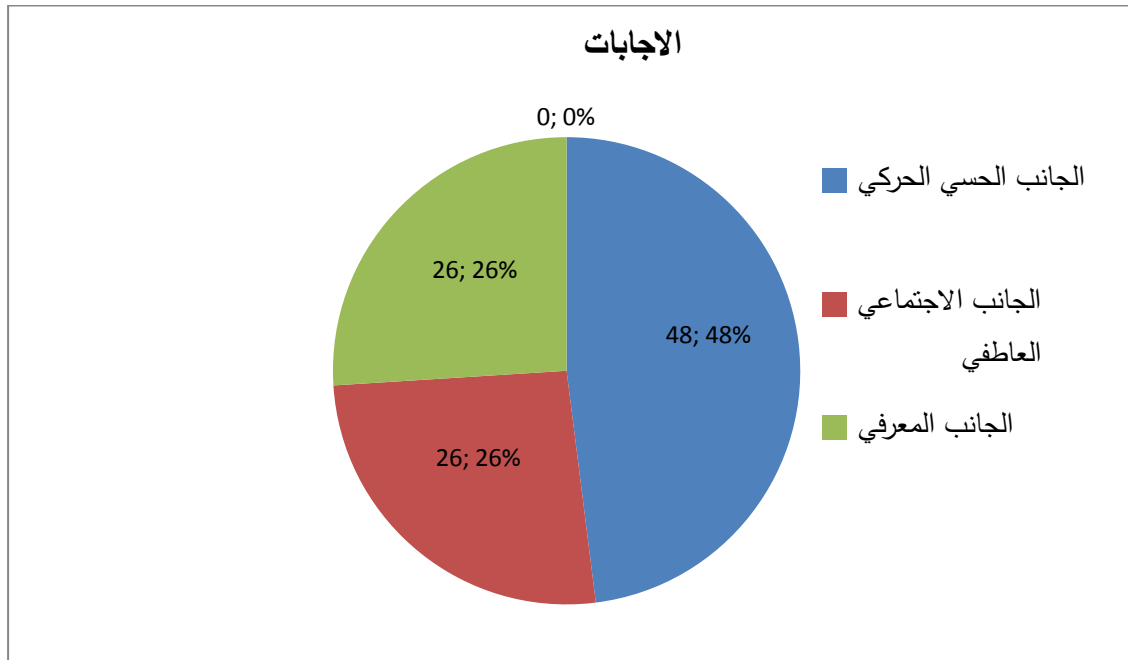
• الغرض من السؤال :

الغرض من السؤال هو معرفة الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب المصغرة بشكل أكبر .

جدول رقم (06) : يوضح الجوانب التي تؤثر فيها الألعاب المصغرة.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب الصغيرة؟	الجانب الحسي الحركي	07	48%
	الجانب الاجتماعي العاطفي	04	26%
	الجانب المعرفي	04	26%
المجموع		15	100%

تمثيل نسبي للجدول رقم 06



عرض وتحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الكبيرة والمقدرة بـ: 48% ترى أن الجانب الحسي الحركي يتأثر بالألعاب المصغرة ، وبنسبة 26% تأثر في الجانب الاجتماعي العاطفي ، في حين تأثر الألعاب في الجانب المعرفي يشكل نسبة بـ: 26% . بحيث

نجد أن نسبة من إجابات الأساتذة يعتبرون أن الجانب الحسي الحركي هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب المصغرة بشكل أكبر ، وتليها التي ترى أن الجانب الاجتماعي العاطفي أيضا يتأثر بالألعاب المصغرة وتأتي بعدها التي ترى أن الجانب المعرفي كذلك يتأثر بالألعاب المصغرة.

• الاستنتاج :

نستنتج من خلال عملية تحليل النتائج أن الألعاب المصغرة تؤثر في الجانب الحسي الحركي بشكل أكبر مقارنة بالجانب الاجتماعي العاطفي والجانب المعرفي .

❖ السؤال السابع:

\* هل الألعاب المصغرة تولد النشاط والحيوية بين التلاميذ؟

• الغرض من السؤال :

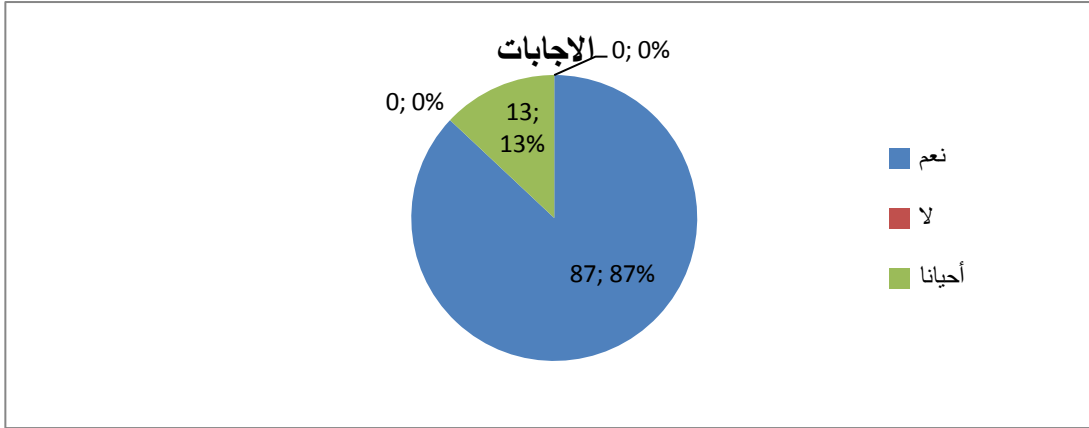
معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه المصغرة في تنشيط وحيوية التلاميذ.

• جدول رقم (07) : يوضح مدى قدرة الألعاب المصغرة في توليد النشاط والحيوية بين

التلاميذ.

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
87%	13	نعم	هل الألعاب
00%	00	لا	المصغرة تولد
13%	02	أحيانا	النشاط والحيوية
100%	15	المجموع	بين التلاميذ؟

تمثيل نسبي للجدول رقم 07



• عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أ، النسبة المئوية والمقدرة بـ 87% إجابة الأساتذة على أن التلاميذ يكونون أكثر حيوية ونشاط عند ممارستهم للألعاب المصغرة بينما هناك نسبة قليلة تقدر بـ: 13% من الأساتذة يرون عكس ذلك. من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يظهر لنا جليا أهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في تنشيط وحيوية التلاميذ داخل الحصة التربوية وذلك من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة يقود التلميذ إلى تفجير طاقاته المختزنة بداخله فيصبح يلعب بدون ملل

- الاستنتاج : نستنتج في الأخير أن الألعاب المصغرة لها دور فعال في اكتساب التلميذ بعض النشاط والحيوية ومنتفس لتفجير طاقات التلميذ المختزنة .

❖ السؤال الثامن:

هل الألعاب المصغرة الخاصة بالكرة الطائرة تكسب التلميذ صفات حركية

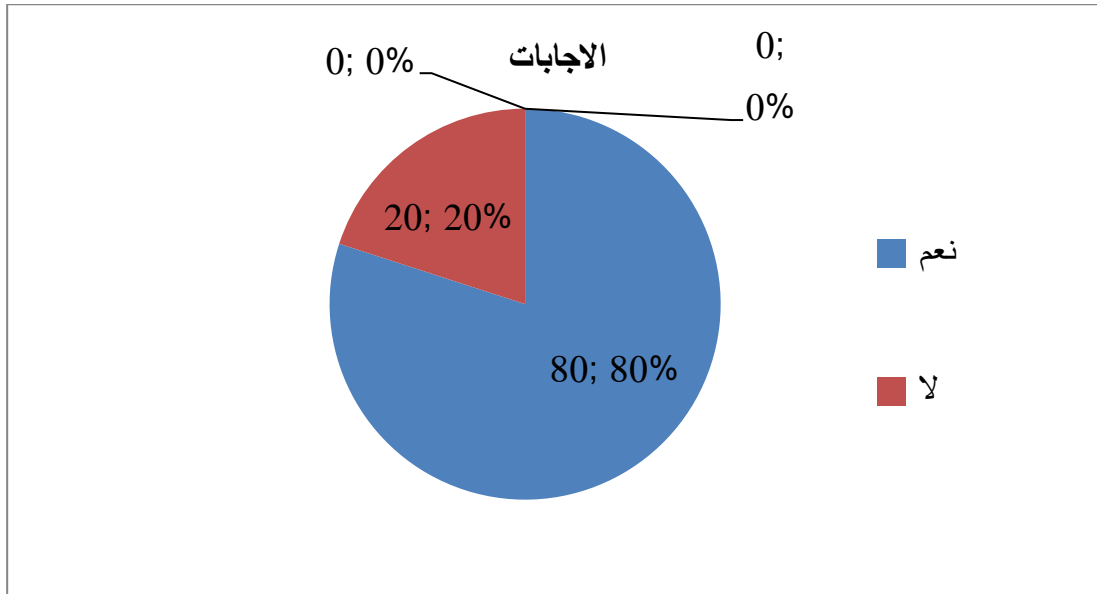
جديدة ؟

- الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين اكتساب الصفات الحركية والألعاب المصغرة .

جدول رقم (08) : يبين مدى اكتساب التلميذ لصفات حركية جديدة عند ممارسة لعب الكرة الطائرة المصغرة .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
%80	12	نعم	هل الألعاب المصغرة الخاصة بالكرة الطائرة تكسب التلميذ صفات حركية جديدة؟
%20	03	لا	
%100	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 08



• عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يوافقون على أن التلميذ يكتسب صفات حركية من خلال ممارسة ألعاب مصغرة خاصة بالكرة الطائرة في حين النسبة الأخرى والمقدرة بـ 20% ترى عكس ذلك . عند تحليلنا لهذا الجدول يتبين لنا جليا أن نسبة 80% من مجموع العينة المستجوبة توضح لنا وبشكل مدقق أن للألعاب المصغرة علاقة وطيدة في اكتساب صفات حركية جديدة وهذا يرجع إلى طبيعة اللعبة ذات القابلية للممارسة . بينما ترى المجموعة الأخرى والمقدرة بنسبة قليلة 20% إلى أن التلميذ لا يكتسب صفات حركية جديدة وهذا يعود حسب رأيهم إلى كثرة الألعاب وصعوبة إدراكها .

• الاستنتاج :

نستنتج من خلال قرأتنا لنتائج الجدول ، أن التلميذ يكتسب صفات حركية جديدة ينمي بها قدراته الحركية ، وهذا عن طريق اللعب المصغر .

❖ السؤال التاسع:

هل تعمل الألعاب المصغرة على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ في لعبة الكرة الطائرة؟

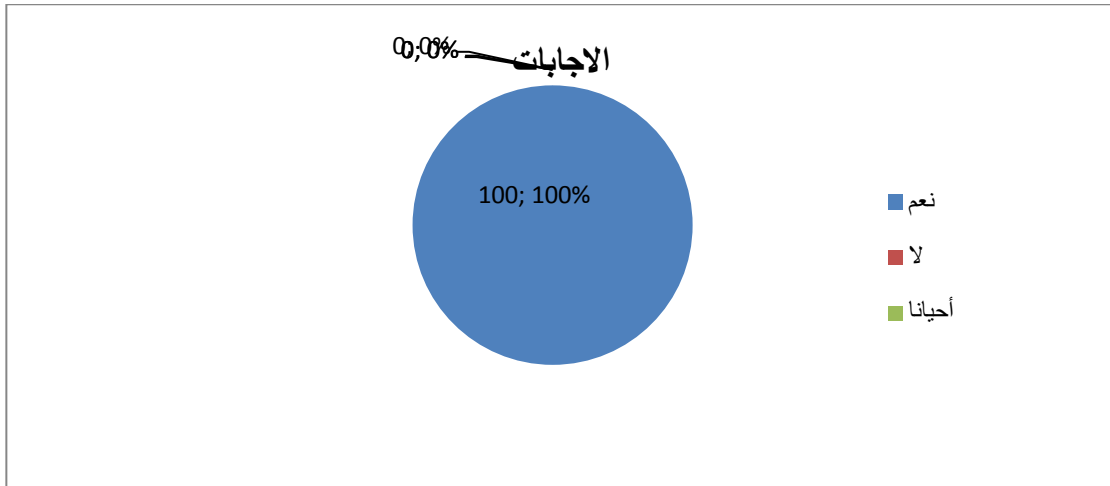
• الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان للألعاب الشبه رياضية دور في تطوير وزيادة المقدرة الحركية للتلميذ.

جدول رقم (09) : يبين عمل الألعاب المصغرة في زيادة المقدرة الحركية للتلميذ.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل تعمل الألعاب المصغرة على	نعم	15	%100
	لا	00	%00
زيادة المقدرة الحركية للتلميذ في لعبة الكرة الطائرة ؟	المجموع	15	%100

تمثيل نسبي للجدول رقم 09



• عرض و تحليل النتائج :

من الملاحظ في الجدول أن الألعاب المصغرة تعمل على زيادة المقدرة الحركية للتلميذ وهذا بنسبة 100 % ، بينما النسبة التي تنفي ذلك معدومة من خلال النتائج المعروضة في الجدول أعلاه يظهر لنا جليا أن هناك علاقة مباشرة بين الألعاب المصغرة وزيادة المقدرة الحركية للتلميذ، كما أن للعب المصغر فائدة كبيرة في تطوير وتحسين المهارات الحركية للتلميذ .



- الاستنتاج : نستخلص مما سبق أن الألعاب المصغرة لها دور فعال وكبير في زيادة المقدرة الحركية للتلميذ وتطوير مهاراته الفنية .

❖ السؤال العاشر:

\* هل تلاحظ بأن الألعاب المصغرة تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته

الانفعالية خلال ممارسته لها في لعبة الكرة الطائرة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة الدور الحقيقي للألعاب المصغرة إذا ما كانت تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ

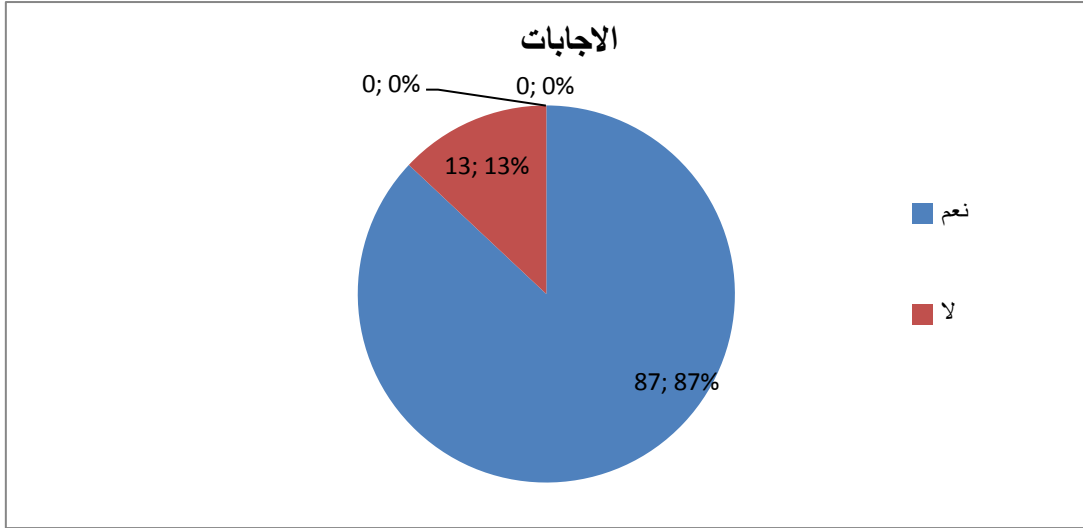
وتخفف من حدته الانفعالية أثناء اللعب .

جدول رقم (10) : يوضح دور الألعاب المصغرة في امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفيف

من حدته الانفعالية .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
87%	13	نعم	هل تلاحظ أن الألعاب
13%	02	لا	المصغرة تمتص الطاقة
100 %	15	المجموع	الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية ؟

تمثيل نسبي للجدول رقم 10



عرض و تحليل النتائج :

تبين نتائج الجدول أن نسبة 87 % على أن الألعاب المصغرة تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية خلال ممارسته لها ، بينما نسبة 10 % لا ترى ذلك ، من خلال قراءتنا للنتائج المعروضة في الجدول أعلاه نجد أن النسبة الأولى من مجموع العينة التي شملها الاستبيان يستخدمون الألعاب المصغرة وذلك من أجل امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ والتخفيف من حدته الانفعالية ، وبالمقابل هناك نسبة قليلة الأساتذة ترى غير ذلك .

• الاستنتاج :

من هذا كله نستنتج أن الألعاب المصغرة لها أهمية بالغة في امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ وإشباع رغباته وميوله .

❖ السؤال الحادي عشر :

\* هل الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات العقلية أو الحركية ؟

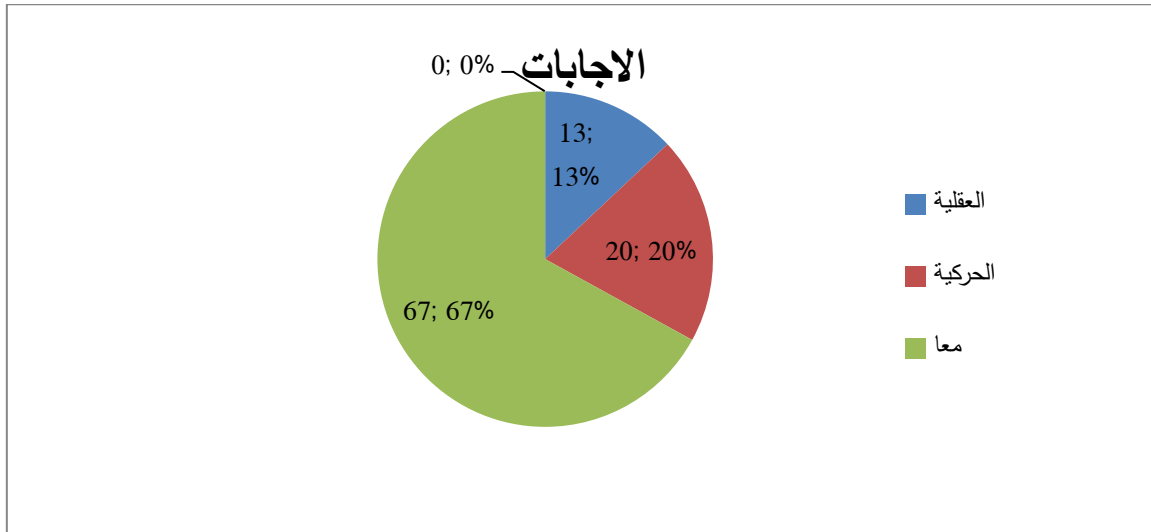
• الغرض من السؤال :

معرفة إذا كانت الألعاب المصغرة تعمل على تنمية القدرات العقلية أو الحركية.

جدول رقم (11) : يبين إذا كانت الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات العقلية أو الحركية.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات العقلية أو الحركية	العقلية	02	% 13
	الحركية	03	% 20
	معا	10	% 67
	المجموع	15	% 100

تمثيل نسبي للجدول رقم 11



• عرض وتحليل النتائج :

نلاحظ في الجدول أن نسبة 67% من الأساتذة يرون أن الألعاب المصغرة تنمي القدرات العقلية والحركية معا ، في حين نسبة 20 % ترى أن الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات الحركية فقط ، بينما نسبة 13% ترى بأن الألعاب المصغرة تعمل على تنمية الجانب العقلي . من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم إحدى عشر

المتعلق بالألعاب المصغرة ودورها في تنمية القدرات العقلية أو الحركية ، نجد أن النسبة الأولى والمقدرة بـ: 67 % تؤكد على أن الألعاب المصغرة تنمي الجانب العقلي والحركي معا ، بينما النسبة الثانية والمقدرة بـ: 20 % ترى أن الألعاب المصغرة تساعد على تطوير القدرات الحركية وحدها ، أما النسبة الثالثة والمقدرة بـ: 13% ترى أن الألعاب المصغرة تعمل على تطوير الجانب العقلي فقط .

- الاستنتاج : من خلال النتائج الموضحة في الجدول نستنتج أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية القدرات العقلية والحركية للتلميذ .

### المحور الثاني: الألعاب المصغرة :

❖ السؤال الثاني عشر:

\* ما هي الألعاب المفضلة لدى التلميذ ؟

- الألعاب الذهنية ؟

- الألعاب المصغرة ؟

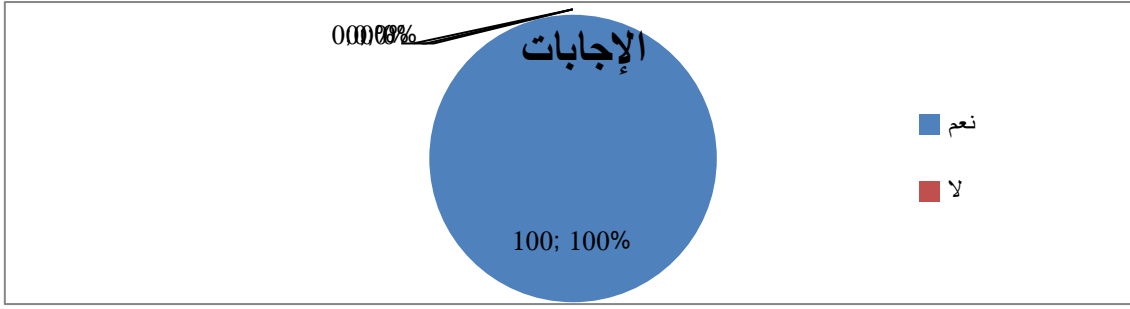
- الغرض من السؤال :

محاولة معرفة نوعية الألعاب التي يحبها ويميل إليها التلميذ.

جدول رقم (12) : يوضح الألعاب المفضلة لدى التلميذ

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
00%	00	الألعاب الذهنية	ما هي الألعاب المفضلة لدى التلميذ
100%	15	الألعاب المصغرة	
100%	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 12



• عرض وتحليل النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من التلاميذ يميلون ويحبون الألعاب المصغرة. بينما نجد أن الألعاب الذهنية لا يحبها التلاميذ ولا يميلون إليها وهذا ما تشير إليه نتائج الجدول . بعد التحليل وجدنا أن الألعاب المفضلة لدى التلاميذ هي الألعاب المصغرة حيث يجد التلميذ فيها متسعا من الحرية وكما يحقق من خلالها جانب التسلية والترفيه الذي يبتغيه وما نسبة 100 % إلا تأكيدا على هذا الكلام .

- الاستنتاج : نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن التلميذ يحبذ ويميل إلى اللعب المصغر أكثر من الألعاب الذهنية .

❖ السؤال الثالث عشر:

\* هل الألعاب المصغرة تساهم في اكتساب سلوكيات التوافق الاجتماعي ؟

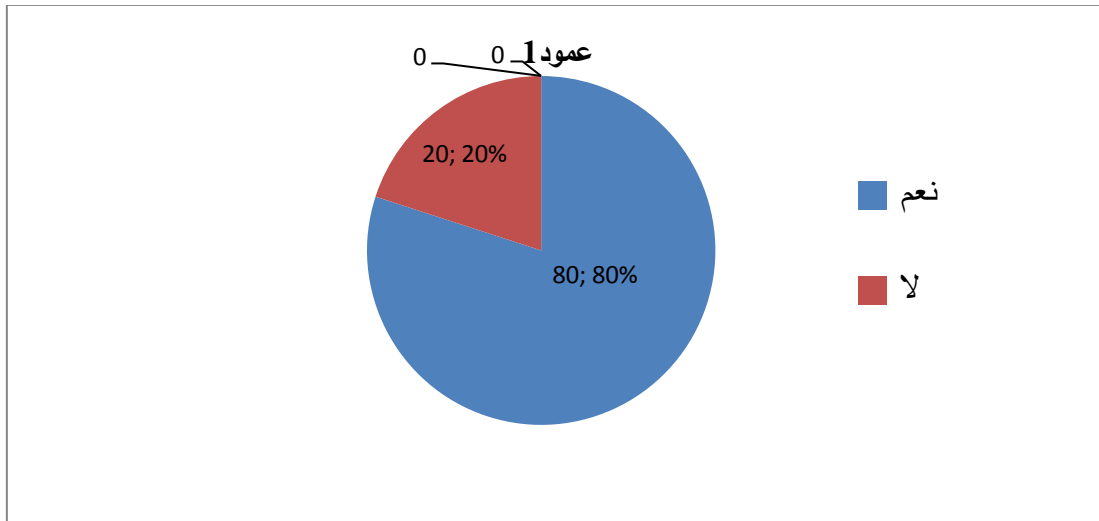
• الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة تساعد على تحقيق بعض السلوكيات الايجابية لدى التلميذ وتوفير جو من التوافق الاجتماعي فيما بينهم .

جدول رقم (13) : يوضح مدى مساهمة الألعاب المصغرة في اكتساب سلوكيات التوافق الاجتماعي .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل الألعاب المصغرة تساهم في اكتساب سلوكيات التوافق الاجتماعي؟	نعم	12	80%
	لا	03	20%
	المجموع	15	100%

تمثيل نسبي للجدول رقم 13



• عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول يظهر لنا أن 80 % من أفراد العينة ترى بأن الألعاب المصغرة تساهم وبدور كبير في اكتساب التلميذ سلوكيات التوافق الاجتماعي في حين ترى النسبة الأخرى والتي تقدر بـ: 20 % فقط بأنها لا تساهم في اكتساب تلك السلوكيات وهذا راجع إلى اعتقادهم أنها تكون مكتسبة من قبل . في تحليلنا لهذا الجدول نجد أن النسبة الأولى من مجموع العينة التي شملها الاستبيان ترى بأن

الألعاب المصغرة تساهم في اكتساب التلميذ سلوكيات التوافق الاجتماعي وهذا يرجع إلى طبيعة اللعبة التي يسودها جو من التعاون والمنافسة والمحاكاة والذي يخلق بدوره روح التواصل والتفاعل فيما بينهم وبالمقابل هناك نسبة يرون عكس ذلك .

• الاستنتاج :

نستنتج مما سبق أن الألعاب المصغرة تجعل التلميذ أكثر اندماجا وتكيفيا وسط الجماعة .

❖ السؤال الرابع عشر :

\* هل الألعاب المصغرة تساعد التلميذ المنطوي على نفسه التخلص من تلك

الحالة ؟

• الغرض من السؤال :

وهو محاولة معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة تذيب سلوك الانطواء لدى

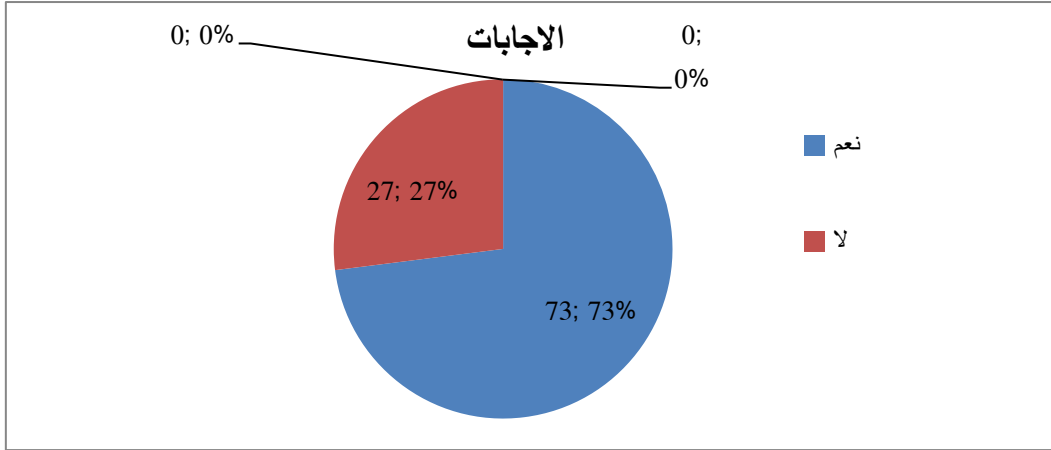
التلميذ وتجعله اجتماعي بذلك .

جدول رقم (14) : يوضح كيف تذيب الألعاب المصغرة سلوك الانطواء لدى التلميذ إلى سلوك

اجتماعي .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
73%	11	نعم	هل الألعاب
27%	04	لا	المصغرة تساعد
100 %	15	المجموع	التلميذ المنطوي على نفسه التخلص من تلك الحالة ؟

تمثيل نسبي للجدول رقم 14



• عرض و تحليل النتائج :

يبين الجدول أن نسبة 73% من التلاميذ يصبحون اجتماعيين بفضل الألعاب المصغرة بينما 27% تبقى على حالة الانطواء والتفوق حول نفسها باعتبارهم أنه مرض نفسي يستلزم علاجه . من خلال تحليل النتائج لاحظنا أن الألعاب المصغرة تلعب دورا كبيرا وفعالاً في تغيير الحالة النفسية للتلميذ حيث تعمل على إخراجهم من جو التفوق والانطواء إلى أن يصبح اجتماعياً بذلك ويندمج في وسط الجماعة.

- الاستنتاج : نستنتج في الأخير أن اللعب المصغر له أهمية بالغة في تغيير سلوك الطفل من التفوق حول نفسه إلى أن يصبح اجتماعياً .

❖ السؤال الخامس عشر :

\*هل ألعاب الكرة الطائرة المصغرة لها القدرة على تقويم وتعديل السلوك الانفعالي للتلميذ ؟

- الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت ممارسة الألعاب المصغرة لها القدرة على تغيير سلوك التلميذ.

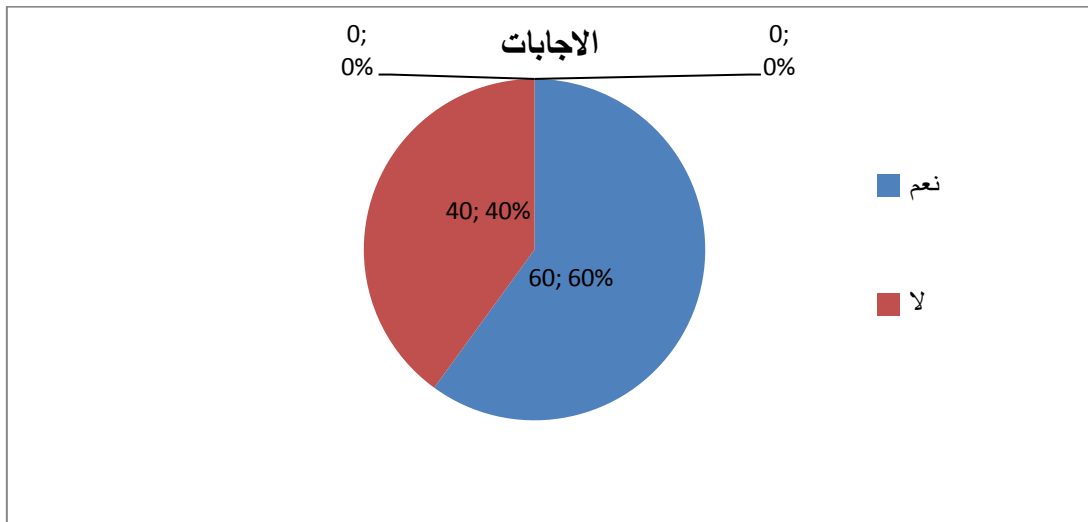


جدول رقم (15) : يوضح مدى مساعدة الألعاب المصغرة على تقويم وتعديل السلوك

الانفعالي لدى التلميذ .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل ألعاب الكرة الطائرة المصغرة لها القدرة على تقويم السلوك الانفعالي؟	نعم	09	%60
	لا	06	%40
	المجموع	15	% 100

تمثيل نسبي للجدول رقم 15



عرض و تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 60% مع الرأي القائل بأن الألعاب المصغرة تعمل وبصورة ايجابية على تقويم وتعديل السلوك الانفعالي للتلميذ أثناء الممارسة في حين نسبة 40% ترى أن سلوك التلميذ يبقى على حالته الأولى . يمكننا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن نقول بأن غالبية الأساتذة يرون أن الألعاب المصغرة ومن خلال ممارستها تساعد التلميذ على تقويم سلوكه الانفعالي ، بينما

الأقلية من الأساتذة والمقدر عددهم بنسبة ترى أن السلوك الانفعالي للتلميذ لا يتغير بممارسة الألعاب المصغرة بل هناك عوامل أخرى تتحكم في تغيير سلوكه.

• الاستنتاج :

نستنتج في الأخير أن الألعاب المصغرة تعمل على تغيير وتعديل السلوك الانفعالي لدى التلميذ وذلك من خلال ممارسته لها مع العلم أن هناك عوامل أخرى تساعد على ذلك .

❖ السؤال السادس عشر :

\* هل تأثر الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ أثناء حصة الكرة الطائرة؟

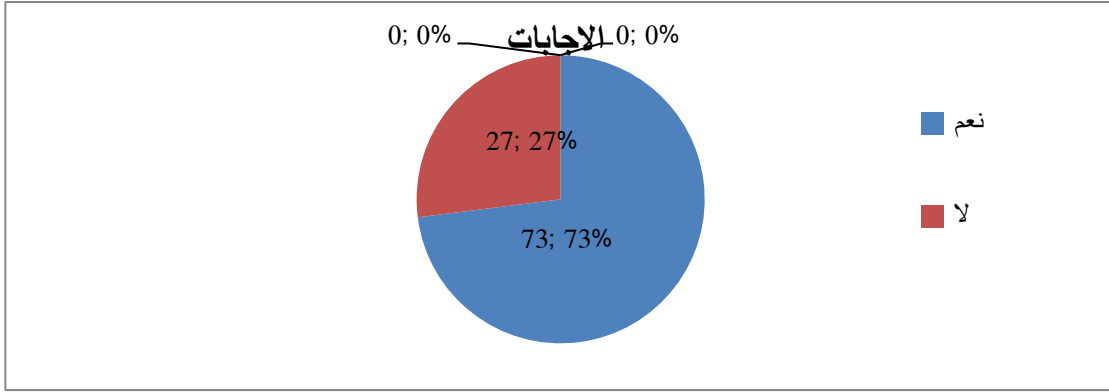
• الغرض من السؤال :

هو محاولة دراسة تأثير الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ من الناحية النفسية والاجتماعية والبدنية أثناء ممارسته لها .

جدول رقم (16) : يوضح تأثير الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل تأثر الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ أثناء لعبة الكرة الطائرة ؟	نعم	11	%73
	لا	04	%27
	المجموع	15	% 100

تمثيل نسبي للجدول رقم 16



عرض و تحليل النتائج النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن غالبية الأجوبة كانت بنعم أي ما نسبته 73 % وهذه النسبة تدل على أن الألعاب المصغرة تؤثر في سلوك التلميذ أما الأجوبة التي تقول لا فهي نسبة قليلة جدا حيث تقدر بـ : 27% .حسب النتائج الواردة في الجدول أعلاه والتي تكشف على أن النسبة الكبيرة من الأساتذة ترى أن الألعاب المصغرة تؤثر وبصورة إيجابية على سلوك التلميذ .في حين نسبة قليلة مقارنة بالنسبة الأولى ترى عكس ذلك .

• الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن سلوك التلميذ يتأثر بممارسة الألعاب المصغرة سواء من الناحية النفسية أو البدنية .

❖ السؤال السابع عشر :

\*هل الألعاب المصغرة تساهم في تعلم وتطوير بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة

كالإرسال والتمرير ؟

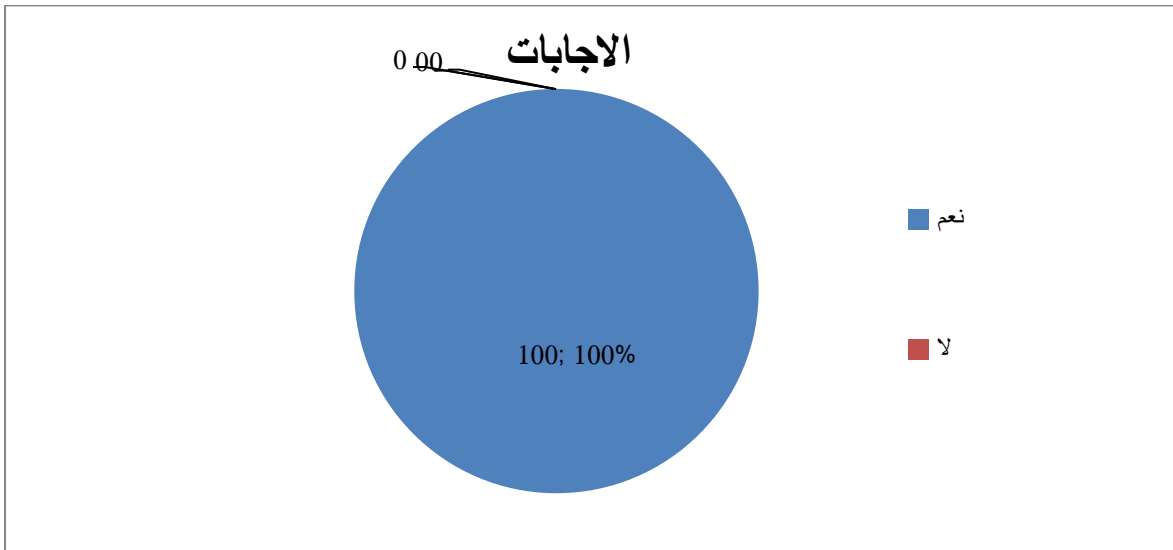
• الغرض من السؤال :

الغاية من طرحنا هذا السؤال هو معرفة رأي الأساتذة حول إمكانية تعليم بعض المهارات الحركية عن طريق الألعاب المصغرة للتلاميذ أثناء الحصص التربوية.

جدول رقم (17) : يوضح إمكانية تعلم بعض المهارات الحركية عن طريق الألعاب المصغرة .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل الألعاب المصغرة تساهم في تعليم وتطوير بعض مهارات الكرة الطائرة كالإرسال والتمرير؟	نعم	15	% 100
	لا	00	% 00
	المجموع	15	% 100

تمثيل نسبي للجدول رقم 17



• عرض وتحليل النتائج :

من خلال الإجابة يظهر لنا أن ما نسبته 100 % تؤكد على إمكانية تعلم بعض المهارات الحركية عن طريق الألعاب المصغرة ، في حين لا توجد نسبة تنفي أو تقول عكس ذلك . عند تحليلنا لهذا الجدول يظهر جليا أن هناك إجماعا كليا من طرف الأساتذة حيث يرون أن تعليم وتلقين بعض المهارات الحركية عن طريق الألعاب المصغرة ممكن جدا ، بل يذهبون على أبعد من ذلك حيث يرون إن هذه الطريقة هي من أنجع الوسائل حيث يتعلم التلميذ المهارة الحركية في جو من النشاط والمرح .

• الاستنتاج : نستنتج في الأخير أن الألعاب المصغرة من الطرق الفعالة في تعليم المهارات الحركية للتلميذ في جو من المرح والنشاط دون الشعور بالملل والتعب مثل : مهارة الإرسال ، مهارة استقبال وتميرير الكرة.....الخ .

❖ السؤال الثامن عشر:

\*هل هناك تجاوب وإقبال من طرف التلاميذ على ممارسة الكرة الطائرة ؟

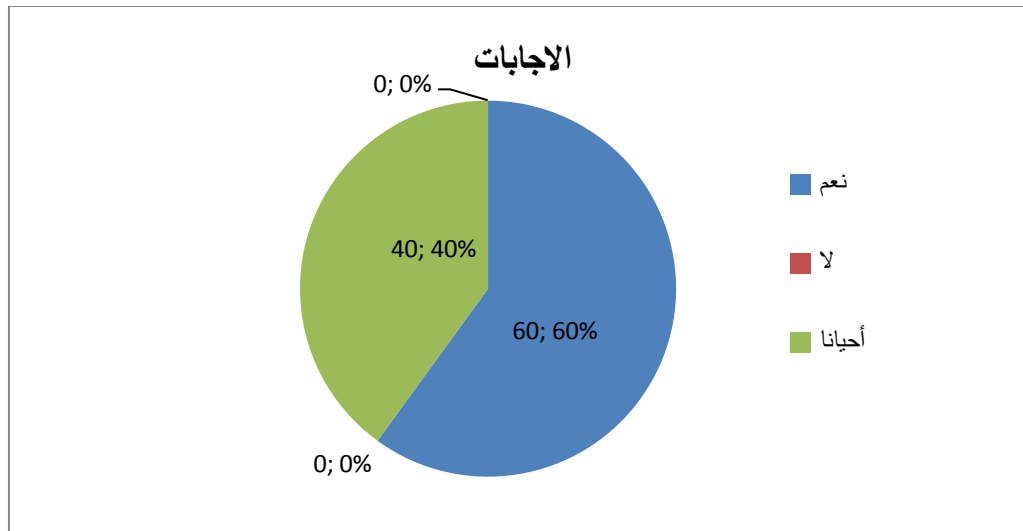
• الغرض من السؤال:

الغاية من طرحنا هذا السؤال هو معرفة ما مدى تفاعل التلاميذ مع لعبة الكرة الطائرة وكذلك نسبة حبهم للعبها .

جدول رقم (18) : يوضح ما مدى ممارسة التلاميذ لكرة الطائرة .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
%60	09	نعم	هل هناك تجاوب و إقبال من طرف التلاميذ على ممارسة الكرة الطائرة ؟
%00	00	لا	
%40	07	أحيانا	
%100	15	المجموع	

تمثيل نسبي للجدول رقم 18



• عرض وتحليل النتائج:

من خلال الإجابات يظهر لنا أن ما نسبته 60% تؤكد على إقبال التلاميذ على الكرة الطائرة في حين هناك نسبة 40% من الإجابات تبين عكس ذلك وهذا راجع حسب قول الأساتذة أن البعض من التلاميذ يهتم بباقي الألعاب (كرة السلة و كرة اليد) في حين لا توجد نسبة تنفي أو تقول عكس ذلك . عند تحليلنا لهذا الجدول يظهر

جليا أن هناك إقبالا من طرف التلاميذ على لعبة الكرة الطائرة وهذا راجع إلى سهولة لعبها وقلة الاحتكاك فيها بعكس الألعاب الأخرى .

• الاستنتاج :

نستنتج في الأخير أن الكرة الطائرة تلقى اهتمام وإقبال كبير من طرف التلاميذ

بالرغم من وجود ألعاب أخرى مثل كرة السلة وكرة اليد

❖ السؤال التاسع عشر:

\* هل الألعاب المصغرة تنمي الرغبة لدى التلاميذ في اللعب لتحسين مهاراتهم

الفنية وقدراتهم البدنية ؟

• الغرض من السؤال :

حاولنا الوصول من خلال طرح هذا السؤال إلى معرفة رأي الأساتذة حول إمكانية

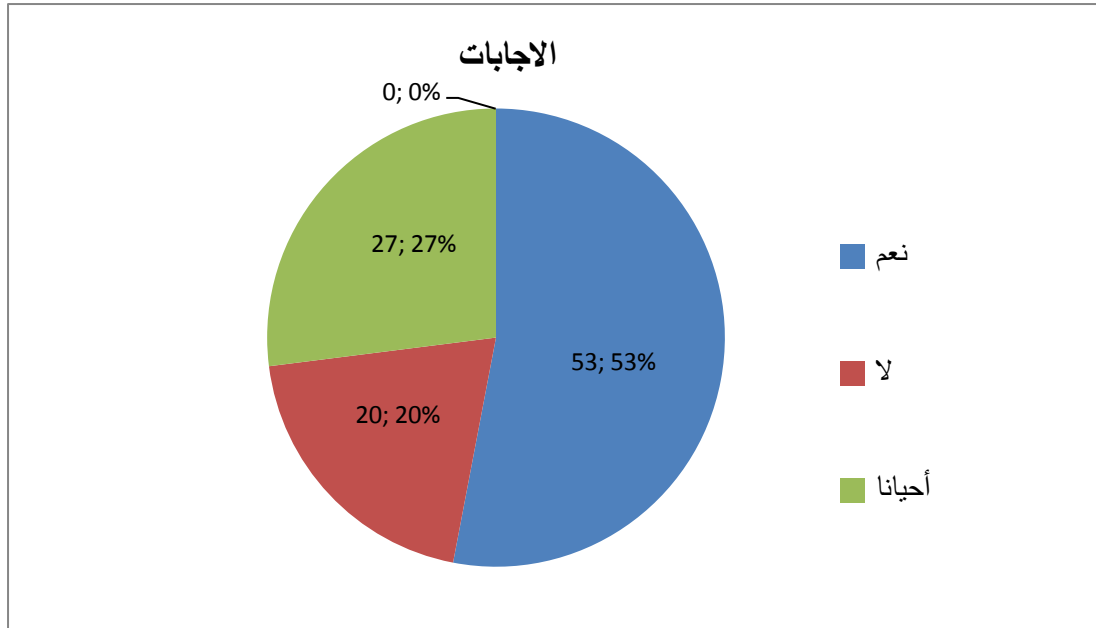
الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير المهارات الفنية والقدرات البدنية للتلاميذ.

جدول رقم (19) : يوضح قدرة الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الفنية والقدرات البدنية

لدى التلاميذ.

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل الألعاب	نعم	08	%53
المصغرة تنمي	لا	03	%20
الرغبة لدى	أحيانا	04	%27
التلاميذ في اللعب لتحسين مهاراتهم وقدراتهم البدنية؟	المجموع	15	%100

تمثيل نسبي للجدول رقم 19



• عرض و تحليل النتائج :

يبين لنا الجدول أن الألعاب المصغرة تنمي الرغبة لدى التلميذ في اللعب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية وذلك ما تمليه نسبة 53% وهي نسبة كبيرة نوعا ما في حين نسبة 27% ترى أن التلميذ ليس مجبرا على اللعب الألعاب المصغرة من أجل تحسين مهاراته وقدراته في حين هناك نسبة 20% ترى عكس ذلك . من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلبية الأساتذة أجمعوا على قدرة الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الفنية وتحسين القدرات البدنية للتلميذ، أما بقية الأساتذة الذين يشكلون نسب صغيرة تقدر بـ: 20% و 27% على الترتيب يرون أن الألعاب المصغرة ليس لها دخل في تنمية وتحسين المهارات الفنية للتلميذ وتطوير قدراته البدنية .

• الاستنتاج :

نستنتج أن الألعاب المصغرة لها علاقة وطيدة بتتمة الرغبة لدى التلميذ في ممارسة الألعاب المصغرة لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية .



❖ السؤال العشرون:

\* ما تعريفكم للجانب الحسي الحركي ؟

• الغرض من السؤال :

يهدف هذا السؤال إلى إعطاء تعريف الجانب الحسي الحركي من طرف

الأساتذة، حيث تمت صياغة هذا السؤال بشكل مفتوح يسمح للأساتذة بحرية الإجابة.

• تحليل النتائج :

بعد تحليلنا للنتائج تبين لنا أن كل أستاذ له وجهة نظر خاصة ومفهوم خاص

للجانب الحسي الحركي ، وكان تعريفهم له على النحو التالي :

✓ الجانب الحسي الحركي هو عبارة عن الاستعدادات النفسية الحركية لدى

التلميذ.

✓ هو تلك القدرات الحركية التي يكتسبها التلميذ بمساعدة الحواس .

✓ هو مستوى التنسيق والتحكم في المهارات الحركية .

✓ هو تنمية الصفات الحسية عن طريق الحركة .

✓ هو عبارة عن تطوير التنسيق الحركي العام بتمكين التلميذ من إدراك اللحظات

الرئيسية للحركة والمحافظة على التوازن أثناء الأداء .

✓ هو الشعور والإحساس بالحركة قبل أدائها ، وتلعب الحواس الدور الفعال في

تتميته ، وهو ما يمكن من حدوث توافق عصبي عضلي يؤدي إلى الأداء

الحركي الجيد .

✓ هو الفهم و الاستيعاب للحركة وتطبيقها .

وجاء تعريف الجانب الحسي الحركي في الدراسة النظرية بأنه الجانب الذي يهتم

بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها انطلاقا من القدرة على القيام بأنماط

حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي ، وبعد مقارنة هذا التعريف بإجابات الأساتذة نجد أنها متقاربة بشكل كبير .

❖ السؤال الواحد والعشرون :

\* ما هو الهدف حسب رأيكم في استخدام الألعاب المصغرة في حصة التربية البدنية و الرياضية (الكرة الطائرة) ؟

• الغرض من السؤال :

تمت صياغة السؤال بشكل مفتوح وذلك قصد معرفة الهدف حسب رأي الأساتذة في استخدام الألعاب المصغرة في الحصة التربوية(الكرة الطائرة) .

• تحليل النتائج :

ومن خلال فرز النتائج أمكننا الوصول إلى نتيجة مفادها أن الهدف في استعمال الألعاب المصغرة هو مساعدة التلميذ في تعلم وإتقان بعض المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية لأن التلميذ بطبعه يحب اللعب وكذلك إثارة رغبة التلاميذ في اللعبة وتلقينهم جملة من الأهداف الخاصة في جو من المر والترفيه كما أن استعمال الألعاب المصغرة يكون كذلك قصد الوصول إلى الهدف المسطر من خلال إضفاء صبغة النشاط والحيوية في الحصة التربوية فينتج عنها إقبال كلي للتلاميذ على المشاركة في الحصة بدون أعدار.

2- مناقشة الفرضيات :

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية :

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي(سن المراهقة) ،قمنا بطرح سؤالين جزئيين متفرعين عن الإشكالية ثم اقترحنا فرضيتين لدراستهما ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني .

2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى :

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به و الذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية وبعد عملية التحليل والوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا .

من خلال النتائج المتحصل عليها والتي تتمثل في نتائج الجداول التالية (04)،(06)،(07)،(08)،(09)،(11)،(17) إضافة إلى النسب المئوية 60%،48%،87%،80%،67%،100%،100% تبين لنا أن للألعاب المصغرة دور فعال للوصول بممارسي الكرة الطائرة إلى الأداء الحركي الجيد وبالتالي فإن الألعاب المصغرة تنمي الجانب الحركي للتلميذ لما تأكده بعض الدراسات السابقة مثل دراسة عكودة محمد الأمين و جدي محمد علي "دور الألعاب المصغرة في تعديل سلوك التلاميذ الطور الثانوي " و الذي توصل أن للألعاب المصغرة دور إيجابي في تسوية و تعديل سلوكيات الفرد في المرحلة الثانوية ، بالإضافة إلى ما أجمع عليه معظم الأساتذة ومنه نجد أن كل الأجوبة متقاربة معا إلى حد كبير مع الفرضية الجزئية الأولى ومنه يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت .

2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية :

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن الألعاب المصغرة لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي لممارسي الكرة الطائرة ومن خلال الجداول التالية (01)،(02)،(03)،(04)،(06)،(10)،(13)،(14)،(16)، بالإضافة إلى النسب المئوية 67%،53%،100%،60%،87%،80%،73%،73% يتبين لنا أن معظم الأساتذة اجمعوا على أن للألعاب المصغرة دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ لهذا وجدنا معظم الأساتذة يستخدمون الألعاب المصغرة في حصصهم التربوية

لما لها من فائدة للتلميذ سواء من الجانب الحسي الحركي أو الجوانب الأخرى، وكذلك لسهولة تطبيقها لأنها لا تتطلب وسائل وعتاد كبير . ومنه نتوصل بعد مقارنة نتائج بحثنا مع الفرضية ومع تقارب إجابات الأساتذة وكذلك مقارنتها مع بعض الدراسات السابقة والتي من بينها الدراسة المذكورة سابقا التي توصلت إلى أن الألعاب المصغرة تعتبر عنصر أساسي في معالجة بعض المشاكل النفسية التي يتعرض لها المراهق وبعد هذه المقارنة نتوصل إلى أن الفرضية الثانية تحققت .

و من خلال النتائج السابقة الذكر تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي تدور حول دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة الطائرة في الطور الثانوي، قد تحققت .

### 3 - استنتاجات :

ما يمكن استنتاجه من تصفح نتائج هذا الاستبيان أن:

- أثبتت الدراسة أن الألعاب المصغرة لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي لممارسي الكرة الطائرة.
- تعمل الألعاب المصغرة على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية .
- تنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي .
- و هذا ما يثبت صحة الفرضيتين القائلتين :
- الألعاب المصغرة لها دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لممارسي الكرة الطائرة .

- تساهم الألعاب المصغرة في الوصول بممارسي الكرة الطائرة إلى الأداء الجيد للحركة .

5- خلاصة عامة :

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريس وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين ، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها ، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية وهذا ما تطلب من الأساتذة أن يعملوا على تكيف مجموعة من الألعاب المصغرة وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة سواء كانت هذه الأهداف حسية حركية ، عاطفية أو معرفية .

بالإضافة إلى أن للألعاب المصغرة أهداف تربوية ، فكرية، بدنية ، كتتمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة ، الإدراك البصري (المرئي) ، الإحساس بالجسم إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد التلميذ في بناء جسمه وعقله بصورة سليمة كما أن الألعاب الصغيرة تعتبر من أنجع الطرق والوسائل في عملية تنمية الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، وذلك لأن التلميذ أو المراهق يقوم بإنجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب أو الملل وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر ولمجهود بدني متنوع لكامل الجسم مع المحافظة على التوزيع المتوازن للجهد البدني وكذا وقت الراحة وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية .

ومن خلال الدراسة تبين لنا أن معظم اهتمامات الأساتذة شملت على تنمية الجانب الحسي الحركي بالدرجة الأولى لكونه يمثل قاعدة أساسية لاكتساب وتطوير

المهارات الحركية وتحسين السلوك الحسي لدى التلميذ وكذلك عملوا على إثراء الجانب المعرفي والفكري للتلاميذ .

#### 4- اقتراحات وتوصيات :

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد تحليلها كان لزاماً علينا أن نقترح على إخواننا القائمين على شؤون التدريس لمادة التربية البدنية والرياضية بعض الاقتراحات والتوصيات والمتمثلة في :

❖ إدراك أهمية الألعاب المصغرة في حياة التلميذ وتنمية شخصيته وقدراته الحسية الحركية .

❖ ضرورة مراعاة ظروف تطبيق الألعاب المصغرة في الكرة الطائرة مع مراعاة الأهداف الحسية الحركية لدى ممارستها.

❖ مراعاة اختيار أنواع الألعاب المصغرة حسب الأهداف المراد تحقيقها وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها .

❖ ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب المصغرة مع سن التلاميذ .

وأخيراً نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق ، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتينا أفاقاً جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة .

قائمة المصادر

والمراجع

## المصادر والمراجع :

- زكية إبراهيم كامل ، و مصطفى السايح محمد (2009). *الوسيط في الألعاب الصغيرة*. مصر (الإسكندرية).
- FIVB. (2000). *القانون الرسمي للكرة الطائرة ، المنشورات الخارجية للكرة الطائرة . سيفيل : المؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة .*
- أبو العلا عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي .*
- أبو العلا عبد الفتاح. (1997). *التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي .*
- إريك بوتيم. (1981). بدون دار نشر .
- أكرم زكي حطايبيبة. (1996). *موسوعة الكرة الطائرة الحديثة*. مصر: دار الفكر العربي.
- الإتحادية العالمية للكرة الطائرة. (2002/2004). *القانون الدولي للكرة الطائرة . المؤتمر الدولي للكرة الطائرة . ألمانيا .*
- إلين وديع فرج. (2000). مصر: دار الكتاب.
- إلين وديع فرج. (بدون سنة). الإسكندرية: الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية.
- إلين وديع فرج. (2002). *حبرات في الألعاب للصغار و الكبار . الإسكندرية : دار المعارف*.
- إلين وديع فرج. (2000). *خبرات الألعاب الصغيرة . مصر : دار الكتاب .*
- أمين أنور الخولي. (1998). *التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية . مدينة نصر القاهرة : دار الفكر العربي .*
- أنور الخولي و جمال الدين الشافعي. (2000). *أصول التربية البدنية و الرياضة . القاهرة : دار الفكر .*
- أنوف ويتج. (1994). *مقدمة في علم النفس . (عادل عز الدين و آخرون، المترجمون) ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية*.
- بسطويسي أحمد. (1996). *أسس التدريب الرياضي*.
- بطرس رزق الله. (1970). *الألعاب الصغيرة . دار المعارف .*
- بهاء الدين سلامة. (1997). *بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .*
- بولسر. (1976). *أسس سيكولوجية الطفولة و المراهقة . (عبد العزيز سلامة، المترجمون) الكويت: مكتبة الفلاح .*
- توما جورج خوري. (2000). *سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق . بيروت / لبنان : المؤسسة الجامعية للدراسات .*
- حامد عبد السلام زهران. (1995). *الطفولة و المراهقة . عالم الكتاب .*
- حامد عبد السلام زهران. (1995). *الطفولة و المراهقة . عالم الكتاب .*
- حامد عبد السلام زهران. (1995). *الطفولة و المراهقة . عالم الكتاب .*
- حسن السيد معوض و كمال صالح عبدو. (1964). *اسس التربية البدنية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .*
- حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. (1987). *الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .*



- حسين عبد الجواد. (1964). الكرة الطائرة المبادئ الأساسية . بيروت : دار العلم للملايين .
- حمدي عبد المنعم. (1986). الكرة الطائرة : مهارات -خططقانون. القاهرة : دار الفكر العربي .
- حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي.
- راجح أحمد عزت. (1945). مشاكل الشباب النفسية . مصر : جماعة النشر العالمي .
- زكية ابراهيم كامل و مصطفى السايح محمد. (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة. مصر جامعة الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر .
- زينب فهمي. (1990). الكرة الطائرة . مصر : دار المعارف .
- عادل نصيف الكبيسي. (2017). الألعاب الصغيرة لأطفال داون . المملكة الأردنية (عمان): دار دجلة .
- عبد العالي الجسيماني. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقو حقاتها الأساسية. لبنان: دار البيضاء للعلوم.
- عبدالغني الديدي. (1995). ظواهر المراهق و خفاياه . دار الفكر للملايين .
- عصام الدين الوشاحي. (بدون سنة ). الكرة الطائرة للبنات الأولاد . بيروت، لبنان : الشركة العربية للنشر و التوزيع .
- عطييات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح.
- علاوة محمد حسن. (1983). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة تاريخ، تعلم، تدريب، قانون. القاهرة : دار الفكر العربي .
- فرج عنايات محمد أحمد. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية . مصر: دار الفكر العربي.
- فؤاد البهي السيد. (1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . مصر : دار الفكر العربي .
- فؤاد البهي السيد. (1956). السس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . مصر : دار الفكر العربي .
- قاسم المنذلاوي و آخرون. (1990). دليل الطالت في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية . دار الفكر العربي .
- قاسم حسن حسنين. (1990). الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي . جامعة بغداد : دار الحكمة .
- قاسم حسن حسنين. (1990). الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي . جامعة بغداد : دار الحكمة.
- قري عبد الغني. (2004). بدون دار النشر .
- كلين أكسرون ، فراش سكافس. (1990). سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة . (ترجمة فريق كمونة، المترجمون) مطبعة بغداد.
- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع. (1995). دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء . الإسكندرية : دار المعارف .
- محمد سعد زغلول /محمد لطفي السيد. (2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب . مصر : مطابع أمون .
- محمد صبحي حسنين. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم . القاهرة : مركز الكتاب والنشر .
- محمود حسن. (1981). الأسرة و مشكلاتها . بيروت لبنان : دار النهضة العربية.
- محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ،النظرية والتطبيق والتجريب . القاهرة : دار الفكر العربي .

- محمود كاشف. (1991). الإعداد النفسي للرياضيين . القاهرة / مصر : دار الفكر العربي .
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي . عمان ،الأردن: الدار العلمية للنشر و دار الثقافة للنشر .
- مصطفى السايح. (2014). تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة . بدون دار نشر .
- مصطفى السايح محمد / زكية إبراهيم كامل. (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة (المجلد الطبعة الأولى). مصر . الإسكندرية.
- مصطفى فهمي. (1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . دار المعارف الجديدة .
- مصطفى فهمي. (1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . مصر: دار المعارف الجديدة .
- معروف رزيق. (1986). خطايا المراهقة . دمشق : دار الفكر .
- مفتي إبراهيم حمادة. (1996). التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة . مصر /القاهرة: دار الفكر العربي .
- وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية . الإسكندرية: دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر.
- يوسف ميخائيل نعيمة. (بدون سنة ) . رعاية المراهقين . دار غريب للطباعة و النشر .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلم

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة

# استمارة الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها الأساتذة الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في قسم التربية وعلم الحركة والتي تتدرج تحت عنوان : "دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي الكرة لطائرة في الطور الثانوي" ، ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

تحت إشراف :

من إعداد الطلبة:

\_ بلعيدوني مصطفى

\_ فريج كمال

\_ مالكي عبد الحق

السنة الجامعية 2017/2018

المعلومات الشخصية للأستاذ:

-مؤسسة العمل :

-الشهادة المتحصل عليها :

دكتوراه

ماستر

ليسانس

-عدد سنوات الخبرة:

-1\_3سنوات

-3\_5سنوات

-5\_9سنوات

-10سنوات فما فوق

**المحور الأول:الجانب الحسي الحركي**

1-هل يغير التلميذ سلوكه عند احتكاكه مع زملائه؟

نعم

لا

أحيانا

2-هل يتقبل التلميذ أكثر من زميل في اللعبة؟

نعم

لا

أحيانا

3- هل هناك دور للألعاب المصغرة في تحقيق جو من الاحتكاك بين التلاميذ؟

نعم

لا

أحيانا

4- هل يساعد اللعب في تنمية الجانب الحسي الحركي ؟

نعم

لا

أحيانا

5- أثناء ممارسة الألعاب المصغرة الخاصة بالكرة الطائرة ، كيف تكون الحالة النفسية للتلاميذ ؟

فرح

غضب

عادي

6- ما هو الجانب الذي تؤثر فيه الألعاب المصغرة بشكل كبير؟

الجانب الحسي الحركي

الجانب الاجتماعي العاطفي

الجانب المعرفي

7- هل الألعاب المصغرة تولد النشاط والحيوية بين التلاميذ أثناء لعب الكرة الطائرة ؟

نعم

لا

أحيانا

8- هل يكتسب التلميذ صفات حركية جديدة عند ممارسة الألعاب المصغرة الخاصة بالكرة الطائرة؟

نعم  لا

9- هل تعمل الألعاب المصغرة خاصة الكرة الطائرة على زيادة المقدرة الحركية لدى التلاميذ؟

نعم

لا

10- هل الألعاب المصغرة تساعد على تنمية القدرات الحسية الحركية خاصة كرة الطائرة؟

الحسية

الحركية

كلا الجانبين

11- هل تلاحظ بأن الألعاب المصغرة تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية خلال

ممارسته لها في لعبة الكرة الطائرة؟

نعم

لا

أحيانا

**المحور الثاني: الألعاب الصغيرة**

12- ما الألعاب المفضلة عند التلاميذ

ألعاب العقل

الألعاب المصغرة

13- هل الألعاب المصغرة تساهم في اكتساب التلميذ سلوكات التوافق الاجتماعي؟

نعم

لا

أحيانا

14- هل التلميذ المنطوي حول ذاته يصبح اجتماعيا بفضل الألعاب المصغرة في كرة الطائرة؟

نعم

لا

أحيانا

15- هل تساعد الألعاب المصغرة على تقويم وتعديل السلوك الانفعالي لدى التلميذ أثناء ممارسة كرة الطائرة؟

نعم

لا

16- هل تأثر الألعاب المصغرة في سلوك التلميذ أثناء ممارسة كرة الطائرة؟

نعم

لا

17- هل يمكن عن طريق الألعاب المصغرة تعليم وتطوير بعض المهارات الحركية الخاصة بالكرة الطائرة كالإرسال والتمرير؟

لا

نعم



18- هل الألعاب المصغرة تنمي الرغبة لدى التلاميذ للعب لتحسين مهاراته الفنية و قدراته البدنية في كرة الطائرة؟

نعم

لا

19- هل هناك إقبال على ممارسة الكرة الطائرة من طرف التلاميذ؟

نعم

لا

أحيانا

20- ما تعريفكم للجانب الحسي الحركي؟

21- ما هو الهدف حسب رأيك في استخدام الألعاب الشبه رياضية أثناء ممارسة كرة الطائرة؟