



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم تدريب رياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

عنوان:

فعالية الألعاب الحركية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (8-9) سنوات

بحث تجريبي على أجراء فريق زهانة 8-9 سنوات

تحت إشراف:

* مسالتي لخضر

إعداد الطالبين:

- فرسية محمد
- كاتب هاشمي عمر محمد الأمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا."

صدق الله العظيم، سورة الإسراء [الآية 85].

الإهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما .

إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصي أرقامهما .

إلى أمي العزيزة حفضها الله

إلى كل من أخواتي وأصدقائي

"فرسية محمد"

إهداء

إلى من شاركوني أحزاني وأفراحي

إلى الأصدقاء الذين جمعتني بهم أحلى الذكريات

إلى من في قلبي ولم يذكر قلبي

إلى مل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

كاتب هاشمي عمر محمد الأمين

الشكر والتقدير

_ الحمد لله بعدد خلقه ومداد كلماته وحمدا طيبا ومباركا الذي أعاننا على

إتمام هذا العمل المتواضع وسهل الطريق إلى العلم

_فالباحث لايسعه إلى أن يسجد لله شكرا وحمدا على توفيقه له ويذكر لأهل

الفضل عليه بعد الله سبحانه وتعالى على كل جميل وحسن صنيع

_فإننا مدينون بالفضل والتقدير الصادق لكل من أعاننا على إتمام هذه

المذكرة المتواضعة من قريب أو بعيد وعلى رأسهم الدكتور "مصالتي

لخضر".

Résumé de la recherche:

titre de la recherche:

L'efficacité des jeux de moteur dans le développement de certaines
. (caractéristiques physiques des enfants (8-9 ans

L'étude vise à déterminer l'impact de l'utilisation des jeux de moteur dans le développement de certaines caractéristiques physiques des enfants âgés de 8-9 ans, et le but du programme d'étude en utilisant des jeux cinétiques dans le développement de certaines caractéristiques physiques
. des enfants âgés de 8-9 ans se développent

L'échantillon était le camp de l'état de l'équipe Zhanh 18 joueurs âgés entre 8-9 ans et a été la façon choisie de manière délibérée et un taux estimé à 90 pour cent que l'outil utilisé est l'étudiant que j'ai ce test utilisé pour déterminer la signification statistique, et les conclusions les plus importantes sont que l'utilisation de jeux cinétiques conduit à des résultats distincts dans le développement des caractéristiques physiques et la proposition la plus importante ou hypothèse recommandation ou future, dont l'utilisation des jeux cinétiques pour développer les habiletés motrices de l'enfant

قائمة الجداول	
الرقم	العنوان
71	الجدول رقم (1) يمثل نتائج مدى ثبات الاختبارات
72	الجدول رقم (2) يمثل نتائج صدق الاختبار الذاتي
77	الجدول رقم(03) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبارالطويل من الثبات
78	جدول رقم (04) يمثل النتائج الاحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي للوثب العريض من الثبات
80	الجدول رقم(05) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري لمسافة 20م
81	جدول رقم (06) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري 20م
83	الجدول رقم(07) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الحجل لمسافة 10م لليمين
84	جدول رقم (08) يمثل النتائج الاحصائية للعينات المستقلة في الاختبار الحجل مسافة 10 م لليمين

ملخص البحث

عنوان البحث:

فعالية الألعاب الحركية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر (8-9 سنوات).

تهدف الدراسة إلى تحديد أثر استعمال الألعاب الحركية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 8-9 سنوات, والغرض من الدراسة وضع برنامج باستخدام الألعاب الحركية في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 8-9 سنوات. العينة تمثلت في 18 لاعب من فريق زهانة بولاية معسكر تراوحت أعمارهم بين 8-9 سنوات وكانت كيفية اختيارهم بطريقة عمدية وقدرت نسبتها ب90 بالمائة كما أن الأداة المستخدمة هي ستيودنت ولقد استعمل هذا الاختبار لمعرفة الدلالة الإحصائية , ومن أهم الاستنتاجات هي أن استخدام الألعاب الحركية يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل في تنمية الصفات البدنية ومن أهم الاقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية نذكر منها استخدام الألعاب الحركية لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل

قائمة الأشكال البيانية	
الرقم	عنوان الشكل
80	الشكل البياني رقم(01) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب العريض من الثبات
82	الشكل البياني رقم(02) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الجري 20 م
85	الشكل البياني رقم(03) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الحجل الى اليمين

قائمة المحتويات

الورقة	العنوان
أ	- إهداء
ب	- شكر وتقدير
ج	- ملخص البحث
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال
ط	
الفصل التمهيدي	
01	_ المقدمة
02	_ المشكلة
03	_ الأهداف
04	_ الفرضيات
04	_ مصطلحات البحث
05	_ الدراسات المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري.	
الفصل الأول: التعلم الحركي.	
10	_ تمهيد
10	1-1- التعلم الحركي
10	1-1- التعلم
11	1-2- شروط التعلم
11	1-2-1- الدافع
12	1-2-2- الممارسة
13	1-2-3- النضج
13	1-3- مراحل التعلم
14	1-3-1- الخطوة الأولى
14	1-3-2- الخطوة الثانية
14	1-3-3- الخطوة الثالثة
14	1-3-4- الخطوة الرابعة

14	4-1-نظريات التعلم
15	1-4-1-نظرية التعلم بالإرتباط الشرطي
15	2-4-1-نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ
16	3-4-1-نظرية التعلم بالاستبصار
16	4-4-1-نظرية التعلم الذاتي
17	5-4-1-نظريات معالجة المعلومات
17	5_1_التعلمالاجتماعي
18	6_1_الدافعيةفيالتعلم
19	7_1_العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
19	1-7-1-التصميم على الهدف
19	2-7-1-المخزن الحركيوالتجاربالحركية
20	3-7-1-غرض الحركة وهدفها
21	8-1-أهمية الحواس فيالتعلمالحركي
22	1-8-1-حاسةالبصر
22	2-8-1-حاسةالسمع
23	9-1-مبادئ التعلماالحركي
23	10-1-منحنياالتعلماالحركي
23	11-1-هضبةالتعلماالحركي
الفصل الثاني: الألعاب الحركية و الصفات البدنية.	
26	تمهيد
26	1-الألعاب الحركية
26	1-1-تعريف اللعب
26	1-1-1-اللعب من الوجهة النفسية
27	2-1-1-اللعب من الجهة النمائية
27	3-1-1-اللعب من الوجهة التربوية
27	4-1-1-اللعب من الوجهة التشخيصية
28	2-1-أهمية اللعب
28	3-1-وظائف اللعب
29	4-1-مراحل اللعب

29	1-4-1- اللعب الإيهامي
29	2-4-1- اللعب الواقعي
30	3-4-1- اللعب الواقعي الإيهامي
30	5-1- الألعاب الرياضية
30	1-5-1- كرة القدم
30	2-5-1- كرة السلة
30	3-5-1- كرة اليد
30	4-5-1- الهوكي
31	5-5-1- الملاكمة
31	6-5-1- السباحة
31	7-5-1- المبارزة
31	8-5-1- ألعاب الجمباز
32	9-5-1- الاسكواش
32	10-5-1- التزلج
32	11-5-1- الكونغ فو
33	6-1- الألعاب الحركية:
33	1-6-1 المدخل إلى مفهوم الألعاب الحركية
33	2-6-1 خصائص الألعاب الحركية
34	2- الصفات البدنية
34	1-2- تعريف الصفات البدنية
34	2-1-1- السرعة:
35	2-1-1-1- سرعة عدو المسافات القصيرة
35	2-1-1-2- سرعة الحركة
35	2-1-1-3- سرعة الاستجابة
35	2-1-2- الرشاقة
35	2-1-2-1- معايير قياس الرشاقة
36	2-1-3- المرونة
36	2-1-3-1- أقسام المرونة

الفصل الثالث: المرحلة العمرية.

38	تمهيد
38	1-الطفولة
38	1-1- مفهوم الطفولة
39	1-1-2- مراحل النمو و مظاهره عند الاطفال
39	1-مرحلة الطفولة المبكرة من 1-6 سنوات
40	ب- مرحلة الطفولة المتوسطة من 6-9 سنوات
41	1-3- اهمية مرحلة الطفولة
42	1-4- مميزات هذه المرحلة
43	1-5- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (6-9)سنوات:
59	1-6-الخلاصة
الباب الثاني:الجانب الميداني.	
الفصل الأول:منهجية البحث والإجراءات الميدانية.	
62	تمهيد
63	1- منهج البحث
63	2- مجتمع و عينة البحث
64	3- متغيرات البحث
64	3-1- المتغير المستقل
64	3-2- المتغير التابع
64	3-3- المتغيرات العشوائية
65	4- مجالات البحث
65	4-1- المجال البشري
65	4-2- المجال الزمني
65	4-3- المجال المكاني
65	5- ادوات البحث
66	6- الاختبارات المطبقة
66	6-1 طريقة اجراء الاختبارات
67	6-2- الاختبارات المستخدمة

69	7- الاسس العلمية للاختبارات
69	7- 1- ثبات الاختبار
70	7- 2- صدق الاختبار
71	7- 3- موضوعية الاختبار
71	8- الدراسة الاحصائية
73	9- الخاتمة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
75	تمهيد
76	عرض وتحليل النتائج:
84	الاستنتاجات
85	مناقشة الفرضيات
88	اقتراحات
88	خلاصة عامة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

المقدمة:

ان الثروة البشرية هي الثروة الحقيقية لأي مجتمع من المجتمعات ويعد الأطفال على رأس تلك الثروة لأهميتهم في مواجه تحديات العصر الحديثه ,وان تقييم مستقبل مجتمع ما يتوقف الى حد كبير على الظروف التربوية التي يتعرض لها أفراد الجيل الجديد من أبنائه , ولما كانت الطفولة هي عماد المستقبل وان العناية بالأطفال في المرحلة العمرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم التالية , ويعد اللعب هو الوسيط التربوي المهم الذي يساعد على نمو الطفل بديناً وحركياً وعقلياً ومعرفياً واجتماعياً وانفعالياً إذ انه وسيلة من الوسائل لفهم نفسيات الأطفال والوقوف على استعداداتهم ومن خلالها يعبر الطفل عن نفسه بحرية ويتفاعل مع غيره من الأطفال , لذا فإنها تعد افضل طريقة يكتشف بها الطفل الحياة ويكتسب خبرات جديدة من مهاراته الذاتية وعن غيره من الاطفال ويخلق عالمه الخاص به المليئ والتخيل والحركة فهو يحول العالم الكبير الى عالم صغير بحجمه ومن خلال يطور نفسه ويثبت ذاته ويكون شخصيته هكذا , فالحركة تعد من طبائع الاطفال التي لايمكن اغفالها عن سلوكهم ويمكن استثمار ذلك في تنمية بعض الصفات البدنية اذ تم توجيه ذلك الوجهة العلمية السليمة وذلك بتوفير بيئة مناسبة تعمل على اشباع حاجة الطفل للحركة , كما يهتم درس التربية الرياضية بالانشطة الحركية باعتبارها اساسا في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية, لانه يتيح للطفل فرصة لمحاولة التجريب للواجب الحركي الموكل اليه في بيئة مبنية على حرية الحركة(خلد عبد المجيد، 1999، صفحة 162)

وتعد الانشطة الحركية التي يهتم بها درس التربية الرياضية هي الانشطة الاكثر شيوعاً وممارسة من قبل الاطفال داخل الدرس وخارجه وتسهم بدور كبير في تنمية بعض الصفات البدنية, حيث تعد هذه الصفات القاعدة الاساسية للممارسات الحركية للطفل اذ ان ممارستها والعناية بتطويرها تعد دعامة اساسية للممارسة الحركية في النشاط الرياضي التخصصي) ومن هنا تبرز اهمية البحث بعدم وجود برامج حركية تهتم بالاطفال مما دفع الباحثون الى اعداد برنامج الالعاب الحركية والذي يهدف الى تعليم الاطفال أنشطة متنوعة قائمة على المنافسة مع الذات والآخرين وقد حرص الباحثون على انتقاء الالعاب التي تنمي تفكير الطفل وتعلمه اشياء جديدة في بيئة توسع افاقه المعرفية وتنمي بعض الصفات البدنية و قد اشتملت دراستنا على بابين, حيث أن الباب الاول للدراسة النظرية شمل 3 فصول, الفصل الاول يتطرق إلى توضيح التعلم الحركي أم الفصل الثاني فيتطرق إلى الالعاب الحركية والصفات البدنية, والفصل الثالث يتحدث عن المرحلة العمرية. أما الباب الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي و اشتمل على فصلين, الفصل الاول والمتمثل في الاجراءات الميدانية و الفصل الثاني وهو عرض و تحليل النتائج.

1- مشكلة البحث

تعد مرحلة الطفولة من اهم المراحل العمرية التي يمر بها الانسان من الميلاد حتى البلوغ فهي بمثابة الركيزة الاساسية للبناء السليم و المتكامل للطفل و على كافة المستويات البدنية و المعرفية و النفسية و الوجدانية كما تؤثر على سلوكه و شخصيته بكل ابعادها الا ان الاهتمام بتنمية الصفات البدنية لدى الاطفال اصبحت من الامور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها و بين تطور الانسان لذلك فان هذا الاهتمام يتطلب اعدادا متكاملًا من مرحلة الطفولة المبكرة

حتى الوصول الى اعلى المستويات و في جميع النواحي العقلية و النفسية والوجدانية و البدنية, حيث تبدأ الحركة عند الانسان من قبل الولادة الى اخر مرحلة من حياته و منذ الولادة تظهر عند الرضيع حركات فطرية ثم تتطور و تتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعمله النمو و كالزحف و المش و الجري... الخ و تسمى الحركات الاساسية او الاولوية و لما يحقق الطفل استعدادا بدنيا و نفسيا هنالك يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوعا ما تسمى الحركات

المكتسبة حين يصبح الاداء جيد متميز بالكفاءة العالية و تنجز فيه الحركات ضمن معايير و اهداف محددة(اسعد حسين عبد الرزاق، 2005، صفحة 167)

و من خلال خبرة البحث و اطلاعه على عدد من الدراسات و البحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في ضعف اداء الاطفال للقدرات البدنية و الحركية الامر الذي دفع الباحث الى ايجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماده على الالعب الحركية للاطفال بعمر 8-9 سنوات

1-هل فعالية الالعب الحركية تؤثر في تطوير بعض الصفات البدنية الاساسية لدى الاطفال

2_هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

3-الاهداف البحث:

_ التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تنمية بعض الصفات الصفات البدنية للأطفال بعمر 8-9 سنوات

-معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

فرضيات البحث

1-فعالية الألعاب الحركية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

تحديد المصطلحات

الألعاب الحركية

نشاط موجه يقوم به الاطفال لتطوير سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية , ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ويستثمر أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للاطفال وتوسيع افقهم المعرفية

(www.wahat.com,2003)

الصفات البدنية:

هي عبارة عن صفات يمكن للشخص أن يحقق بها نجاحا في نوع النشاط
الممارس

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

الدراسات النظرية:

1-دراسة د.بن زيدان حسين (2004):"الألعاب الحركية ودورها في تطوير الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال المتخلفين عقليا."

*مشكلة البحث :

هل يوجد برنامج خاص بالنشاط الحركي المكيف لفئة الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز.

أهداف البحث:

الكشف عن واقع النشاط الحركي في المراكز التربوية للمعاقين ذهنيا لتطوير الادراك الحسي الحركي لدى فئة المتخلفين عقليا باستخدام الألعاب الحركية.

-أما أهمية البحث فيتجلى في توضيح فاعلية الألعاب الحركية في تصوير

القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا(تخلف متوسط 13-

15سنة) مع توظيف الألعاب الحركية كوسيلة من وسائل العلاج في مراكز

الأطفال المتخلفين عقليا. أما التجربة الأساسية فأنجزت بملعب المتخلفين عقليا .

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي معتمدا على مجموعة من الوحدات التعليمية.

أهم الإستنتاجات:

ظهور تحسين في الإدراك الحسي الحركي لدى العينتين ولكن هذا التحسن كان الأفضل ولصالح العينة التجريبية.

إن برنامج الألعاب الحركية أثر تأثير إيجابيا على مستوى الادراك الحسي الحركي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في العينة التجريبية. عدم وجود مناهج أو برامج خاصة بالنشاط الحركي يستند عليه التربوي في المراكز التربوية للمعاقين عقليا.

الدراسة رقم 02:

أ.د. نبيل محمود شاكر و م.م خلدون إبراهيم محمد 2012. طالبان دكتورا.

تحت عنوان:

تأثير الألعاب التعليمية بطريقة المدجالكثف في إكتساب بعض المهارات الحركية لكرة السلة لتلاميذ الصم والبكم.

وتمثل هدف البحث في :

تهدف الرسالة للتعرف على أثر إستعمال الألعاب التعليمية في اكتساب بعض المهارات الحركية لكرة السلة لعينة البحث.

الاستنتاجات:

إن طريقة الدمج المكثف لها تأثير إيجابي في اكتساب بعض المهارات الحركية لكرة السلة من خلال توفير الوقت, في التعلم وزيادة التكرارات.

-إن إتباع الأسلوب التقليدي في الجزء الرئيسي للمجموعة الضابطة له أثر إيجابي في اكتساب بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة السلة .

الدراسة الثالثة:

دراسة محمود 1985

عنوان الدراسة :

الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس في المرحلة الابتدائية.

زمن البحث: 1984-1985.

مكان البحث: الرياض.

المدة التي إستغرقتها الدراسة: 10 وحدات تعليمية استغرقت كل واحدة درسيّة أسبوعياً بواقع (45) دقيقة لكل دراسة.

طبيعة البحث: ميداني.

إشكالية البحث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية .

منهجية البحث: تجريبي.

أهم النتائج:

تنفيذ البرنامج المقترح للألعاب الغيرة للصفين الخامس و السادس للمرحلة الابتدائية له أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لدى أطفال هذه المرحلة.

إن إستخدام الألعاب الصغيرة والمنافسات في تعليم المهارات الحركية الأساسية في هذه المرحلة يكون أفضل.

تمهيد

التعلم هو أحد الأنشطة المرتبطة بالحياة بصفة عامة .وقد استطاع الإنسان عن طريق التعلم اكتساب الخبرات ذاتيا أو بمساعدة آخرين. كما أنه تمكن من تعليم الحيوانات بعض الأفعال عن طريق التدجين والتدريب لمساعدته في سد حاجياته , ومفهوم التعلم الحديث مرتبط بمفهوم التربية, فالتعلم مختلف عن التعليم في كونه يمثل في الأساس المهارات والقيم التي تزيد من قدرة الإنسان على الاستيعاب والتحليل , بينما عملية العليم هي تلقين تلك المعارف للآخرين, عليه فإن التعلم يمارسه الطالب والتعليم يقوم به المعلم.

(<http://mawdoo3.com>):

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التعلم الحركي

1-التعلم الحركي:

1-1-التعلم:

لقد اختلف العلماء والخبراء في إعطاء تعريف واحد للتعلم , وذلك راجع إلى وجهات نظر مختلفة, وبذلك فإنه ليس من السهل إعطاء تعريف شامل لأنه لا يمكن ملاحظة عملية التعلم بشكل مباشر , ولا يمكن الإشارة إليها كوحدة منفصلة أو دراستها كوحدة منعزلة , والشئ الوحيد الذي يمكن في الواقع دراسته هو السلوك , وعليه فسنعرض بعضا من التعريفات وهي كالاتي:

يعرفه جيتس بأنه التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط بتتابع الموقف من ناحية , و المجهودات المتكررة لتحقيق الهدف وترضي الدوافع من ناحية أخرى.

أما سيد خير الله وممدوح الكناني (1983) فيعرفانه بأنه عملية عقلية تحدث داخل الكائن الحي وتظهر في صورة تغير تقدمي دائم نسبيا في سلوك الكائن (أو في إمكانية السلوك) وذلك نتيجة للممارسة المدعومة. (يوسف لازم كماش، 1998، صفحة 1254)

1-2- شروط التعلم:

يتطلب التعلم شروطا أساسية لحدوث التعلم ,ولا تتم عملية التعلم إلا بوجود الشروط الآتية :

1-2-1-الدافع:

ويعني الطاقات الكامنة لدى الكائن الحي التي تحمله على القيام بسلوك معنى لتحقيق التوازن الداخلي ليتمكن بعدها أن يتكيف مع البيئة الخارجية , والذي يتحقق من خلالها أهدافه وغاياته , فالفرد يتعلم من خلال علاقاته الإيجابية الموجهة مع المحيط وعن طريق ذلك يحدث تغير في المحيط وعند الإنسان , إذ أن النشاط وبخاصة نشاط التعلم يعني

الأداء الموجه للتعلم الذي يحوي على النشاط الداخلي , أي أنه لا وجود للتعلم دون دافع معين , والدافع مثير أو منبه داخلي يؤثر في سلوك الفرد ويدفعه إلى التحرك في اتجاه هدف مشبع له, وأن الدافع يعني بأن المتعلم قد إنسجم مع الدوافع الشخصية والاجتماعية إلى حد كبير ,فالدافع يعتبر مصدرا قويا للطاقة اللازمة لتحريك السلوك , فالتعلم مرتبط بالنشاط الذي يمارسه الذي هو الممارسة في موقف معين بقوة الدافع فخلال مراحل التعلم تتطور دوافع التعلم عن طريق الممارسة والتي من خلالها يحصل المتعلم على الخبرات والتجارب والتي يكون لها تأثير كبير على تطور دوافع التعلم .

ولدوافع التعلم ثلاث وظائف هي كما يأتي :

أ-إن الدافع يجعل السلوك حماسيا

وذلك من خلال تحرر الطاقة الكامنة لدى الفرد, فالجوع والعطش وغيرها تسبب استجابات عضلية تدفع الفرد للعمل على إشباعها ,وهناك بعض الدوافع تجعل السلوك حماسيا أكثر من غيره, ويتمثل ذلك بشكل واضح في الطريقة المتبعة من قبل المعلمين في منح الجوائز والمكافئات للطلبة الجيدين .

ب-أن الدوافع تنتقي

أي أن الفرد يستجيب لموقف معين وبهمل المواقف الأخرى , فالاهتمام بالموقف يثير توترا لدى الفرد يؤدي إلى القيام بسلوك معين لإشباعه من خلال الاستجابة التي تملئ عليه طريقة التصرف بشكل ملائم في الموقف

ج-أن الدوافع توجه السلوك

أنوجود حالة التوتر لدى الفرد والعمل على إرضائها وإشباعها ليس كافيا من أجل إزالة حالة التوتر , بل لا بد من توجيه النشاط نحو وجهة معينة من أجل تحقيق الميول والأغراض

والأهداف وبالشكل الذي يعمل على تحقيق الاقتصاد في الجهد والوقت , أي أنها تساعده على تحديد أوجه النشاط المطلوبة لكي يتم التعلم.

1-2-2-الممارسة:

نظرا لكوننا نعيش في بيئة معينة فلا بد من ممارسة أنواع مختلفة من السلوك , فهي أساس مهم في عملية التعلم لأنه لا يحدث تعلم دون ممارسة لهذا نرى بأن الممارسة تتعلق بكافة النشاطات التي يقوم بها الإنسان والتي من خلالها يكتسب المعلومات والمعارف والمهارات , وعن طريق الممارسة يمكن أن نحكم على حدوث التعلم, فالممارسة نمط من السلوك يقوم به الفرد يهدف إلى تحسين الأداء, فلكي يحصل تعلم لا بد من القيام بالأداء العملي, ولتطبيق المعارف والمعلومات والمهارات المكتسبة نتيجة الممارسة, أي أن تعلم الحركات والمهارات لا ينتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد بل بالمقدرة, والتي حصل عليها من خلال الممارسة, فالتعلم تغير في أداء أو سلوك الفرد يحدث تحت شروط المنافسة.

1-2-3-النضج:

هو عبارة عن مستوى معين من النمو في العوامل الداخلية للكائن الحي, وهو بذلك يرجع إلى النمو الداخلي للفرد , ولا يرجع إلى عوامل التعلم والاكْتساب , وهو يعني الوصول بالخصائص الجسمية والعقلية التي تظهر في أوقات مختلفة إلى درجة النضج والتي تصبح فيها قابلة للعمل أو مرور الزمن الكافي لاستكمال نمو هذه الخصائص, وقد توصل العلماء من خلال تجاربهم إلى نتيجة أساسية وهي أن الإنسان لا يكتسب أية مجالات حركية أو مهارية أو ذهنية ما لم يصل إلى حد معين من النضج اللازم لهذا الاكتساب, أي أنه لا فائدة من التدريب لاكتساب مهارات حركية جديدة إذا لم يبلغ الفرد المستوى الكافي من النضج الذي يؤهله لاكتساب هذه المهارات الجديدة. وعليه نرى بأن التعلم هو دليل سلوكي على حدوث النضج . بمعنى أن الفرد لكي يكتسب ويتعلم أي شيء لا بد من وصوله درجة مناسبة من النضج الضروري في اكتسابه له. (يوسف لازم كماش، 1998، صفحة 87)

1-3-1- مراحل التعلم:

من المعلوم أن العلم لا يحدث فجأة ولكن يأتي في سلسلة من الخطوات المتتابعة حتى تؤدي إلى ترتيب الأفكار وتنظيمها وتسهيل عملية تخزينها في الذاكرة وسبل استرجاعها , ويشير البعض إلى وجود أربع خطوات يمكن متابعتها في المجال التعليمي بصورة عامة وفي مجال حل المشكلات بصورة خاصة , وتتعلق هذه الخطوات إما بتدريس بعض المواد أو جزء منها , وهي:

1-3-1- الخطوة الأولى:

يكون فيها السلوك التعليمي في هذه المرحلة غير منتظم بالنسبة للموضوع المقصود تعلمه, فالإنسان قد يعرف بعض المعلومات المتناثرة عن الموضوع في الحالة ولكنها غير متلاحمة مع بعضها بعضها لإيجاد نسيج يكون له ذلك الأثر القوي الذي يؤدي إليه التعلم المنظم, وفي خلال هذه المرحلة يبدأ الشعور بوجود المشكلة سواء أكانت متمثلة في مشكلة تعليمية أو في مادة دراسية يراد تعلمها وترتبط هذه المرحلة بالشعور بالحيرة لعدم وضوح الطريق أو التمكن من الإلمام بالسبل المؤدية إلى تحقيق الهدف.

1-3-2- الخطوة الثانية :

يشعر الفرد من خلال هذه الخطوة وعن طريق البحث ومحاولة إرضاء حب الاستطلاع أو عن طريق الاطلاع والدراسة في الشعور بمعرفته لبعض أجزاء الموضوع الحاضر مما يساعد على تحديد الهدف ويقلل من الشعور بالضيق أو الحيرة. ويتمكن المتعلم خلال هذه العمليات من تكوين فكرة عن الموضوع.

1-3-3- الخطوة الثالثة:

يتم في هذه المرحلة فهم الموضوع من الشعور ببعض الصعوبات, كما تبدو بعض أجزاء الموضوع غير متماسكة أو متصلة, ولهذا يقوم المتعلم بتقسيم الموضوع والنظر إليه بطريقة جزئية أو على شكل وحدات صغيرة .

1-3-4- الخطوة الرابعة :

يتم فيها الموضوع كوحدة متماسكة, ويتم الفهم خلال هذه العملية بطابع الإتقان والقدرة على أداء التمارين وحل المشاكل المتشابهة أو التي يكون لها صلة بالموضوع الرئيس. (مروان عبد المجيد، 1998)

1-4- نظريات التعلم:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم, وفيما يلي عرض موجز لنظريات التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها.

1-4-1- نظرية التعلم بالإرتباط الشرطي:

ترتبط هذه النظرية بإسم العالم الروسي بافلوف, وتتلخص في أنه يمكن إكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه اذا ما إقترن بمثيرات شرطية معينة اذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبطت بهذا السلوك وبذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين.

فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل التبعاد في المنزل لأننا سبق أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في البيت) نتيجة مثل شطري معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن إرتبط بالمثير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي. ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب, إذ يسترشد الفرد ببعض المدركات التي سبق ارتباطها بتأثير معين وتصبح بذلك عبارة عن إشارات أو علامات تؤدي إلى سلوك معين (ركن الملعب مثلثا), أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط. وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالإرتباط الشرطي.

1-4-2- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء الاستجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها فعلى سبيل المثال إذا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب فنجد أن الكرة تخطئ الهدف، فإذا لاحظنا أن الكرة قد إنحرفت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نحاول مرة أخرى توجيه الكرة قليلا نحو اليسار، وإذا وجدنا الكرة لم تصل الهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية المزيد من القوة والارتفاع، وهكذا نجد أنه في غضون محاولاتنا المتكررة نسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة و الإبقاء على الاستجابات الأخرى التي توصل للنجاح في اصابة الهدف. وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسألة محاولة وخطأ، وبتكرار التعلم والتدريب تقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى تتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة. (جابر عبد الحميد، 1976)

1-4-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظ في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة. (جابر عبد الحميد، 1976، صفحة 116)

1-4-4- نظرية التعلم الذاتي:

نظرية التحكم الذاتي تستخدم لغة ومفاهيم عصر الآلة الذي ارتبط بالتغيرات السريعة المتلاحقة الحادثة في تكنولوجيات الآلات والأجهزة المختلفة كالحسابات الآلية أو الالكترونية

والتي أدت إلى إمكانية التوصل إلى طرق وأساليب جديدة لفهم السلوك البشري وبصفة خاصة عملية التعلم.

التحكم الذاتي يؤكد على أهمية تحكم المتعلم في الموقف و الظروف المحيطة به والقدرة على الضبط وللتحكم الذاتي في حركاته وبالتالي يستطيع المتعلم الاعتماد بدرجة أقل على المتغيرات الخارجية وزيادة الاعتماد على عمليات التحكم والضبط الداخلية أو الخارجية.

1-4-5- نظريات معالجة المعلومات:

ترتكز نظرية معالجة المعلومات على دور الإدراك و الانتباه والتذكر واتخاذ القرار, كما أنها تهتم بدرجة كبيرة بمقدار سعة المعلومات التي يستطيع الفرد استيعابها, ومقدار المعلومات أو متى يفتقر إلى هذه المعلومات, وكيف تستطيع المعلومات مساعدة الفرد على التمييز بينها حتى يستطيع القيام باستجابات صحيحة ودقيقة.

وترتكز نظرية معالجة المعلومات على قدرة الفرد على استخدام المعلومات لإمكانية مواجهة الموقف وحل المشكلات وإصلاح الأخطاء وبذلك فإنها تعارض النظريات الشرطية التي تشير إلى إمكانية حدوث الاستجابات طبقاً لمثيرات معينة. (محمد مصطفى زيدان، 1972، صفحة 72)

1_5_ التعلم الاجتماعي:

تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية المتغيرات المعرفية في التعلم بالملاحظة مثل الانتباه والتذكر والدافعية والتعلم عن طريق تقليد سلوك نموذج ما. وقد أشارت " Bandoura " ألبرت دورا إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالتمذجة أو القدرة, أي التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين وهذا يعني أن الفرد عندما يلاحظ سلوك آخرين فعندئذ يكون باستطاعته إدراك بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ . فعلى سبيل المثال عندما يقوم الأستاذ بإثابة أو تشجيع التلميذ على أداء سلوك معين فإن مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع التلاميذ إلى تكراره, وعلى العكس من ذلك عندما يقوم

الأستاذ بعقاب التلميذ على أداء أو سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعا للتلميذ لعدم تكراره ومن ناحية أخرى فإن إدراك التلميذ في أن. نجاح أو فصل أداء معين يؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح.

التعلم هو لب العملية التعليمية والتربوية جميعها، وأي صورة من صور النشاط التربوي أمنا هي عبارة عن موقف تعليمي هادف، ويحدث التعلم عندما يحتك المتعلم بموقف معين في ظروف خاصة، فمهما تعددت الطرق التعليمية فإنه ينظر على طرق التعلم من خلال الشروط اللازمة للتعلم دون إخلال بأحدها، وبهذا يصبح ما تعلمه الكائن الحي ذا مضمون في حياته. (سيد خير الله، صفحة 68)

1_6_ الدافعية في التعلم:

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شيء أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات، ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل، ومن الأساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه ما يلي:

- * الاهتمام باختبار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.
- * على المدرب الرياضي مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدى اللاعب الدوافع الاجتماعية.

*ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم, فاللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه.
*معرفة المتعلم لمدى تقدمه ودرجة تحصيله .
(زياد، 2003، صفحة 69)

7_1_7_ العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1-7-1-التصميم على الهدف:

لقد أطلق "بافلوف" على دافع الحركة التصميم على تحقيق الهدف , فالحياة تعمل على تحقيق هدف ما وهو المحافظة على الحياة ذاتها, لذا فالإنسان يعمل بكل ما يسعى إلى تحقيق هذا الهدف, ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة, إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل ويشترط تتناسب والحياة, وبالتالي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.
إن الطاقة الأساسية للحياة تنبع من دافع المستقبل الذي له تأثير كبير على الحياة نفسها, فعندما يسعى الإنسان لتحقيق هدف ما يشعر بالسعادة عندما يحقق هذا الهدف لينتقل منها إلى هدف ثان. وهكذا فالطاقة الأساسية للحياة هي العامل الهام لتحسين وتطوير وتقديم حركات الحياة ذاتها, أي أنها كل شيء بالنسبة للتعلم الحركي, ومع مرور الوقت يضاف التفكير والنشاط في التعلم مع الإدارة والقدرة على العمل للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية, بالإضافة إلى الإنتاج العالي في الحياة العامة . (وجيه م., 1995، صفحة 168)

1-7-2-المخزن الحركي والتجارب الحركية :

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي, فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم, ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية, إن التجارب الحركية أو الخبرة الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي. يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ وذلك أن الجهاز العصبي ينمو وينضج من خلال العمل الدائم, وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة

معينة ولقد تناول علماء النفس هذا الموضوع بالدراسة لمعرفة هل ما تعلمه الفرد الرياضي وما تكتسبه من ناحية السلوك الرياضي من خلال ممارسة النشاط الحركي, سواء أكان ذلك في عمليات التدريب أو المنافسة يمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الناس, وهل تؤثر عملية اكتساب ونعلم بعض المهارات الحركية الأخرى. (ابراهيم م., 2002، صفحة 91)

من المعروف أن الفرد الرياضي لابد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر, فلقد ذكرنا أن الفرد منذ الولادة يبدأ تعلم المهارات الحركية إذن ففي المجال الرياضي, نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية وسلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها واكتشافها, وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا, وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي أو السلوكي, لذلك فهناك انتقال ايجابي لأثر التدريب والتمرين, وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة, والتي تركز بالطبع على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي, يساهم في سرعة تعلم وإتقان تلك المهارة الجديدة, هذه الخبرة الحركية السابقة تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة, والتي تشابه في مكوناتها مع تلك المهارة الجديدة. كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الأساسية بين المهارة الجديدة والمهارة أو الخبرة الحركية لديه, لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة, فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة وهكذا. وعندما يحدث تعارض بين مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى, مما تعمل على الإقلال من تعلم وإتقان تلك المهارات فيسمى ذلك انتقال أثر التدريب أو التمرين السلبي, والذي يعمل على تداخل أو تعارض المهارات الحركية. (ابراهيم م., 2002، صفحة 92)

1-7-3- غرض الحركة وهدفها:

لكل حركة واجب يحدد الهدف وغرض الحركة وكل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد, تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل.

ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة.

وكلما وضح هدف وواجب الحركة فإن ذلك يبعث في نفس الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة، أو يحاول التغلب على شيء عارض مثلا، ويرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن الفرد الرياضي من التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فعالية، وهذا يوضح لنا أن

الملاكمة الخيالية أو المبارزة الخيالية لا فائدة منها ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط إنساني مع الأدوات والعوارض ومع الواجبات التي تفرضها البيئة الخارجية والتي تتم برغبة الإنسان واختياره ليجد فيها ما يحقق رغباته. (الدين، 1988، صفحة 56)

ننصح دائما في التعلم الحركي بإعطاء الأولوية لعنصر الشجاعة في أداء الحركات مع ملاحظة بسيطة عن طريقتها يتم التحسن من ناحية النوع والكمية، وفي السنوات عندما تصبح إرادة واضحة وثابتة نجد أن تكون وقعا للتدريب والتمرين وهكذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف والفوز والهزيمة أمران لا يبد منهما، فتاريخ الرياضة حافل بأمثال عديدة وكلما قوى ووضع الهدف يصل الفرد الرياضي خلال مراحل الإعداد الطويلة إلى الفوز. (ابراهيم م.، 2002، صفحة 93،94)

1-8 - أهمية الحواس في التعلم الحركي:

خلال التعلم الحركي يستقبل الفرد الرياضي الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس و تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساسا لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي ولقد اثبت "Pavlov" بافلوف وجود حاسية داخلية هامة وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء، والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المعلمة وقد أطلقا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية.

(صالح، 1971، صفحة 320)

-1-8-1- حاسة البصر:

إن لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعلم الحركات وفي إتقانها، وفي التعلم بصفة عامة، فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج أمام الفرد الرياضي (التلميذ) كنموذج حي، أي يقوم لاعب أو مدرب يعمل نموذج للحركة أمام الفرد الرياضي أن عن طريق الأفلام والصور.

إن رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوام التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة، وإذا قمنا النموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول إذا الوصول إليها عن طريق التدريب والتمرين.

-1-8-2- حاسة السمع:

لا تقل حاسة السمع في الأهمية عن حاسة أخرى، لأن المدرب أو المدرس خلال الحركة يعطي الفرد الرياضي التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي أما الفرد الرياضي (التلميذ) فيوضح لهم خلال الشرح الفني أهم النواحي الحركة أو المهارة، وما يجب التركيز عليه، فتتلقى الأذن الموجات الصوتية التي تنقلها إلى جهاز الحركة بالمخ، والذي يقوم بدوره بترجمة هذه الذبذبات الصوتية لربطها مع بعضها البعض لتظهر عملية التصور الحركي (الدين، 1988، صفحة 86).

فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بأداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدورة هوائية خلفية مكورة فيحتاج اللاعب لسماع كلمة "Hop" هوب" وذلك بعد انتهائه من المرحلة الأولى للحركة ولكي يستطيع أن ينتبه لعمل وضع التكرار لأداء العملية الثانية المرتبطة بالحركة الأولى وفي مختلف الألعاب الرياضية، نجد أن هنالك بعض الإثارة السمعية للقيام بالتصويب أو التمرير، وفي المنازل الفردية تظهر أهمية الإثارة السمعية، فلاعب السلاح عندما يقوم بحركة الطعن يحدث صوتاً عالياً، وفي ألعاب القوى نجد المدرب في بداية تعليم حركات جديدة في الجري أو العدو نسمع الإثارة السمعية. (ابراهيم م.، 2002، صفحة

(95

1-9- مبادئ التعلم الحركي:

- الاستيعاب, سرعته تؤثر على التعلم الحركي
 - الوضوح, فهو يسهل عملية الاستيعاب
 - السهولة, وهي كون التحركات في البداية سهلة ومقبولة
 - التدرج من السهل إلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات.
 - التسويق والإثارة.
 - الإتقان والثبات والتجارب السابقة.
 - الممارسة.
 - دافع الحركة والتمرين.
 - تأثير المجتمع والبيئة.
 - النضج وهو السن المناسب لاختيار اللعبة (الملاكمة, الجمباز...الخ)
 - النمط الجسمي, لكل نمط جسمي رياضة خاصة به, الطول (كرة السلة...الخ)
 - المزاج نفس الأهمية للنضج والنمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة. (نصيف،
- 1987، صفحة 226)

1-10- منحى التعلم الحركي:

- إن أكثر المراجع لا تتضمن خطوط بيانية واضحة تتعلق بعمليات التعلم الحركي, و لهذا وجدنا هنا أن نعطي طريقة مستعملة لتحديد منحنيات التعلم الحركي لرسومات بيانية, و بشكل حقيقي يوضح مجرى التعلم الحركي للمهارة, بحيث نرى العمليات الحركية تتابع لإدراك عملية التطور والتوافق الحركي. إن منحى التوافق الحركي للمهارة يركز على:
- قيمة الانجاز الحركي مرتبطة بالتكرار والإدراك.
 - تطور الانجاز مرتبط بالمعلومات السابقة في الذاكرة والزمن.
 - التوافق الحركي يتطور على شكل منحنيات إحصائية ثلاثية.
 - التوافق للمهارة الحركية يتطور ويمكن رؤيته.
 - الانجاز الحركي هو قيمة عليا أو انجاز لا يمكن أن يتقاطع معه منحى التعلم.
 - للقيمة الحركية حد لا يمكن تجاوزه ويمكن الوصول إليه, ولكن لا يتقاطع معه, مثلا لا يمكن أن يقطع الإنسان حاجز 100 م بأقل من صفر من الثانية.

-التعلم يبدأ سريعاً ثم يتباطأ بعد ذلك.

فركض 100 م يعني هناك مسار حركي والمسار الحركي لهذه المهارة هدفها هو قطع 100 م بأقل زمن ممكن، فإن كان الزمن الحالي 9.9 ثانية ويسعى التدريب إلى ضغط هذا الزمن إلى أقل من هنا، معناه يجوز أن يكون 8.9 ثانية، عندما كان سابقاً 10 ثانية، ويجوز ضغط زمن 8.9 ثا فالسؤال إلى أي حد يمكن ضغط هذا الزمن وبأي سنة لهذا الجواب نقول هناك حد للانجاز الحركي يمكن الوصول إليه ولكن لا يمكن أن تتقاطع معه، ومع مرور الزمن تكون قدرة الإنسان على مقاومة هذا الرقم معجزة، ولها يبدأ غيره يحقق الرقم أو يكسر الرقم، الذي هو لا يستطيع أن يحقق، معنى هذا أن العمر الزمني واللياقة البدنية لهذا الفرد وصل إلى حد غير قادر حتى الاحتفاظ برقمه، وهكذا بالقفز العالي والرياضات الأخرى. (نصيف، 1987، صفحة 227)

1-11- هضبة التعلم الحركي :

تبدوا وكخط أفقي في هضبة التعلم، ويطلق عليها اسم الهضبة Plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحقق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلة تعلمه، والسبب قد يكون خطأ في طريقة تعلمه للحركة أو هو سبب سيكولوجي مرتبط بالحياة الانفعالية للفرد بسبب الفشل أو التعب أو عدم الثقة في النفس كما يمكن أن يكون السبب هو فقر الرياضي لإحدى مكونات اللياقة البدنية كالمرونة والسرعة والقوة والتحمل والرشاقة إضافة إلى عامل الشجاعة والتحضير والتدريب الجيدين. (نصيف، 1987، صفحة 228)

الفصل الثاني

الألعاب الحركية والصفات البدنية

تمهيد

يعد اللعب محور العملية التربوية والتعليمية في رياض الأطفال, ويعتبر الأساس في تنمية شخصية الطفل سواء في داخل الأسرة أو المجتمع أو المدرسة وتهتم المؤسسات التربوية و الاجتماعية في العالم بتوفير أكبر قدر ممكن من الألعاب والتجهيزات الخاصة فيها وتشترط على رياض الأطفال مواصفات معينة تتعلق بساحات اللعب وأمكنه وتجهيزاته, واللعب يوفر للطفل فرصة لتنمية المهارات الحركية والجسمية العقلية, ويمنح الطفل فرصة التعرف على مقدراته الخاصة في التمييز بين الأشياء, خاصة المفيدة منها وينمي الخيال عنده مما يساعد على الابتكار, خاصة عندما تتوفر بعض التجهيزات والوسائل البدائية التي يمكن للطفل أن يقوم بتشكيلها, واللعب بمنح فرصة للطفل للتعلم وتفسير الأمور واتخاذ القرارات وفيه يتعلم الطفل الأخذ و العطاء. (الغريز، 1999، صفحة 30)

1-الألعاب الحركية:

1-1-تعريف اللعب:

تباينت الآراء حول تعريف اللعب, فهناك آراء تناولته من الوجهة النفسية, وأخرى تناولته من الوجهة النمائية, وثالثة من الوجهة التربوية, ورابعة تناولته من الوجهة التشخيصية العلاجية. وفيما يلي عرضا لهذه الآراء الخاصة بتعريف اللعب وبيان وظائفه.

1-1-1-اللعب من الوجهة النفسية:

تشير وجهة النظر النفسية إلى أن اللعب نشاط إرادي تلقائي مقصود لذاته يمارسه الفرد من أجل التسلية والمتعة... لذلك فقد عرف كمال دسوقي (1990_1097) اللعب " بأنه نشاط جسمي أو عقلي إرادي يقصد لذاته يتبع بدون غرض أبعد, وبالنسبة للفرد كهدف أساسي للذة التي يهبها النشاط".

1-1-2_اللعب من الجهة النمائية:

تتفق وجهات نظر كثير من الباحثين على أن اللعب نشاط ذاتي تلقائي ينبعث من داخل الأطفال ويستغله الكبار عادة في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والوجدانية... لذلك يعرف اللعب بأنه "النشاط الأكمل الذي يوظف شخصية الطفل بكل طاقاته وتحقيقا لمهاراته_ انه النمو المرجو الذي يكسب الطفل الدراية والخبرة للتفاعل مع المجتمع" (برناردي، 1991، صفحة 11)

1-1-3_اللعب من الوجهة التربوية :

يعرف اللعب بأنه الطريقة التعليمية النفسية والحسية التي يبذلها الطفل والتي تفوق بكثير الطاقة التي يبذلها في التعلم النظامي...واللعب" هو الطريقة التي يتعلم بها الأطفال معظم ما

يكتسبونه من معارف ومهارات واتجاهات في مرحلة ما قبل المدرسة" (بلكيس، 1982،
صفحة 21)

1-1-4_ اللعب من الوجهة التشخيصية :

من ناحية أخرى يعرف اللعب بأنه "نشاط دفاعي تعويضي ,وهو مخرج وعلاج لمواقف الإحباط في الحياة" (حامد زهران,1974,311)..لذلك يستخدم اللعب كوسيلة اكلينيكية تشخيصية وعلاجية. (سلامة، 1998، صفحة 86)

يعرف اللعب على أنه استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل و لا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضا

وتؤكد كاترين تايلور أن اللعب هو أنفاس الحياة بالنسبة للطفل , وأنه حياته وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الذات فاللعب للطفل هو كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والعمل للكبار (عثمان، 1997، صفحة 167)

1-2-أهمية اللعب:

- 1_ اللعب نشاط طبيعي يدفع الأفراد إلى الميل لمزاولته.
- 2_ اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد إلى أن يحقق لنفسه لذة اللعب والمرح والسرور .
- 3-اللعب نشاط طبيعي عن طريقة يعبر الفرد عن ذاته.
- 4_ اللعب نشاط طبيعي من خلاله يدفع الأفراد إلى ممارسة الأنشطة الحركية .
- 5_يخلق اللعب لدى الأفراد الشعور بالسرور و يصاحب ذلك الاهتمام بالعمل المكلف به والتفاني فيه.

6_ اللعب الطبيعي يشبع الحاجات الأولية للأفراد ذلك من خلال اكتسابهم للخبرات المختلفة والمواقف المتشابهة.

7_ اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يمكن للأفراد استنفاد الطاقة الزائدة .

8_ اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يكتسب الفرد خصائص الشخصية المتزنة.

9_ يساعد اللعب المنظم على النمو العقلي وإتاحة الفرصة لبناء العلاقات الاجتماعي

1-3- وظائف اللعب :

إن طبيعة اللعب أن يكون له وظائف ,هذه الوظائف ترتبط ارتباط كلي ببناء الشخصية والحاجات التي تكمل بنائها نذكر منها الوظائف التالية

1_ اللعب يشبع حاجات وميول الطفل من الحركة .

2_ اللعب يعمل على تطوير حواس الأطفال مما يساعدهم على استخدامها في المواقف المختلفة .

3_ اللعب يساعد الطفل على الانتباه والتركيز .

4_ اللعب يساعد الأطفال على استثمار أوقات الفراغ .

5_ اللعب يضيء علي نفوس الأطفال الشعور بالسرور .

6_ اللعب يكسب الأطفال الثقة بالنفس.

7_ اللعب يكسب الأطفال السلوك الايجابي في العمل الجماعي .

8_ اللعب يكسب الأطفال الاحترام المتبادل .

9_ اللعب ينمي داخل الأطفال الحرص على ممتلكاتهم الخاصة .

10_ اللعب يساعد في معالجة بعض الاضطرابات النفسية للأطفال الانطوائيين و الخجولين

1-4-4-1- مراحل اللعب:

ينقسم اللعب إلى ثلاث مراحل متميزة هي :

1-4-1- اللعب الإيهامي :

وفيه ينغمس الطفل كلياً في الخيال و يحول العالم الحقيقي إلى عالم خاص به فلا يعود الكرسي كرسياً بل يتحول إلى سيارة ولا الدمية بل طفلاً نائماً أو صاحباً يتحدث و يأكل.

1-4-2- اللعب الواقعي:

وفيه يتم الطفل اكتساب العديد من المفاهيم فهو يدرك العلاقة بين اسم الكرسي واستعماله, ويتعامل مع هذه المفاهيم وألا لعاب على أساس ما هي عليه في الواقع .

1-4-3- اللعب الواقعي الإيهامي:

وفيه يتعلم الطفل أن يستخدم خياله لجعل النشاط يتخذ شكل نشاط اللعب بدوره يسهم في تطوير الجوانب العقلية والوجدانية للأطفال. (محمد م.، 2002، صفحة 52،53)

1-5- الألعاب الرياضية:

1-5-1- كرة القدم:

لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان على ملعب مستطيل كل منهما يتكون من أحد عشر لاعباً، أداة اللعبة الأساسية عبارة عن كرة خاصة يتصارع الفريقان للسيطرة عليها ساعين

لتسجيل الأهداف في مرمى المنافس للفوز بالمباراة. وتعتبر كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في العالم.

[Hhttp:// /bizioui.ahlamontada.com/t16-topic](http://bizioui.ahlamontada.com/t16-topic)

1-5-2-كرة السلة:

كرة السلة هي لعبة رياضة, يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من النقاط.

1-5-3-كرة اليد:

من الألعاب الرياضية القديمة, تجرى بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين(وخمسة احتياطيين). تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين, لها قواعد وقوانين ثابتة. (نعيم، 1998، صفحة 35)

1-5-4-الهوكي:

الهوكي لعبة سريعة ومثيرة, يلعبها فريق يستخدم كل واحد من أعضائه عصا, لمحاولة ضرب الكرة لتدخل في مرمى الفريق الخصم. وفي بعض الأقطار تلعب النساء والبنات الهوكي أكثر من الرجال, غير أن الهوكي تعد لعبة محببة للرجال في أغلب الأقطار. (نعيم، 1998، صفحة 118)

1-5-5-الملاكمة:

الملاكمة رياضة يتنافس فيها ملاكمان بقبضتيهما. ويرتدي كل منهما قفازات مبطنة ببطانة سميقة ويتباريان في حيز مربع الشكل محاط بحبال, يسمى الحبل. (نعيم، 1998، صفحة 164)

1-5-6-السباحة:

السباحة نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين. والسباحة نمط شائع للترويح، ورياضة عالمية مهمة فضلاً عن كونها تمارين صحية. (نعيم، 1998، صفحة 204)

1-5-7-المبارزة:

المبارزة بالسيف رياضة عريقة ذات تقاليد نبيلة ويستطيع الإنسان ممارستها في مختلف الأعمار لكن أفضل سن لبدء تعلم اللعبة بهدف الوصول للمستويات العليا من 9- 12 سنة.

(http://internntcafe.ahlamontad.com/t4078-topic.)

1-5-8-ألعاب الجمباز:

هي رياضة تعتمد على المرونة واللاتزان والقوة، فلاعب الجمباز يجب أن يكون لديه قوة التوازن والرّشاقة للأداء الأفضل على أجهزة الجمباز، ونذكر أن الأجهزة التي يلعب عليها الرجال تختلف عن الأجهزة الخاصة بالسيدات، ويقال إنّ هذه الرياضة عرفها الإنسان قديماً كالفراعنة، والصّينيين، ثم الإغريق، وكذلك الرّومان الذين طوروا هذه الرياضة.

(http://mwdoo3.com)

1-5-9-الاسكواش:

هي لعبة إنجليزية عرفت في القرن التاسع عشر في لندن ثم انتشرت إلى العالم كله وكانت تلعب بمضارب الراكيت ثم ظهرت كلعبة مستقلة في عام 1890 وفاز بأول بطولة في نفس العام جون فيكسي. و الاتحاد الدولي للاسكواش هو المعني بهذه الرياضة في المستوى العالمي.

وتصنف هذه اللعبة من ضمن ألعاب المضرب، وهي تُلعب في غرفة مغلقة مكونة من أربعة جدران، تجري فيها المباراة بين لاعبين اثنين، أو رباعية بين زوجين من اللاعبين، وسميت (Squash) اشتقاقاً من الصوت الذي تحدثه الكرة لدى اصطدامها بالمضارب والجدران.

[//squashsport.wordpress.com/](https://squashsport.wordpress.com/):(https

1-5-10-التزلج:

التزلج رياضة التزلج على **الثلج** باستعمال المتزلقات التي تلبس كأحذية هي رياضة مشهورة في البلاد الباردة مثل كندا والدول الإسكندنافية وجبال الألب. (

<https://sites.google.com/a/illutafonet.org/il/090/home/attzli>):

1-5-11-الكونغ فو: الكونغ فو هي رياضة قتالية نشأت في الصين، أخذت الكونغ فو لدى الأساتذة كثيراً من التعاريف التي تعتمد على خبرات ووعي وإدراك كل منهم للكونغ إلا أن الكلمة إذا أردنا أن نطلق عليها **تعريف** وهو أسلوب له شهرة تعني الوقت والجهد.

<https://www.google.dz/search?hl=fr->

DZ&source=hp&biw=&bih=&q=

1-6-1-الالعاب الحركية:

1-6-1-المدخل إلى مفهوم الألعاب الحركية:

إن الألعاب الحركية تتطلب من الطفل الحركة عند ممارستها لمدة معينة قد تطول أو تقصر حسب طبيعة اللعبة كما أن الحركة ستختلف في السرعة والعدد بالنسبة لكل لعبة، كما أن هذه الألعاب تنقل الطفل من مكان إلى آخر أو تجعله يتحرك في مكانه كأن يدور جسمه وهو في مكان معين أو يحرك جزءاً من جسمه كيديه أو رجليه أو رأسه. وهذه الألعاب تدرّب

القوى الحركية لدى الطفل على القيام بوظائفها العامة ونراها أول الألعاب ظهورا عند الأطفال, فالطفل يحرك يديه ورأسه ويرفس برجليه وهو ما زال في مهدة, وكلما كبر ونما ازدادت حركاته وانتظمت. (جميل، 1981، صفحة 13)

هذا ومن المهم جدا أن نعرف اللعبة الحركية الواحدة قد تتوفر فيها عدة صفات وتدريب نواحي متعددة لدى الأطفال, كما أنه يتعلم من خلال هذه الألعاب أشياء عديدة مثل تعليم الأطفال على القفز ومن مكان إلى آخر, فضلا عن تعليمه الانتباه إلى كلام المعلمة, وقوة الملاحظة وكذلك محاولة الفوز وعدم الخسارة كما تقدم له بعض المعلومات عندما تقوم المعلمة بوصف اللعبة الحركية وكيف تكون قبل بدء اللعبة. (جميل، 1981، صفحة 14)

1-6-2- خصائص الألعاب الحركية:

- 1- إن جميع الأطفال في مواقف الألعاب الحركية يسعون إلى تحقيق هدف واحد.
- 2- تتسم مواقف الألعاب الحركية بالاعتماد الايجابي المتبادل بين الأطفال.
- 3- إن مواقف الألعاب الحركية تدفع الأطفال على بذل أقصى جهد مع أقرانهم داخل المجموعة.
- 4- يمارس الأطفال في أثناء الألعاب الحركية كثيرا من المهارات الاجتماعية الايجابية فيما بينهم داخل المجموعة.
- 5- إن كل طفل يدرك باقي الأطفال من داخل جماعة الألعاب الحركية بوصفهم امتدادا لذاته ومدعين ومساندين له. (Bounie,2000,36-42)

2- الصفات البدنية:

2-1-1- تعريف الصفات البدنية: هي عبارة عن صفات يمكن للشخص أن يحقق بها نجاحا في

نوع النشاط الممارس

2-1-1- السرعة:

هي قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن أي باختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارة العصبية، وهي من الصفات الضرورية لكثير من النواحي النشاط الرياضي، وتتفاوت من حيث استمرارها لفترة طويلة (جلد السرعة)،

ومن المعروف علميا أن العداء يولد ولا يصنع، فسرعة اللاعب مرتبطة أساسا كونه العضلي وتتفاوت نسبة السرعة من لاعب إلى آخر وفقا لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضها، كما أن هناك ارتباط وثيق بين المنحنى الزيادة في السرعة ومن اللاعب ويمكن تقسيم السرعة إلى:

2-1-1-1- سرعة عدو المسافات القصيرة: وهي القدرة على عدو مسافة معلومة في أقل زمن ممكن.

2-1-1-2 سرعة الحركة: ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء سرعاته الحركية المعينة في أقل زمن ممكن.

2-1-1-3 سرعة الاستجابة: وهي القدرة على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل (مختار، 1994، صفحة 63)

تتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي (عملية الشارة والكف) أي أن يكون لدى اللاعب قدرة على سرعة التبادل الانقباض والتراخي في العضلة (مختار، 1994، صفحة 64)

2-1-2- الرشاقة: هي صفة من الصفات البدنية التي تحتل مكان بارزا لدى اللاعب ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط, وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية ولذلك فإن هذه الصفة لها خصائص مركبة (الوهاب، 1998، صفحة 172)

2-1-2-1- معايير قياس الرشاقة

المعيار الأول:التوافق الحركي مثل التقاط الكرة.

المعيار الثاني:دقة الأداء ويقصد به أن تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان وال فراغ والقوة مع الغرض المحدد له ودقة الحركات تتميز بالحد الأقصى من الاقتصاد في الجهد ويعتبر هذا هو أحد المعايير المعبرة عن الرشاقة.

المعيار الثالث:زمن الاستيعاب أو زمن الأداء: ويقصد به الزمن الذي استغرق في اتقان الأداء إلى درجة الدقة المطلوبة أو أقل زمن من لحظة الموقف إلى اللحظة التي يبدأ فيها الفرد الاستجابة.

2-1-3- المرونة: هي واحدة من أهم الصفات البدنية الهامة, وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وبذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية إذ أنها تشكل الصفات البدنية السابقة الركائز التي تبنى عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي كأساس للوصول إلى مستويات الرياضة في الألعاب المختلفة,تنقسم المرونة إلى:

2-1-3-1- أقسام المرونة

-**المرونة عامة:**هي قدرة الانسان على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفصل.

-**المرونة الخاصة:**هي القدرة على أداء الحركات بمدى في اتجاهات معينة طبق للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين (حميد، 1988، صفحة 11)

2-1-3-2-تمارين المرونة:

- كل تمرينات المرونة مرجحات بالنسبة للذراعين والرجلين
- تمرينات ثني الجذع أماما أسفل ولمس الأرض باليدين مع فرد الركبة.
- تمارين الجلوس طولا ومحاولة لمس المشطين.
- تمارين لف الجذع على الجانبين

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد

يعرف الانسان مراحل تطور عدة. و الطفولة مرحلة من مرتحل حياته. فيها منالمشاكل ما يجعلها تستحوذ على عدد كبير من البحوث التربوية و النفسية. و الاجتماعية فاصبح بالضرورة بما كان ان يتعرف استاذ التربية الرياضية على خصائص هذه المرحلة و اهميتها ما يحعله يبني اهداف حصصه على اساسها. و كي يتمكن كذلك من اخذ الفوارق الفردية بين التلاميذ فيها بينهم. و بين الذكور من جهة. و الاناث من جهة اخرى وبالتالي يتمكن من تنمية و تعزيز النمو بجميع جوانبه في هذه المرحلة و تنقسم مراحل نمو الطفولة الى ثلاثة اقسام و تمثل مرحلة الطفولة المتوسطة مرحلة انتقالية حيث في هذه المرحلة ينتقل الطفل من مرحلة طفولة مطلقة الى مرحلة يصبح فيها ملزم بانجاز نشاطات فكرية و بدنية معينة تؤثر عليه بشكل كبير في باقي مشوار حياته الدراسية و الاجتماعية لان في هذه المرحلة تبدأ الحياة الدراسية للتلميذ في المدرسة الابتدائية

1-الطفولة:

1-1- مفهوم الطفولة:

الطفل في اللغة هو المولود حتي البلوغ. و الطفولة هي مرحلة من الميلاد الى البلوغ كما يشير لونجمان الى الطفل على انه الشخص صغير السن منذ وقت ولادته حتي بلوغه سن الرابعة عشر او الخامسة عشر و هو الابن او الابنة في اي مرحلة سنية كما يعرف الطفولى انها المرحلة الزمنية التي تمر بالشخص عندما يكون طفل و تعرف الطفولة من وجهة نظر علماء الاجتماع على انها هي تلك الفترة المبكرة من الحياة الانسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتمادا كليا فيما يحفظ حياته. ففيها يتعلم و يتمرن للفترة التي تليها و هي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي قنطرة بعبر عليها الطفل حتي النضج الفسيولوجي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و الخلفي و الروحي و التي

تتشكل خلالها حياة الانسان ككائن اجتماعي و تنقسم الي ثلاث مراحل هي

1-1-2- مراحل النمو و مظاهره عند الاطفال:

رغم ان الحياة الانسان من ببداية خلقه الى مماته وحدة واحدة مستمرة الا ان المهتمين بالتربية و نمو الاطفال قسموها الى مراحل عمرية محددة ففي كل مرحلة يتميز بها التلاميذ بخصائص معينة و صفات عامة و هدف هذا التقسيم معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من مراحل ليسهل دراستها و بحثها ومعرفة الحاجات العامة للاطفال الانشطة المناسبة لكل مرحلة ما هو المنهج المناسب لها. وهنا سوف نتبع التقسيم المناسب لمراحل النمو الذي يتلاءم مع النظام التعليمي ويفيد واضعي المنهج المدرسي و القائمين عليه ويساعد مدرسي التربية الرياضية في اداء واجباتهم وهذا التقسيم كما يلي:

أ- مرحلة الطفولة المبكرة من 1-6 سنوات:

وهي مرحلة ما قبل المدرسة (مرحلة الحضانة و روضة الاطفال) و تعتبر هذه المرحلة من المراحل المهمة في حياة الطفل ففي هذه المرحلة يكون النمو الجسمي للطفل سريعا و لكن لا يتم بشكل متساوي ففي بعض الفترات يكون النمو سريعا و اخرى يكون النمو فيها بطيئا ففي السنوات الاولى يكون النمو سريعا ثم يبطىء نسبيا في الفترة المتأخرة من السنوات ما قبل المدرسة كذلك لا تنمو جميع اجزاء الجسم بنفس المستوى و يكون النمو في هذه المرحلة بصورة واضحة للعضلات الكبيرة كعضلات الرجلين و الصدر و الظهر و الكتفين و نظرا للصفات التي يتميز بها الاطفال في هذه المرحلة كاصغر السن و سرعة التعب و عدم التركيز لمدة طويلة فعلى المنهج ان يراعي خصائص نمو الاطفال و صفاتهم بان يحتوي على الانشطة من النوع التوقعي الغنائي و على ان تكون مدة النشاط قصيرة و يحتوي النشاط على العاب سهلة و بسيطة التنظيم و تمرينات على شكل العاب و أنشطة تمثيلية فعلية و أنشطة تستخدم فيها اجهزة صغيرة كالطوق و الكرات الصغيرة و غيرها

ب- مرحلة الطفولة المتوسطة من 6-9 سنوات:

و تشمل هذه المرحلة على الصف الاول و الثاني و الثالث الابتدائي و يتميز الاطفال في هذه المرحلة بشكل عام بالنعافة بسبب النمو السريع في الطفولة و نسبة اقل في الوزن و لكن في نهاية الصف الثاني و بداية الثالث يستمر النمو بصورة ثابتة و لكن بشكل بطيء و يستقر الوزن و الطول و تزداد الفروق الفردية في النمو لعظام الاطفال و تبدأ التشوهات القوامية في الظهور نتيجة عدة اسباب كالعادات القوامية السيئة و سوء التغذية و المشاكل النفسية في المنزل و المدرسة و يزداد نمو العضلات الهيكلية اكبر من زيادة حجم القلب لهذا يجب عدم ارهاق الاطفال بمنافسة اكبر منهم سنا في الأنشطة الرياضية و يتميز الاطفال في هذه المرحلة بطاقة بدنية واضحة و الرغبة في تعليم المهارات الحركية كما ان الطفل يحسن التوافق العضلي و العصبي و في هذه المرحلة تجد كذلك فروق فردية بين

الاطفال في النمو شكل الجسم و ضعف القدرة على التركيز و الانتباه لديهم. و حب التقليد و التخيل و الايقاع. الميل للعب و تركيب الاشياء و يقبل الى ممارسة بعض العاب الكبار و الى احترامهم و تقديرهم بشكل اكبر من زملائهم في المرحلة البينية و زيادة الميل الى العاب المطاردة و الصيد و بعد ذلك تنهذب الحركات و تختفي الحركات الزائدة الغير مطلوبة و يقل التعب بعد العلم بالخصائص التي يتميز بها الاطفال لهذه المرحلة نرى ان يشمل محتوى أنشطة المنهج علي قصص حركية تمرينات علي شكل مهارات فردية ملائمة و أنشطة يستخدم بها ادوات و اجهزة صغيرة.

1-3- اهمية مرحلة الطفولة

تعتبر مرحلة الطفولة ذات اهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد ذلك لان فيها يوضع البلور الاولى لشخصيته. فعلى ضوء ما يلقي الفرد من خيارات في مرحلة الطفولة يحدد اطار شخصيته. فاذا كانت موالية وسوية وسارة فانه يشب رجلا سويا و متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يحيط به. و ان كانت خيارات الفرد مؤلمة فانتهت حتما سوف تترك اثار سلبية على شخصيته.

ان خيارات الطفولة تحفر بجذورها عميقة في شخصية الفرد لانه لا يزال كائن قابل لتشكيل و الصقل , و على ذلك ينبغي الاهتمام بهذه المرحلة على وجه الخصوص و توفير البئة الصحية للطفل و تقديم الرعاية النفسية اللازمة له و العمل علي اتباع حاجته و حمايته من التوتر و القلق و الخوف و الشعور بعدم الامان. و معاملته معاملة حسن علي اساس من الفهم العميق , و ينبغي الاشارة الي ان تربية الاطفال ليست سهلة. ولكنها تتطلب الكثير من الوعي النفسي و التربوي لدي الاباء و الامهات. و مما يزيد صعوبة هذه المهمة تعرض الطفل لكثير من مشكلات و الازمات النفسية و السلوكية , ولقد اجمعة معظم مراكز علم النفس على اهمية مرحلة الطفولة المبكرة و اعتبارها المرحلة التي توضع فيها جذور الشخصية او بذورها الاساسية. و لذلك كان من الواجب العناية بالطفل ورعايته رعاية شاملة

و متكاملة.وتشمل الرعاية الجوانب التالية:

-الجسمية او البدنية.

-الخلقية او الروحية.

-العقلية او الفكرية.

-الاجتماعية.

-النفسية.

ومن المخطىء ان نطن ان الطفل في حاجة الى الاشباع المادي. فحسب حاجاته الجسمية من ماكل و ملابس و ماوى. انما في الحقيقة ان الطفل في حاجة اشباع الحاجات النفسية و الخلقية و من غير المحدد ان تشبع هذه الحاجات بصورة الية

ميكانيكية بل لا بد ان تقترن بالعطف و الحنان و الاهتمام بالطفل

1-4- مميزات هذه المرحلة :

-اتساع الافاق العقلية المعروفة و تعلم المهارات الاكاديمية في القراءة و الكتابة و الحساب.

-تعلم المهارات الجسمية الازمة للالعاب و الوان النشاط العادية.

-اطراد وضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات.

-اتساع البئة الاجتماعية والخروج الفعلي الى المدرسة و المجتمع و الانضمام لجماعات

جديدة .

-زيادة الاستقلال عن الوالدين. (خطابية أكرم، 2011، صفحة 103)

مشكلات النمو في الطفولة المتوسطة

يورد جورج بوري في مقالة بعنوان *المشكلات النفسية في الطفولة* نشرت عام 1999 أن 2 بالمئة من الاطفال يعانون تاخرا عقليا و ان ما بين 10 الى 12 طفل من بين كل 10 الاف طفل يعانون اضطراباتفي النمو تشخص على أنها توحد وان 1 بالمائة من الاطفال يعانون اللححة و ان نسبة انتشار اللححة بين الاطفال الذكور ثلاثة اضعاف لدي الاناث (عودة، 2008، صفحة 276)

1-5- خصائص و سيمات النمو لدي الطفل 6-9 سنوات

.النمو الجسمي

ا-مظاهر النمو الجسمي

-النمو الجسمي البطيء المستمر.

-تغير الملامح العامة التي كانت تميز شكل الجسم في مرحلة الطفولة المبكرة.

-يزدادالطول بنسبة 5% في السنة.

-يزداد الوزن بنسبة 10% في السنة.

-تتساقط الاسنان اللبنية و تظهر الاسنان الدائمة.

تاخر النمو الجسمي و العيوب والمشكلات الصحية تؤثر في التحصيل الدراسي و التوافق المدرسي.

-يكون التفوق الاجتماعي للاطفال الاضخم و الاقوى جسميا افضل من رفاقهم الاقل

ضخامة و قوة. و الذين لا يستطيعون الاشتراك بنجاح في الالعاب الجماعية.

ب- العوامل المؤثرة في النمو الجسمي

-الظروف الصحية والمادية و الاقتصادية. فكلما تحسنت هذه الظروف كان النمو افضل مما اذا ساءت هذه الظروف.

-الغذاء من حيث كمية و تنوعه.

النمو الفيزيولوجي

ا- مظاهره

يتزايد ضغط الدم و يتناقص معدل النبض. و يزداد طول و سمات الالياف العصبية و عدد الوصلات بينها. ويحتاج الطفل النامي الى غذاء اكثر. و يقل عدد ساعات النوم بالتدرج. ويكون متوسط فترة النوم على مدار السنة في سن 7 سنوات حوالى 11 ساعات.

ب- تطبيقات تربوية

يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي

-العناية بالتغذية في المنزل.و الوجبات المدرسية المستوفاة الشروط الصحية. و الاستمرار في تعليم الطفل متي

وكيف و ماذا ياكل. حيث يختار غذائه المناسب المتكامل في حرية الاهتمام بعادات النوم السليم.

النمو الحركي

يشاهد لدى طفل المدرسة الابتدائية الكثير من النمو الحركي.

ا- مظاهره

تنمو العضلات الكبيرة و العضلات الصغيرة.و يحب الطفل العمل اليدوي. و يحب تركيب

الاشياء و امتلاك ما تقع عليه يده. ويشاهد النشاط الزائد وتعلم المهارات الجسمية و الحركية اللازمة للالعاب مثل لعب الكرة. العجلتين في حوالى السابعة.وتتهذب الحركات و تختفي الحركات الزائدة غير المطلوبة. ويزيد التازر الحركي

بين العينين و اليدين.ويقل التعب.وتزداد السرعة و الدقة. و يستطيع الطفل ان يعمل كثير لنفسه.فهو يحاول دائما ان يلبس ملابسه و حده و يرعى نفسه. ويستطيع الطفل الكتابة ويلاحظ ان كتابته تبدأ كبيرة ثم يستطيع بعد ذلك ان يصغر خطه.ويزداد رسم الطفل وضوحا.فهو يستطيع ان يرسم رجلا و منزلا وما شابه ذلك.

ب-تطبيقات تربوية

يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي

-رعاية النمو الحركي و تنمية امكانات النمو الحركي عن طريق التدريب المستمر.

-تنظيم ممارسة الالعاب الجماعية للاطفال الكسولين ثقيلي الحركة.

-تجنب توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذي يحتاج مهارة الانامل.

ان يكون فناء المدرسة واسعا بما يسمح بالحركة و النشاط.

النمو الحسي

يشهد في هذه المرحلة تطور النمو الحسي و خاصة في الادراك الحسي. وهذا يتضح متما في عملية القراءة والكتابة.

ا-مظاهره

-ينمو الادراك الحسي عند المرحلة السابقة.فيلاحظ في ادراك الزمن ان الطفل في سن

السابعة يدرك فصول السنة وفي سن الثامنة يدرك شهور السنة.

-ينمو ادراك المسافات اكثر من المرحلة السابق ويتوقف ادراك الوزن على مدى سيطرة
الطفل على اعضاءه و على خيرته بطبيعة المواد التي تتكون منها الاجسام. و مع بداية
المدرسة الابتدائية تظهر قدرته على التميز بين الحروف الهجائية ويستمر السمع في طريقه
الى النضج الا انه مازال غير ناضج تماما.

-تكون حاسة المس في هذه المرحلة قوية (اقوى منها عند الراشد) وتدل بعض البحوث حول
الحاسة الكيميائية ان تمييز الشم للطفل في سن السابعة لا يختلف كثيرا عن تمييز
الراشد.

ب-تطبيقاته التربوية: يجب على الوالدين

-الاعتماد في التدريب على حواس الطفل.

-رعاية النمو الحسي واستخدام الحواس في خيارات مناسبة.

-توسيع نطاق الادراك عن طريق الرحلات الى المتحف.....الخ.

.النمو العقلي و مطالبه العقلية

ا-مظاهر النمو العقلي: يمتاز بالمظاهر الانمائية التالية:

التحصيل:

-يتعلم الطفل المهارات الاساسية في القراءة و الكتابة و الحساب.

-يهتم التلميذ بمواد الدراسة ويحب الكتب والقصص.

-ينشغل التلميذ في نهاية هذه المرحلة في قراءات خاصة في اوقات الفراغ.

-يظهر في هذه المرحلة اهمية التعلم للنشاط والممارسة.

-ان التحصيل في هذه المرحلة يعتبر دليلا منقولاً للتنبؤ بالتحصيل في المستقبل.

الذكاء:

-يستمر نمو الذكاء ويستخدم اختبار رسم الرجل في تقديره.

-يستطيع الطفل ان يرسم الرجل وان هناك فروق فردية بين الاطفال فيما يتعلق بالتفصيلات التي تحتويها رسوماتهم.

في بداية هذه المرحلة يتميز الاناث عن الذكور في الذكاء في حوالى نصف سنة. - التذكر: ينمو من التذكر الالى الى التذكر و الفهم.

الانتباه: يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته.

-لا يستطيع طفل السابعة تركيز انتباهه في موضوع واحد مدة طويلة و خاصة اذا كان موضوع الانتباه حديث شفهيًا.

التفكير: ينمو التفكير من تفكير حسي الى مجرد اي تفكير لفظي. تفكير في معاني الكلمات. يستعمل طفل السابعة الاستقراء بمعناه الصحيح ويميل الى التعميم السريع.

-ينمو التفكير التناقد للطفل وفي نهاية هذه المرحلة نلاحظ انه نقاد للاخرين وحساس لنقدهم.

التخيل:

-ينمو التخيل من الابهام الى الواقعية والابداع والتركيز

-ينمو اهتمام الطفل بالواقع والحقيقة.

-حب الاستطلاع:

ينمو حب الاستطلاع لدى الطفل في الحالات التالية-

-كلما كانت مشاعر الوالدين نحوه ايجابية ومخاوفهم بالنسبة لسلوكه قليلة.

-كلما اهتم الوالدين بتقديم الجديد للطفل واهتم باستطلاع الجديد حتي يقلدهم.

-نمو المفاهيم :

-يلاحظ في بداية هذه المرحلة يكون متمركز حول ذاته.

-غموض وبساطة معظم مفاهيم الطفل.

ب-العوامل المؤثر في النمو العقلي:

-الخلفية الاجتماعية والاقتصادية للأسرة.

-المدرسية.

-وسائل الاعلام.

-التعزيز الاجتماعي المدح والثناء الذي يعتبر احد اهداف الاطفال.يشجع و يدعم

التحصيل في هذه المرحلة

-تؤكد الدراسات الحديثة ان النمو العقلي يرتبط بالنمو الاجتماعي و الانفعالي. فالاطفال

الذين يقطعون شوطا كبيرا في طريق الاستقلال الجتماعي و الانفعالي. ولا يعانون القلق

والاضطرابات الانفعالية يكون تحصيلهم افضل من الذين يظلون يعتمدون علي والديهم و

يعانون القلق والاضطرابات الانفعالية.

ج-مطالبه التربوية: يجب على الوالدين مراعات ما يلي :

-تزويد الطفل بقدر مناسب من المعلومات عن المدرسة قبل دخولها مما يثير اهتمامه قبل الدراسة.

-ان الذي يحدد سن دخول الطفل هو قدرته ولا يجب اجباره على عملية النمو و النضج.

-الحرص على تحقيق التوافق المدرسي منذ السنة الاولى.

-تنمية الدافع الى التحصيل باقصى قدر تسمح به قدرات التلميذ.

-توفير المنثيرات التربوية المناسبة للنمو العقلي السليم.

-تحديد ذكاء كل طفل ومستوى تحصيله. (ابراهيم أ.، 1994، صفحة 230)

النمو اللغوي :

يعتبر النمو اللغوي في هذه المرحلة بالغ الاهمية بالنسبة للنمو العقلي و النمو الاجتماعي والنمو الانفعالي

ا-مظاهره

يدخل الطفل المدرسة وقائمة مفرداته تضم اكثر من 2500 كلمة.وتزداد المفردات بحوالي 50 بالمائة عن ذي قبل. تعتبر هذه المرحلة مرحلة الجمل المركبة الطويلة. ولا يقتصر الامر على التعبير الشفوي بل يمتد الى التعبير التحريري. وتنمو القدرة على التعبير اللغوي التحريري مع مرور الزمن.وانتقال الطفل من صف الى اخر في المدرسة و يلاحظ مما يساعد على طلاقة التعبير التحريري.التغلب على صعوبات الخط والهجاء.اماعن القراءة فان الاستعداد لها يكون موجود قبل الالتحاق بالمدرسة.ويبدو ذلك في الاهتمام بالصور والرسوم والكتب والمجلات والصحف.ويحدد ارنولد جيزيل و اخرون عدة مؤشرات تشير الى استعداد الطفل للقراءة وهي:

-التأزر الحركي.

-النمو السوي العادي للشخصية.

-النمو العادي للغة و فهمها.

-سواء السلوك بصفة عامة.

-الاهتمام لسماع القصص والقدرة على متابعتها.

-القدرة على تركيز الانتباه.

-القدرة على التوافق مع روتين المدرسة.

وتتطور القدرة على القراءة بعد ذلك الى التعرف على الجمال وربط مدلولاتها. ثم تتطور بعد ذلك الى مرحلة القراءة الفعلية التي تبدا بالجملة فالكلمة فالحرف. ويتقن الطفل القراءة الجهرية مثل اتقان القراءة الصامتة. ويلاحظ ان عدد الكلمات التي يستطيع الطفل قراءتها في الدقيقة تزداد مع النمو. ويستطيع الطفل في هذه المرحلة تمييز المترادفات ومعرفة الاضداد. وفي نهاية المرحلة يصل نطق الطفل الى مستوى يقرب من مستوى نطق الراشد الاناث يسبقن الذكور ويتفوقن عليهم. ويرجع ذلك الى سرعة نمو الاناث عن الذكور:-الفرق بين الجنسية خلال هذه السنوات. وربما كذلك لان الاناق يقضين وقت اطول في المنزل مع الكبار

ب-العوامل المؤثرة:

كلما تقدم الطفل في السن تقدم في تحصيله اللغوي وفي قدرته على التحكم في اللغة. وكلما كان في حالة صحية سليمة يكون اكثر نشاطا و اكثر قدرة على اكتساب اللغة. والاطفال

الذين يعيشون في بيئة اعلی اجتماعيا و اقتصاديا و افضل ثقافيا يكون نموهم اللغوي افضل
من الذين يعيشون في بيئات افقر

النمو الجنسي:

تشارك مرحلة الطفولة الوسطی مرحلة الطفولة المتأخرة من حيث اعتبارهما فترة كمون سابقة
البلوغ الجنسي في مرحلة المراهقة

ا-مظاهره:

اذا سار النمو الجنسي في المرحلة السابقة سيرا طبيعيا وسارت عملية التربية الجنسية على
ما يرام. مرة هذه المرحلة *مرحلة الكمون* الجنسي. اما اذا لم يحدث هذا و بقية المسائل
الجنسية مشكلة سرية فقد يؤدي هذا قلق و حاجة الى اشباع و زادة مناقشات الاطفال مع
بعضهم البعض في هذه الموضوعات الجنسية. و تشهد هذه المرحلة حب الاستطلاع
الجنسي و يصر الاطفال على استطلاع الجسم ووظائفه و معرفة الفرق بين الجنسين.

ب-تطبيقاته التربوية:يجب على الوالدين و المربين مراعات ما يلي

-اشعار الطفل بالطمأنينة والاجابة على كل اسالته و تزويده بكل المعلومات والحقائق
الضرورية في مثل سنه و التي يسأل عنها.

.النمو الديني

تستمر الاسئلة الدينية ويحاول الطفل الحصول على بعض الاجابات من الوالدين والمدرسين او اكثر منه سننا او ذوي التخصص ويميز النمو الديني في هذه المرحلة النفعية حيث يكون اداء الفروض وسيلة لتحقيق منفعة كالحصول على لعبة او النجاح في الامتحان او تحقيق الامن عن طريق المزيد من حب الوالدين. ومع الالتحاق بالمدرسة وبداية دراسات مقررات التربية الدينية. ياخذ الدين بالتدرج مكانه العقلي. ويزيد في التكوين العقلي فكرة الله و الخلق العالم الاخر و الملاك و الشيطان و يتعلم معايير الحلال والحرام.

ا-تطبيقاته التربوية:

يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي

-الاهتمام بتعليم اصول الدين و اركانه و مبادئه في نفوس الاولاد حتي يشبو مؤمنين مخلصين ومستقيمين.

-تعليم الطفل الصلاة منذ سن السابعة. واشراكه في أنشطة يتبين منها قدرة الله. وتقديم نماذج السلوك المثالي للأنبياء و الرسل.

-مساعدة الطفل في النمو الديني. وتجنب تثبيت عند مرحلة من مراحل النمو الديني كالمرحل الحسية مثلا

-الاهتمام بالتربية الدينية دراسة وسلوكا في كل البيوت و المدرسة.

.النمو الاخلاقي:

قال رسول الله صل الله عليه وسلم *انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق*

في هذه المرحلة يحل المفهوم العام لما هو صواب وما هو خطأ. وما هو حلال و ما هو حرام

حل القواعد المحددة. وتحل المعايير الداخلية تدريجياتحل الطاعة للمطالب الخارجية. ويزداد ادراك قواعد السلوك الاخلاقي القائم على الاحترام المتبادل. تزداد القدرة على فهم ما وراء القواعد والمعايير السلوكية *جون بياجي* عند الانتقال من الطفولة المبكرة الى الوسطى يصدر الطفل احكاما اخلاقية على اساس الثواب والعقاب المتوقع فقط.

وحسب *كوهلبيرج* يمر الطفل بمرحلتين:

-المرحلة الاولى:

يركز فيها على طاقات و امكانات ذوى السلطة.وعلى ضرورة ان يرضي الضعيف القوي ليتجنب

عقابه. ويعمل على تجنب اغضاب الكبار ذوى السلطة الذين في امكانهم عقابهم.

-المرحلة الثانية:

يركز فيها على دافع المادة *السرور* ويسلك للحصول على ما يريده من الاخرين. ويكون لديه شعور بالتبادل العادل المبني على قيم نفعية مع عدم التدخل في شؤون الاخرين او قيمهم.

ا-تطبيقاته التربوية:

يجب على الوالدين و المربين مراعاة ما يلي:

-لاقتداء باخلاق الرسول صلى الله عليه و سيلم في سلوكهم و في تربية اولادهم.

-تعليم السلوك الاخلاقي المرغوب للاطفال وتوفير الخيارات المناسبة لذلك.

-الاهتمام بالتربية الاخلاقية مع التربية الدينية وفي اطار البيئة الاجتماعية, , (محمد

غ., 1988، صفحة 96)

.النمو الانفعالي:

تتهذب الانفعالات في هذه المرحلة نسبيا عن ذي قبل.تمهيدا لمرحلة الهدوء الانفعالي التالية.

ا-مظاهره

يلاحظ النمو في سرعة الانفعال من حالة انفعالية الى اخرى نحو الثبات و الاستقرار الا ان الطفل في هذه المرحلة لا يصل الى النضج الانفعالي فهو قابل للاستثارة الانفعالية .

الغيرة والعناد والتحدي ويتعلم الاطفال كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناء اكثر من محاولة اشباعها عن طريق نوبات الغضب كما كان الحل في المرحلة السابقة.

تتكون العواطف و العادات الانفعالية ويبيدي الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكافة

الوسائل.ويحب المرح.وتتحسن علاقاته الاجتماعية والانفعالية مع الاخرين.ويشعر

بالمسؤولية ويستطيع تقسيم سلوكه الشخصي.ويعبر الطفل عن الغيرة بمظاهر سلوكية

منها الضيق والتبرم من مصدر الغيرة. وتلاحظ محاولة الاطفال بدرجات متفاوتة.وتتغير

مخاوف الاطفال في هذه المرحلة. فالخوف السابق من الاصوات و الاشياء الغريبة و

الحيوانات يكاد يختفي ليحل محله الخوف من المدرسة والعلاقات الاجتماعية وعدم الامن

اجتماعيا و اقتصاديا.الا ان بعض الاطفال يدل لديهم الخوف المكتسب من الكلاب او

العسكري.وقد نشاهد نوبات الغضب خاصة في مواقف الاحباط.

ب-العوامل المؤثرة فيه:

تلعب الاسرة و المدرسة دورا هاما في تعليم السلوك الانفعالي للطفل.ويساعد على

:الثبات والاستقرار الانفعالي عوامل منها

-اتساع دائرة الاتصال بالعالم الخارجي مما يؤدي الى توزيع حياة الطفل الانفعالية

على مختلف ما يحيط به من موضوعات و افراد و جماعات جديدة في المدرسة والمجتمع الخارجي.

-ميل الطفل للتنافس و العدوان والعناد تجد منفذا في المنافسة المنظمة و تلقى ضبطا منظما في المدرسة وتتحول بالتدريج الى صداقات.

-ضغط الجماعة الجديدة في المدرسة بصفة خاصة.

. النمو الاجتماعي

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية.وتدخل المدرسة كمؤسسة رسمية لتقوم بدورها في هذه العملية.

1-مظاهره

في سن السادس تكون طاقة الطفل على العمل الجماعي مازالت محددة وغير واضحة ويكون مشغول اكثر ببداية الام *المدرسة*وتتسع دائرة الاتصال الاجتماعي.وهذا يتطلب انواعا جديدة من التوافق.والطفل في هذه المرحلة مستمع جيد.

ويذهب الطفل الى المدرسة وتتوقف سلوكياته الاجتماعية في المدرسة مع جماعات اقرانه وفي البيئة المحلية ومع طبقته الاجتماعية على نوع شخصيته التي تمت نتيجة لتعلمه

الماضى في المنزل وفي البيئة المحلية وفي دار الحضانة اذا كان قد مر بها.

-يميل الطفل الى اللعب الجماعي وتتاح له فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية.

-تكثر الصداقات عن ذي قبل بازدياد صلت الطفل بالاطفال الاخرين في المدرسة.

-يزداد التعاون بين الطفل و رفاقه في المنزل و المدرسة وتكون المنافسة في اول

هذه المرحلة فردية ثم تصبح في اخرها جماعية.

-يحصل الطفل علي المكانة الاجتماعية ويهتم بجذب انتباه الاخرين.

-يكون العدوان والشجار اكثر بين الذكور والذكور.ويقل نوعا ما بين الذكور والاناث

ويقل الى حد بين الاناث و الاناث ويميل الذكور الى العدوان اليدوي اما الاناث

فعدوانهن لفظي.

*: اهم سمات النمو الاجتماعي في هذه المرحلة مايلي

-السعي الحثيث نحو المستقبل.

-تعديل السلوك بحسب المعايير و الاتجاهات الاجتماعية و قيم الكبار.

-اتساع دائرة الميول و الاهتمامات.

-نمو الضمير ومفاهيم الصدق والامانة.

-نمو الوعي الاجتماعي و المهارات الاجتماعية.

ب:-العوامل المؤثرة فيه

يتاثر النمو الاجتماعي او بصفة خاصة عملية التنشئة الاجتماعية في المدرسة في هذه

المرحلة بعدة

عوامل منها البناء الاجتماعي للمدرسة وحجمها وسعتها.اعمار التلاميذ.والتكوين الجنسي

للمدرسة.

الفرق الاجتماعي والاقتصادي بين الاطفال.وكذلك يتاثر بعمر المدرس وجنسه وحالة الاجتماعية وشخصيته.ويتاثر ايضا بالعلاقة بين المدرس والطفل والعلاقة بين التلاميذ بعضهم بعض.والعلاقات بين المدرس والاسرة.وفي الاسرة تؤثر علاقة الطفل بالوالدين واستخدام الثواب و العقاب في توافقه الاجتماعي.كذلك يتاثر النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بعوامل هامة مثل وسائل الاعلام و الثقافة العامة .

-لا يظهر في هذه المرحلة اثر التعصب الديني او العنصري او الجنسي.

تظهر مبادئ اخلاقية جديدة هي المساوات و الاخلاص و التسامح وتعبير عن نفسها في خيارات الطفل الواقعية في حياته اليومية.

-السمات الاجتماعية التي يفضلها رفاق السن في هذه المرحلة النشاط و الذكاء الاجتماعي و الاهتمام بالآخرين و حسن المظهر المرح والصدقة والتفوق الدراسي و الصحة العامة.

ب- تطبيقاته التربوية

يجب علي الوالدين او المربين مراعا مايلي

-الاهتمام بالتربية الاجتماعية للأطفال و التي ترطب على الانتماء للمجتمع وتنمية القيم الصالحة و الاتجاهات الايجابية ومراعاة حقوق الاخرين.

-تحميل الطفل مسؤولية نظافته الشخصية و تعوده مبادئ النظام و احترام الغير .

-اهمية لعب الوالدين مع الطفل و التفاعل الاجتماعي المستمر معه و اهمية النزعات الاسرية.

-تنمية التفاعل الاجتماعي التعاوني بين الطفل و رفقاءه

-اهمية اللعب الذي ينظمه الاطفال انفسهم و الذي يشارك فيه الكبار باقل قدر من التدخل.

-الحرص على جعل الجو النفسي الاجتماعي للطفل بخبرات اجتماعية سليمة وتعلم الطفل كيفية السلوك في المواقف الاجتماعية المختلفة.

-الحرص على جعل الجو النفسي الاجتماعي للطفل جو صالحا خاليا من التوتر.
تجنب الاعتماد على التعاون وحده لانه اذا اعتمد الطفل علي النشاط الجماعي فحسب
فان ذلك قد يعيق تعلمه العمل منفردا. (الوافي، 2004، صفحة 30)

الخلاصة

باعتبار مرحلة الطفولة المتوسطة مرحلة هامة من نمو الطفل اذا هي بمثابة العمود الفقري لتوازنه في النمو بعد هذه المرحلة وبالتالي ممارسة النشاط الرياضي. لذلك يجب الاهتمام اكثر بالطفل في هذه المرحلة وتعتبر تنمية القدرات الحركية للتلميذ في مرحلة الطفولة المتوسطة من الضروريات لضمان مشوار دراسي يتفوق ونمو بدني صحيح لانها الاساس الذي يبني عليها باقي مراحل حياته و هي حجر الانطلاق ليعيش على منهاج سليم فكريا و جسديا.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

ان طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يستوجب إثباته ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة و للقيام بالبحث الميداني يستوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساعد في ضبط الموضوع و جعله ذو قيمة علمية

فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط و إنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما ان لمشكل البحث فروض عليا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة و تحديدها و وضع فرضيات لها و معرفة العوامل التي تأثر في موضوع الدراسة

1- منهج البحث

يتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث و الاستقصاء كما ان الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد إنها السبب في حدوث تغير معين من ذلك الموقف .

كما يعرفه عمار بوحوش و محمود محمد على انه الطريقة المثلى التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة

إن اختيار الباحث النهج المتبع في دراسته لا يكون بالصدفة ولا بالاختيار العشوائي حيث أن المناهج العلمية تختلف باختلاف المواضيع المدروسة، والمنهج هو وسيلة لتحقيق هدف بطريقة محددة لتنظيم النشاط وبالمعنى الخاص وسيلة للمعرفة وهو طريقة للحصول على تحديد هي للموضوع قيد الدراسة. (وجيه م.، 2002، صفحة 139)

كما أنه لكل منهج علمي وظيفته وخصائصه التي يستخدمها كل باحث في ميدان إختصاصه، وفي الكشف عن الظاهرة محل الدراسة ميدانيا.

وإنطلاقاً من محاولة الوقوف على فعاليات الالعاب الحركية على المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 9 سنوات ، ونظرا لما يتطلبه البحث فقد إعتد الطالب الباحث **المنهج التجريبي** لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه.

لذلك فمن الخطوات الواجب اللإلتزام بها في إختيار التصميم التجريبي الملائم لطبيعة البحث وتحديد مجتمع البحث وإختيار العينة المناسبة لإجراء التجربة

2- مجتمع و عينة البحث

تعد مرحلة اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرق اتمام العمل العلمي اذ يتطلب من الباحث البحث على عينة تتلائم مع طبيعة عمله و تتسجم مع المشكلة المراد حلها اضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الاصلي (صدق تمثيلي)

كما يقول عبد العزيز فهمي هيكل عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي من المجتمع الاصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع ثم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي كرة القدم تحت 09 سنوات اما عينة البحث فقد تكونت من 16 لاعبا ثم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة الاولى هي المجموعة الضابطة بواقع 08 لاعبين و المجموعة التجريبية بواقع 08 لاعبين ايضا و بهذا اصبح عدد افراد العينة البحث 16 لاعبا

3- متغيرات البحث

3-1- المتغير المستقل

فعاليات الالعاب الحركية

3-2- المتغير التابع

الصفات البدنية

3-3- المتغيرات العشوائية

و هي متعددة و ثم ضبطها في كما يلي :

وقت اجراء الاختبارات للمجموعة التجريبية ثم في نفس وقت اجراء الحصص التدريبية للمجموعة الضابطة و في ظروف مناخية متقاربة

ثم ابعاد كل لاعب انقطع عن التدريب

لم يتم ابعاد حراس المرمى لان الاختبارات بدنية و ليست مهارية

بالنسبة للفروق المرفولوجية فان المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية و البعدية لنفس المجموعة اي قياس مقدار التحسن و بالتالي فان الفروق بين افراد المجموعات ليس عاملا مؤثرا في النتائج المتحصل عليها و بالرغم من هذا فان المجموعات كانت متقاربة من حيث القياسات المرفولوجية

4- مجالات البحث

4-1- المجال البشري

تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم لاقبل من 09 سنوات و الذي كان عددهم 16 لاعبا

4-2- المجال الزمني

اجرية الدراسة الميدانية في ما يخص الاختبارات القبلية بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية يوم 2017/02/20 من فترة الاعداد البدني

اما في ما يخص الاختبارات البعدية اجرية يوم 2017/02/25

و طبقت فعاليات الالعاب الحركية ابتداءا من يوم 25 فيفري الى غاية 22 افريل من سنة 2017

4-3- المجال المكاني

اجريت الدراسة الميدانية في ما يخص العينتين في ملعب زهانة

5- ادوات البحث

1/ المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

الامام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في المصادر و المراجع العربية و الاجنبية للمجلات و شبكة الانترنت كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة و المرتبطة بالألعاب الحركية وتأثيرها على بعض الصفات البدنية

2/ الاختبارات البدنية

و قد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعدما تم اختيارها بمساعدة دكاترة المعهد

3/ الوحدات التدريبية

تم استخدام وحدات تدريبية باستخدام التدريبات الألعاب الحركية الخاصة بتنمية بعض الصفات البدنية.

4/ الوسائل البداعوجية

تطلب تنفيذ كل من الاختبارات و الوحدات المقترحة الوسائل التالية

شريط متري عداد الكتروني صفارة شواخص اقمصة

6- الاختبارات المطبقة

6-1 طريقة اجراء الاختبارات

تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث التجريبية و الشاهدة في ملعب زهانة ثم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف و في نفس الوقت و المتطلبات لجميع افراد العينة كما يلي

اليوم الاول: اختبارات بدنية للعينة التجريبية

اليوم الثاني: اختبارات بدنية للعينة الضابطة

اجريت الاختبارات في الفترة المسائية من الساعة 17.50 الى 18.30 مع شرح و عرض جميع مفردات الاختبارات من قبل الباحث و فريق العمل قبل تنفيذها من قبل العينة

اعطاء الفرصة الكاملة للاعبين لاجراء الاحماء الكافي

اعطاء فترات راحة كاملة للاعبين بين اختبار واخر

هياً الباحث استمارة خاصة لغرض تسجيل الدرجات الخام لكل مجموعة ثم تسجيل النتائج طبقاً للشروط المحددة لكل اختبار كما سيتم توضيحه

6--2- الاختبارات المستخدمة

1/ اختبار الوثب العريض من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات: المستخدم شريط قياس لوحة مدرجة

وصف الأداء: يأخذ اللاعب وضع الاستعداد من الانحناء و عند الإشارة يقوم بالقفز من الثبات إلى الإمام لأبعد مسافة ممكنة

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى و الثانية و يسجل الرقم و تعطى للاعب محاولتان تحسب الأفضل (خريبط, رايس محمد، 1989، صفحة 209)



2/ اختبار الحبل على رجل واحدة لمسافة 20 ثانية لليمين

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

وصف الاداء: يقف اللاعب و رجل القفز تمس خط البداية و الرجل الاخرى جرة اي طليقة الى الخلف و عند اعطاء الاشارة يحجل المختبر باسوع ما يمكن تعطى محولة لكل قدم التسجيل: يحسب الزمن بالثانية و لاقرب جزء من المئة (احمد محمد خاطر، 1996، صفحة 86)

3/ اختبار الجري لمسافة 20م

الهدف من الاختبار: قياس التحمل

مواصفات الاداء: ياخذ المختبر وضع الاستعداد من الاسفل و عند الاشارة يقوم اللاعب بالجري لمسافة 20م دون توقف

التسجيل: يقدر الزمن بالدقيقة (احمد, بسطويسي، 1995، صفحة 306)



7- الاسس العلمية للاختبارات

7-1- ثبات الاختبار

ان ثبات الاختبار يعتبر واحدا من اهم المعاملات للوثوق بنتائجه و يمكن تعريفه انه اذا ما اعيد تطبيق الاختبارات مرات عديدة على نفس العينة بنفس المواصفات و تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية (البيك, علي فهمي، 1978، صفحة 68)

و عليه قام الباحث يوم 2017/02/05 بتطبيق اختبارات على عينة مؤلفة من 5 لاعبين و اعيد الاختبار يوم 2017/02/07 و على عينة نفسها و تحت نفس الظروف بعدها ثم

استخراج معامل الارتباط برسون لكل اختبار و عند القيمة المحتسبة مع القيمة الجدولية عند درجة الحرية 04 و مستوى الدلالة 0.05 وجد ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية 0.76 مما ياكذ ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول

معامل ثبات الاختبار	معامل ارتباط برسون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.95	0.76	0.05	ن-1 4	5	الختبار الوثب الطويل من الثبات
0.96					اختبار الجري لمسافة 20م
0.92					اختبار رجل 20 ثانية

الجدول رقم (1) يمثل نتائج مدى ثبات الاختبارات المتحصل عليها

7-2- صدق الاختبار

من اجل ان يتمكن الباحث من صدق الاختبارات التي وضعها في اللياقة البدنية ثم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من المختصين و قد اجمعوا الدكاترة على صدق الاختبارات في قياس الصفات المراد قياسها -صدق مضمون-

فضلا على احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذرات التربيعي لمعامل الثبات و قد تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول

معامل ثبات الاختبار	معامل ارتباط برون الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	
0.97	0.76	0.05	ن-1 4	5	اختبار الوثب الطويل من الثبات
0.94					اختبار الجري 20م
0.91					اختبار الحبل 20 ثانية

الجدول رقم (2) يمثل نتائج صدق الاختبار الذاتي

7-3- موضوعية الاختبار

ان الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من فيل المختبرين عند تطبيقه. (سلامة, ابراهيم احمد، صفحة 203)

حيث ان التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن و المسافة و عدد المرات و الدقة و بذلك

تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة

8- الدراسة الاحصائية

المتوسط الحسابي:

يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس
س1، س2، س3.....س ن. على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: س- (السمرائي،
مج س
1995، صفحة 68)

ويعطى بالصيغة العامة التالية: س- = $\frac{\text{ن}}{\text{ن}}$ (ناجي, قيس، 1988، صفحة
63)

حيث: س-: يمثل المتوسط الحسابي.

مج س: يمثل مجموع القيم ل:س.

ن: يمثل عدد أفراد العينة.

الانحراف المعياري:

هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز : "ع" فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح.

ويكتب بالصيغة التالي

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مد.س}^2}{\text{ن}} - \left(\frac{\text{مد.س}}{\text{ن}}\right)^2}$$

(احمد, بسطويسي، 1995، صفحة

155)

اختبارات للعينات المستقلة

$$T = \frac{s_1^2 - s_2^2}{\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right) \frac{(1-2n) 2^2 \sigma^2 + (1-1n) 1^2 \sigma^2}{2 - 2n + 1n}}$$

(احمد, بسطويسي، صفحة 55)

2-اختبارات للعينات المتناظرة:

$$T = \frac{\text{مد. ف}}{\frac{n \text{ مد. ف}^2 - (\text{مد. ف})^2}{1 - n}}$$

(احمد, بسطويسي، 1995، صفحة 87)

9-الخاتمة

لقد شمل محتوى هذا الفصل على الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالاضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث المجالاتته و كذلك الدراسات الاحصائية

حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى ان يكون دراسة علمية ترتكز عليه الدراسات الاخرى بالاضافة الى انها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة و من جهة اخرى تجعلنا نثبت التدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي هو اساس كل بحث علمي

تمهيد

ان المنهجية التي تسير نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت اليها الدراسة و هذا من اجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل اليها اي بحث و ذلك لازالة الغموض على النتائج المسجلة خلال الدراسة و حتى لا تبقى مجرد ارقام و يحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة و تمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة و في مايلي

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

اختبار الوثب العريض من الثبات

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت الحسوبة	الاختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دالة احصائيا	1.83	1.60	0.48	1.18	0.49	1.12	8	المجموعة الضابطة
دالة احصائيا	1.83	2.55	0.08	1.3	0.09	1.16	8	المجموعة التجريبية

الجدول رقم (03) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الوثب الطويل من الثبات و من خلاله يتضح ما يلي

بالنسبة للمجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.12 و انحراف معياري قدره 0.49 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1.18 و انحراف معياري قدره 0.48 و كانت ت المحسوبة 1.75 اصغر من ت الجدولية 1.83 عند درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي الفروق عشوائية اذن هناك تطور عشوائي في مستوى مهارة القفز

بالنسبة للمجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.16 و انحراف معياري قدره 0.09 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 1.3 و انحراف معياري قدره 0.08 و كانت ت المحسوبة 2.55 اكبر من ت الجدولية 1.83 عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية اي ان الوحدات التدريبية المقترحة قد اثر ايجابا على مستوى مهارة القفز .

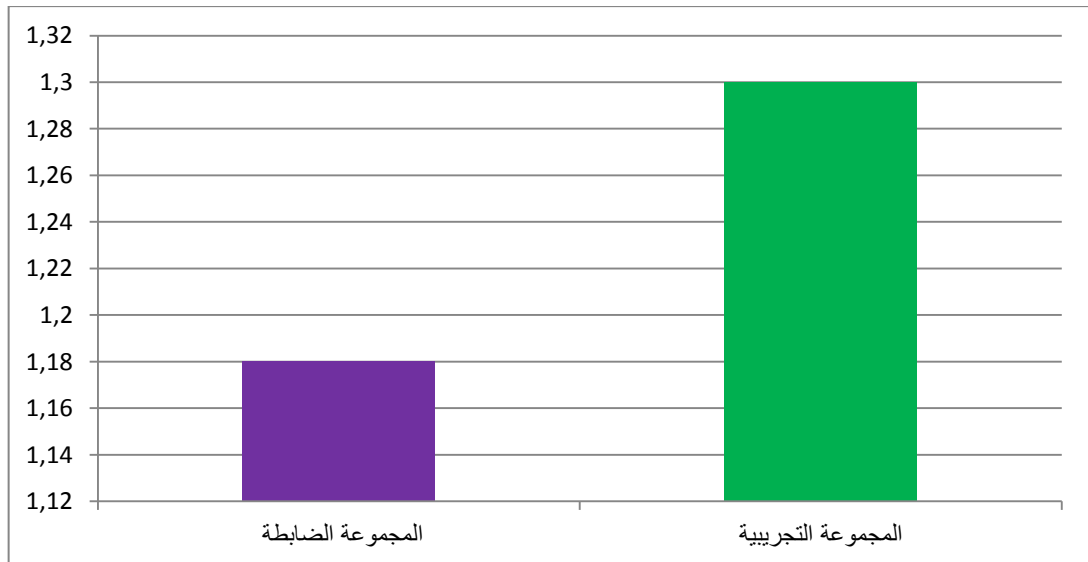
و لاجل معرفة افضلية تاثير الوحدات التدريبية المقترحة على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في الجدول رقم 3 و الشكل رقم (01)

الاحصائية	الدالة	ت	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
المجموعة الضابطة	دالة احصائيا	1.73	1.98	0.48	1.18	8
				0.08	1.30	8
المجموعة التجريبية						

جدول رقم (04) يمثل النتائج الاحصائية للعينات المستقلة في الاختبار البعدي للوثب

العريض من الثبات

التمثيل البياني



الشكل البياني رقم (01) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الوثب

العريض من الثبات

و يوضح لنا الشكل رقم (1) و الجدول رقم (2) افضلية التأثير وحدات التدريبية المقترحة حيث نجد ان المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي (1.18) و انحرافها المعياري (0.48) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي (1.3) و انحرافها المعياري (0.08) و كانت قيمة ت المحتسبة 1.98 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني ان هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين و هذا يعني افضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة .

و عليه فالباحث يرجع هذا التطور الى الالعب الحركية المقترحة ساهمت في تحسين مهارة القفز لدى الاطفال

اختبار الجري لمسافة 20م

الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت الحسوبة	الاختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
غير دالة احصائيا	1.83	1.60	0.81	5.01	0.65	5.06	8	المجموعة الضابطة
دالة احصائيا	1.83	2.25	0.43	4.89	0.41	4.71	8	المجموعة التجريبية

الجدول رقم (05) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري لمسافة 20م و من خلاله يتضح ما يلي

بالنسبة للمجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.06 و انحراف معياري قدره 0.65 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 5.01 و انحراف معياري قدره 0.81 و كانت ت المحسوبة 1.6 اصغر من ت الجدولية

1.83 عند درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي الفروق عشوائية اذن هناك

تطور عشوائي في مستوى السرعة لدى الطفل

بالنسبة للمجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4.71 و

انحراف معياري قدره 0.41 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره

4.89 و انحراف معياري قدره 0.43 و كانت ت المحسوبة 2.25 اكبر من ت الجدولية

1.83 عند درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية

اي ان الوحدات التدريبية المقترحة قد اثرت ايجابا على مستوى السرعة لدى الطفل

و لاجل معرفة افضلية تاثير الوحدات التدريبية المقترحة على البرنامج العادي ارتأى الباحث

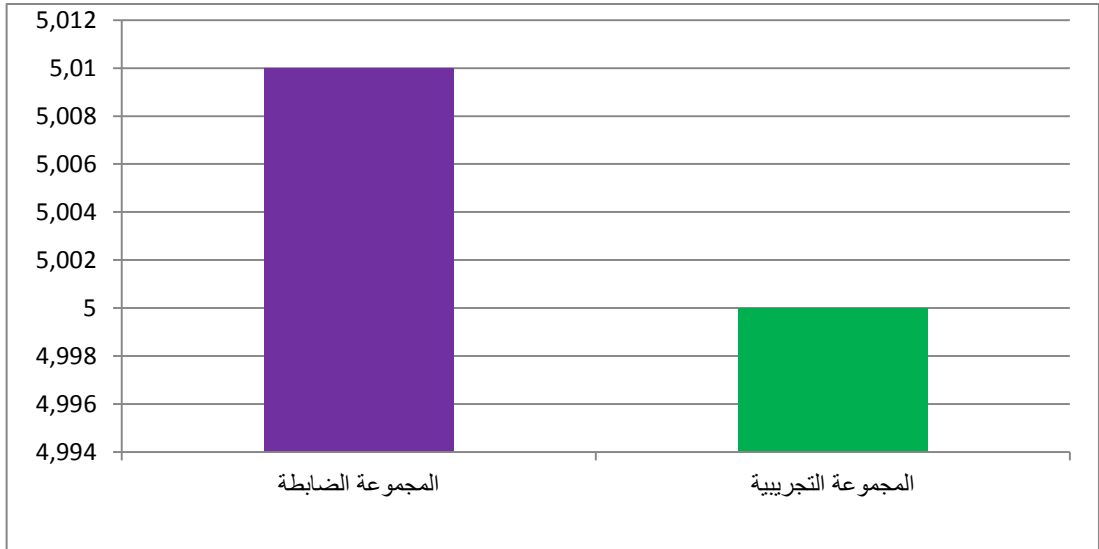
استخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في

الجدول رقم 05. و الشكل رقم 02

الدلالة	ت	ت	الانحراف	المتوسط	حجم	
الاحصائية	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي	العينة	
دالة	1.76	2.18	0.81	5.01	8	المجموعة الضابطة
احصائيا			0.43	4.89	8	المجموعة التجريبية

جدول رقم (06) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الجري 20م

التمثيل البياني



الشكل البياني رقم (02) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الجري 20

م

و يوضح لنا الشكل رقم (2) و الجدول رقم (06) افضلية التأثير للوحدات التدريبية المقترحة حيث نجد ان المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي (4.89) و انحرافها المعياري (0.43) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي (5.01) و انحرافها المعياري (0.81) و كانت قيمة ت المحتسبة 2.18 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني ان هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين و هذا يعني افضلية الوحدات التدريبية المقترحة على البرنامج العادي بصورة واضحة

و عليه فالباحث يرجع هذا التطور الى الالعب الحركية المقترحة ساهمت في تحسين مهارة الجري لدى الاطفال

اختبار الحجل لمسافة 10م

الدالة الاحصائية	ت الجدولية	ت الحسوبة	الاختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة
			ع	س	ع	س	
غير دالة احصائيا	1.83	1.35	0.28	6.58	0.27	6.61	8
دالة احصائيا	1.83	1.95	0.37	6.42	0.36	6.45	8

الجدول رقم (07) يوضح النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الحجل لمسافة 10م لليمين و من خلاله يتضح ما يلي

بالنسبة للمجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.61 و انحراف معياري قدره 0.27 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 6.58 و انحراف معياري قدره 0.28 و كانت ت المحسوبة 1.35 اصغر من ت الجدولية 1.83 عند درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي الفروق عشوائية اذن هناك تطور عشوائي في مستوى مهارة الحجل لدى الطفل

بالنسبة للمجموعة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.45 و انحراف معياري قدره 0.36 و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 6.42 و انحراف معياري قدره 0.37 و كانت ت المحسوبة 1.95 اكبر من ت الجدولية 1.83 عند درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية اي ان الوحدات التدريبية المقترحة قد اثر ايجابا على مستوى مهارة الحجل

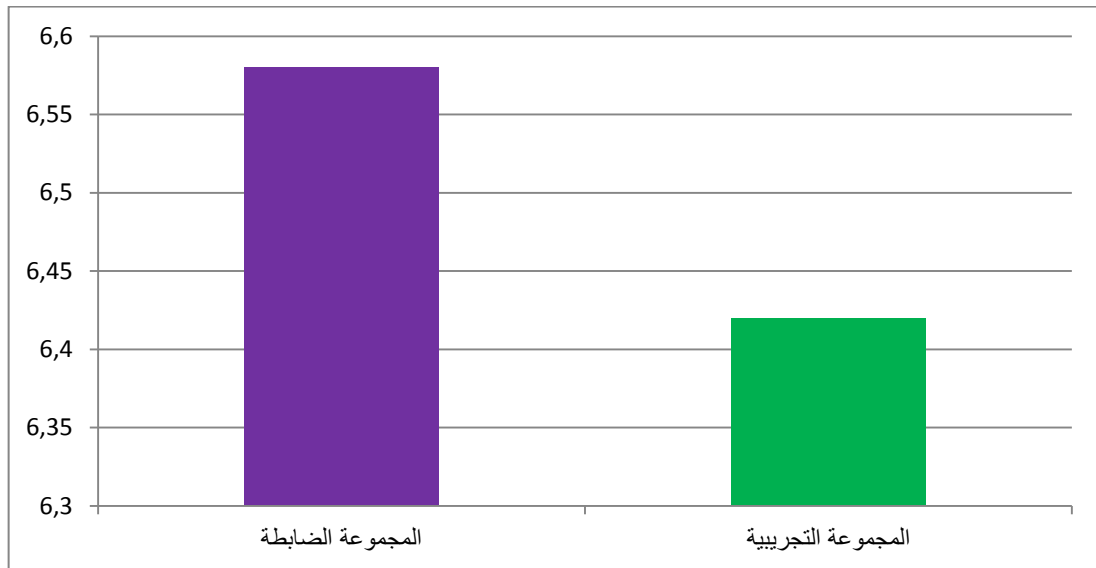
و لاجل معرفة افضلية تاثير للبرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي ارتأى الباحث استخدام اختبار ت للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو موضح في

الجدول رقم 07 و الشكل رقم 03

الاحصائية	الدالة	ت	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
المجموعة الضابطة	دالة احصائيا	1.76	2.33	0.28	6.58	8
				0.73	6.42	8
المجموعة التجريبية						

جدول رقم (08) يمثل النتائج الاحصائية للعينات المستقلة في الاختبار الحجل مسافة 10 م لليمين

التمثيل البياني



الشكل البياني رقم (03) يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية لاختبار الحجل الى اليمين

و يوضح لنا الشكل رقم (03) و الجدول رقم (8) افضلية التأثير الوحدات التدريبية المقترح ةحيث نجد ان المجموعة التجريبية قد بلغ متوسطها الحسابي (6.42) و احرافها المعياري (0.73) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي (6.58) و انحرافها

المعياري(0.28) و كانت قيمة ت المحتسبة 2.33 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية 1.73 عند درجة الحرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني ان هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين و هذا يعني افضلية الوحدات التدريبية المقترحة على البرنامج العادي بصورة واضحة

و عليه فالباحث يرجع هذا التطور الى الالعب الحركية المقترحة ساهمت في تحسين مهارة الحجل لدى الاطفال

الاستنتاجات

اهم الاستنتاجات التي توصلنا لها من البحث

-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة القفز

-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري لمسافة 20 م بالنسبة للعينة التجريبية و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري

-وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل لمسافة 10م بالنسبة للعينة التجريبية و هذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الحجل.

مناقشة الفرضيات

بعد عرض النتائج و قرائتها و ترتيب الاستنتاجات من خلال تحليل النتائج قام الباحث بمناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية الأولى

التي تنص ان فعالية الالعاب الحركية تؤثر ايجابا في تنمية الصفات البدنية لدى الاطفال

من خلال الجداول رقم 06-07-08 وتحليلها الذي يبين المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي من العينتين الضابطة و التجريبية في كل الوحدات التدريبية للبحث أن قيمة"ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يؤكد أن للوحدات التدريبية تأثير ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة, الرشاقة, المرونة) لدى العينة التجريبية, لقد تأكد الباحث من أن الفرضيات الأولى والثانية تحققت وهذا يعني أن الوحدات التدريبية قد أدت إلى تنمية بعض الصفات البدنية(سرعة, رشاقة, مرونة)عند الأطفال بعمر (8-9)سنوات, وعليه يرى الطلبة أن الفرضية العامة والمتمثلة في: فعالية الالعاب الحركية تؤثر ايجابا في تنمية الصفات البدنية لدى الاطفال لدى العينة التجريبية قد تحققت, وهذا ما يتفق مع الجانب النظري من خلال عرض علاقة الألعاب الحركية بالصفات البدنية, إن المهمة الرئيسية للألعاب الحركية تكمن في تنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بسن 8-9سنوات, وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الرياضي حركيا حيث يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية إلى أنشطة يغلب عليها طابع الألعاب التي تهدف إلى الزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي, كما أكدته دراسة د.بن زيدان حسين (2004):"الألعاب الحركية ودورها في تطوير الإدراك الحسي الحركي لدى الأطفال المتخلفين عقليا."

ودراسة د. نبيل محمود شاكر و م.م خلدون إبراهيم محمد 2012. طالبان دكتورا.

تحت عنوان:

تأثير الألعاب التعليمية بطريقة المدج الكثف في إكتساب بعض المهارات الحركية بكرة السلة لتلاميذ الصم والبكم. فبهذا تتحقق الفرضية الأولى.

مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الباحث كالتالي : " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول 06-07-08 و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة للتنمية بعض الصفات البدنية لدى الأطفال بعمر 8-9 سنوات, وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية. مما يؤكد أن للوحدات التدريبية تأثير إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية (سرعة, رشاقة, مرونة) لدى العينة التجريبية وهنا تظهر أهمية الألعاب الحركية في إتاحة الفرص لتنمية بعض الصفات البدنية كما يجب في هذه المرحلة, كما أن تنمية بعض الصفات البدنية تتجز من خلال حصص التي تتضمن تمارين وألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الحركية أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة مثلا, كذلك الألعاب الحركية تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثة (رشاقة, سرعة, مرونة...إلخ) ,كما أكدته الدراسة السابقة كدراسة دراسة محمود 1985

عنوان الدراسة :

الألعاب الصغيرة وأثرها على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للصفين الخامس والسادس في المرحلة الإبتدائية. فبهذا تتحقق الفرضية الثانية.

الاستنتاجات

بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم اقل من 9 سنوات و التي هي عينة بحثنا و من خلال النتائج المتحصل عليها خلصنا الى الاستنتاجات التالية:

-وجود فروق معنوية ذات دلالة رقمية تشير ان ممارسة الوحدات التدريبية العادية تؤدي الى تطور الصفات البدنية بشكل نسبي

-وجود فروق معنوية واضحة جدا تشير ان ممارسة الوحدات التدريبية المقترحة يؤدي الى تطور الصفات البدنية بشكل كبير و ملحوظ اكبر من الوحدات التدريبية العادي

-اثبتت الدراسات النظرية ان استخدام الالعاب الحركية يؤدي الى تحقيق نتائج افضل

اقتراحات

من خلال النتائج المتحصل عليها و المستخلصة من الاختبارات الميدانية و الدراسات النظرية خرجنا بالاقتراحات التالية

استخدام الالعاب الحركية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى الطفل

ضرورة الاخذ بمرحلة العمرية للاعبين عند التخطيط للوحدات التدريبية

اجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة

خلاصة عامة

لقد اصبح التدريب الرياضي كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف و معالم معينة و يسعى الى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية و البدنية و الاجتماعية تمكنه من الانعكاس الايجابي على الجانب الاقتصادي و السياسي للامة

ان بناء المناهج التجريبية الحديثة اصبح يعتمد على اسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة و الاساليب الملائمة و يجب ان تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب

و يندرج بحثنا هذا في هذا السياق اذ نهدف من خلاله الى تنمية بعض الفات البدنية لدى الأطفال اقل 9 سنوات بهدف صياغة وحدات تدريبية للاعب الحركية يتناسب مع هذه الفئة

وفي هذا البحث سلطنا الضوء في الفصل الأول على التعلم بشكل خاص اما في الفصل الثاني تناولناها الالعب الحركية و الصفات البدنية اما الفصل الثالث المرحلة العمرية

أما في الجانب التطبيقي فقد شملت عينة البحث على 16 لاعبا لكرة القدم تحت 9 سنوات لولاية معسكر بلدية زهانة للموسم الرياضي 2006-2017 مقسمين لى مجموعتين مجموعة ضابطة و الاخرى تجريبية طبقت عليهم مجموعة من الاختبارات القبلية خاصة بالسرعة والرشاقة والمرونة ثم تم وضعهم تحت التجربة لمدة 10 اسابيع حيث اجريه الاختبارات في ملعب كرة قدم و في النهاية اجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية.

و لقد اثبتت النتائج المتوصل اليها ان في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية بان هناك فروقا واضحة في نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي افضل من الاختبار القبلي و هذا يعني ان الوحدات التدريبية المقترحة قد اثرت ايجابيا على المستوى السرعة والرشاقة والمرونة عند الفئة اقل من 9 سنوات مما يؤكد افضلية هذه الوحدات المقترحة لهذه الفئة

كما اثبتت النتائج ايضا على مستوى العينة التجريبية في الاختبار البعدي افضل من مستوى العينة الضابطة في كل الاختبارات و بالتالي فان الوحدات التدريبية المقترحة افضل بكثير من الوحدات التدريبية العادية في تنمية بعض الصفات البدنية.

و من هنا نستطيع ان نقول ان الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته على اساس علمي سليم يؤدي حتما الى ادراك التطور و النمو لمختلف هذه المكونات و منها المجتمع و الامة كاملة على كافة الاصعدة

و في الاخير ان النتائج المتوصل اليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للاثراء و المناقشة و تتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام

قائمة المصادر و المراجع

- ابراهيم ، أ. م. (1994). *مشكلات الطفولة المراهقة*. بيروت :دالا الأفاق الجديدة ط.2
- ابراهيم ,م. ع. (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي*. عمان :الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
- احمد محمد الخاطر .(1996). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة :دار الكتاب الحديث.
- احمد ,بسطويسي .(1995). *الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي*. بغداد : مطبعة التعليم العالي.
- البيك ,علي فهمي .(1978). *التقويم و القياس في المجال الرياضي*. الاسكندرية :دار المعارف.
- الدين , ط. ح. (1988). *علم الحركة التطبيقي*. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- السمرائي ,ن. م. (1995). *مبادئ الاحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية*. بغداد :جامعة الموصل للنشر.
- الغريز , ا. ن. (1999). *اللعب و تربية الطفل*. جامعة مودة.
- الوافي ,ع. ا. (2004) .
- الوهاب.(1998) .
- برناردي ,ك. (1991) .
- بلقيس ,ا. (1982) .
- جابر عبد الحميد .(1976). *بسيكولوجيا التعلم و نظريات التعلم*. القاهرة :دار النهضة العربية.
- جميل , ا. ف. (1981). *اللعب في دور الحضانة ورياض الأطفال*. بغداد :الجامعة المستنصرية.
- حميد.(1988) .
- خريط , رايس محمد .(1989). *موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية الجزء الاول*. بغداد :جامعة البصرة.

خطابية أكرم .(2011). *التربية الرياضية للأطفال والناشئة*. الاردن عمان :اليسرة للنشر والتوزيع ط.2

زياد ,ن م .(2003). *الدافعية و التعلم* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

سلامة ,ابراهيم احمد .(1988). *القياسات الرياضية* .القاهرة :دار المعرفة.

سلامة ,س م.(1998) .

سيد خير الله .*علم النفس التعليمي* .القاهرة.

صالح ,ا ز .(1971). *نظريات التعلم* .القاهرة :مكتبة النهضة العربية.

عثمان ,ع .(1997). *المهارات الحركية* .

عودة ,ا م .(2008). *علم النفس النمو -القوللة المراهقة* .عمان الأردن :دار الميسرة للنشر والتوزيع ط.2

محمد مصطفى زيدان .(1972). *نظريات التعلم و تطبيقاته التربوية* .المنشورات الجامعية.

محمد ,ا.(2001) .

محمد ,غ س .(1988). *دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الاساسي* .القاهرة : دار الفكر العربي.

محمد ,م ا .(2002). *الوسيط في الالعب الصغيرة* .

مختار.(1994) .

مروان عبد المجيد .(1998). *التعلم الحركي و النمو البدني* .عمان :الرضوان للنشر.

ناجي ,قيس .(1988). *مبادئ الاحصاء في التربية البدنية* .بغداد :مطبعة التعليم العالي.

نصيف ,ك م .(1987). *التعلم الحركي* .بغداد.

نعيم ,م ا .(1998). *الالعب الرياضية* .دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع .

وجيه ,م ا .(1995). *التعلم نظريات و تطبيقاته* .القاهرة :دار المعارف الجامعية.

وجيه ,م .(2002). *البحث العلمي و منهاجه* .بغداد :دار الكتلة للطبع و النشر.

يوسف لازم كماش. (1998). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. القاهرة: المعارف للنشر و التوزيع.

التوصيات	مواصفات التمرينات	مؤشرات الحمل				الاهداف الاجرائية	المراحل التدريبية
		الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة		
الاعداد الجيد تجنباً للاصابات	تمرينات لتنشيط العضلات و التركيز على عضلات الرجلين	3 د	/	/	80	اعداد و تهيئة اللاعب للواجب الذي سوف يقوم به في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
استقامة الظهر والرأس إلى الأمام. التحمل	الموقف 01: تقسيم الفريق إلى ثلاثة أفواج متساوية, عند سماع الصافرة يقوم الأول من كل فوج بالانطلاق بسرعة نحو القمع , يدور حوله ثم يعود ويلمس يد زميله في الفريق لينطلق ويعيد نفس الشيء. الموقف 02: نفس التقسيم ونفس العمل السابق لكن يقوم بدورتين حول القمع وليس دورة واحدة.					تنمية القوة و السرعة للرجلين	المرحلة الرئيسية
تؤدي التمرينات بشدة منخفضة	القيام بعمليات التمديد و الاطالة للعضلات و المفاصل	/	/	/	50	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التوصيات	مواصفات التمرينات	مؤشرات الحمل				الاهداف الاجرائية	المراحل التدريبية
		الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة		
الاعداد الجيد تجنباً للاصابات	تمرينات لتنشيط العضلات و التركيز على عضلات الرجلين	3 د	/	/	80	اعداد و تهيئة اللاعب للواجب الذي سوف يقوم به في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
السرعة في التنفيذ التركيز	الموقف 01: تقسيم الفريق إلى أقسام تتكون من ثلاثة لاعبين, وضع تسعة دوائر, كل ثلاثة دواء بجانب الأخرى, إعطاء لكل فريق 3 كرات ويحاول كل فريق وضع الكرات في خط واحد.	2د	30ثا	08	50	الانطلاقة السريعة الجيدة	المرحلة الرئيسية بناء المنافسة
	الموقف 02: تقسيم الفريق إلى قسمين متقابلين ومتباعدين لمسافة 20م ولكل واحد منهم رقم معين , ووضع أقماع وسط الملعب, عند سماع الرقم ينطلق بسرعة نحو القمع ويقوم بلمسه.	2د	30ثا	08	50		
تؤدي التمرينات بشدة منخفضة	القيام بعمليات التمديد و الاطالة للعضلات و المفاصل	/	/	/	50	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التوصيات	مواصفات التمرينات	مؤشرات الحمل				الاهداف الاجرائية	المراحل التدريبية
		الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة		
الاعداد الجيد تجنباً للاصابات	تمرينات لتنشيط العضلات و التركيز على عضلات الرجلين	3 د	/	/	80	اعداد و تهيئة اللاعب للواجب الذي سوف يقوم به في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
القفز بالرجلين معا. محاولة التنسيق بين عمل اليدين وعمل الرجلين.	الموقف:01 تقسيم الفريق إلى أربعة أقسام, القيام بالجري الخفيف لمسافة أربعة أمتار ثم القفز بكلتا الرجلين معا, ثم معاودة الجري.	2د	15ثا	10	90	اخذ نفس عميق و القيام بالتمرين احتفاظاً بالجسم عمودي الى الامام	المرحلة الرئيسية
تجنب لمس خطوط الدوائر. محاولة اتمام التمرين بنجاح.	الموقف:02 وضع خمسة دوائر متباعدة فيما بينها بمسافات متفاوتة(70سم, 90سم, 110سم, 120 سم, 130سم) , يحاول كل فرد القفز داخل الدوائر بكلتا رجليه دون لمس الدوائر.	1د	10ثا	15	90	الهبوط على مشط القدم	
تؤدي التمرينات بشدة منخفضة	القيام بعمليات التمديد و الاطالة للعضلات و المفاصل	/	/	/	50	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التوصيات	مواصفات التمرينات	مؤشرات الحمل				الاهداف الاجرائية	المراحل التدريبية
		الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة		
الاعداد الجيد تجنباً للاصابات	تمارين لتنشيط العضلات و التركيز على عضلات الرجلين	3 د	/	/	80	اعداد و تهيئة اللاعب للواجب الذي سوف يقوم به في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
الإرتقاء الجيد إلى الأعلى لعدم اسقاط الشواخص	الموقف 01: تقسيم الفريق إلى قسمين, وضع مجموعة من الشواخص متباعدة فيما بينها في خط مستقيم, الأول في فريق يقوم بالقفز على الشواخص بالرجل اليمنى ثم يعود بالجري السريع ليسلم الدور لرفاقه في الفريق.	1د	10ثا	15	90	التعرف على لوضعية الصحيحة	المرحلة الرئيسية
عدم تغيير الرجل	الموقف 02: نقوم بوضع لاعب وسط الملعب وباقي أعضاء الفريق يحاولون قطع المسافة بين خط الوسط وخط النهاية بالرجل اليمنى دون التعرض للمسك والذي يمسه هو الذي يقوم بالمطاردة.	1د	10ثا	15	90	الإحتفاظ بالجسم عمودي إلى الأمام	
تؤدي التمرينات بشدة منخفضة	القيام بعمليات التمديد و الاطالة للعضلات و المفاصل	/	/	/	50	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

التوصيات	مواصفات التمرينات	مؤشرات الحمل				الاهداف الاجرائية	المراحل التدريبية
		الراحة بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة		
الاعداد الجيد تجنباً للاصابات	تمرينات لتنشيط العضلات و التركيز على عضلات الهملين	3 د	/	/	80	اعداد و تهيئة اللاعب للواجب الذي سوف يقوم به في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
الانتباه إلى الرقم المطلوب وسرعة تنفيذه.	الموقف 01: ينتشر اللاعبون وسط الملعب, يطلب من اللاعبين تكوين دوائر بسرعة على حسب الرقم الذي يطلب منهم, فمثلاً: الرقم ثلاثة فيقومون بتشكيله ويقصى الذي يبقى وحدهم.	2د	30ثا	8	50	اليقضة وسرعة الاستجابة	المرحلة الرئيسية
تصحيح الأوضاع	الموقف 02: جري خفيف حول الملعب وعند سماع الصافرة يغير الايقاع من الجري إلى القفز برجل واحدة ثم بكتنا الرجلين حسب الوضعية المطلوبة من المدرب.	2د	30ثا	8	50	النطلاق والعمل الجيد	
تؤدي التمرينات بشدة منخفضة	القيام بعمليات التمديد و الاطالة للعضلات و المفاصل	/	/	/	50	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الملاحق

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية للعينات الضابطة

الحجل لمسافة 10 م		الجري لمسافة 20 م		الوثب الطويل من الوثبات		الاسم و القب	الرقم
6.60	6.62	4.90	4.97	1.35	1.30	مكي ابراهيم	01
6.17	6.20	5.25	5.27	0.70	0.67	بربار عبد الصد	02
6.88	6.90	5.15	5.19	1.55	1.50	شارف منير	03
6.61	6.65	4.80	4.82	1.20	1.16	عبيدي حبيب	04
6.35	6.38	4.75	4.77	1.10	1.00	ايزيدي قاديرو	05
6.97	7.04	4.30	4.38	1.40	1.34	سمار عبد الله	06
6.70	6.73	6.46	6.51	1.00	0.90	عدلاوي حميد	07
6.40	6.41	4.49	4.58	1.17	1.10	ساردي عبد القادر	08

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية

الحجل لمسافة 10 م		الجري لمسافة 20 م		الوثب الطويل من الثبات		الاسم و القب	الرقم
6.01	6.07	4.66	4.80	1.25	1.10	مكي ابراهيم	01
6.16	6.20	5.02	5.14	1.50	1.40	بربار عبد الصد	02
6.61	6.66	5.10	5.18	1.27	1.12	شارف منير	03
6.19	6.19	4.48	4.57	1.42	1.23	عبيدي حبيب	04
6.69	6.73	5.50	4.50	1.26	1.00	ايزيدي قاديرو	05
6.00	6.04	5.35	4.40	1.19	1.15	سمار عبد الله	06
6.95	6.96	4.75	4.82	1.32	1.17	عدلاوي حميد	07
6.75	6.81	4.26	4.28	1.23	1.17	ساردي عبد القادر	08

النتائج الخام للدراسة الاستطلاعية

الحجل لمسافة 10 م		الجري لمسافة 20 م		الوثب الطويل من الثبات		الاسم و القب	الرقم
6.55	6.57	4.60	4.58	1.19	1.18	سهلي فارس	01
6.85	6.87	4.30	4.28	1.36	1.36	اميري لؤي	02
6.77	6.78	4.55	4.57	0.86	0.85	صباام رياض	03
6.74	6.73	4.48	5.49	1.19	1.20	مانع يحي	04
6.60	6.59	5.10	5.09	1.29	1.30	طالب بروان اسلام	05